

Ce este anxietatea?

- În fața unei situații periculoase, răspundem printr-o stare afectivă dezagreabilă și anumite senzații corporale. Aceasta e frica, o emoție normală, un răspuns de alarmă care ajută persoana să se adapteze la situația respectivă, prin fugă sau prin luptă, crescând pe moment performanțele fizice și intelectuale.
- Când însă starea emoțională și simptomele corporale apar fără motiv, vorbim de anxietate.
- Uneori, anxietatea e resimțită mai puțin intens, ca o îngrijorare generată de gânduri și imagini negative în legătură cu evenimente ce pot să apară în viitor. Alteori, anxietatea apare ca un sentiment intens de frică sau disconfort - atacul de panică.

Cauzele anxietății

- Sensibilitatea pentru anxietate se poate transmite ereditar.
- Pot exista dezechilibre ale mediatorilor din creier (noradrenalina, serotonina).
- Anxietatea poate să apară la contactul dintre moduri nepotrivite de a gândi și stresuri din mediu.

Anxietatea apare în :

- epilepsie, accidentul vascular cerebral, boala Parkinson, tumorile cerebrale;
- cardiopatia ischemică, infarctul miocardic, tulburările de ritm cardiac, embolia pulmonară, edemul pulmonar;
- insuficiența respiratorie, crizele de astm, bronșita;
- anemia, infecțiile, bolile autoimune;
- diabetul zaharat decompensat;
- bolile endocrine, în special cele ale tiroidei și ale suprarenalelor;
- utilizarea de cafeină, cocaină, amfetamine, droguri halucinogene;
- medicamentele antidepressive (în primele zile de utilizare), antihipertensive, antiinflamatoare, bronhodilatatoare, medicamentele împotriva tuberculozei.

Efectele anxietății excesive

- vulnerabilizarea în fața tulburărilor depresive și cardio-vasculare;
- creșterea riscului de alcoolism și de consum de droguri;
- dificultăți relaționale în familie, în profesie și în viața socială.

Anxietatea

Tratamentul anxietății

- E dublu: medicamente și psihoterapie; medicamentele acoperă stările neplăcute, lăsând timp psihoterapiei să descopere cauzele anxietății și să găsească noi soluții pentru problemele sufletești.
- Tratamentul cu medicamente se prescrie în funcție de tipul anxietății:
 - în cazul tensiunii musculare sau pentru anxietatea exprimată predominant prin senzații corporale, se preferă medicamente din clasa benzodiazepinelor sau beta-blocantelor
 - pentru anxietatea predominant psihică (îngrijorare, gânduri iraționale) se preferă medicamentele antidepressive
 - pentru insomnii se pot prescrie diferite medicamente sedative
 - pentru anxietățile ușoare sunt deseori prescrise medicamente pe bază de plante.
- Psihoterapia utilizează tehnici specifice pentru management al anxietății, tehnici de relaxare, training autogen, hipnoză.
- Au un aport pozitiv sesiunile de meditație, yoga, exercițiile fizice, dieta echilibrată.

Atacurile de panică

- sunt stări de anxietate ce durează câteva minute;
- uneori apar ca reacție la un stres;
- sunt însoțite de senzații fizice puternice precum palpitații, tremurături, amorțeli, valuri de căldură sau frig, transpirații, senzație de sufocare, amețeli sau senzație de leșin, uneori dureri în piept sau dureri abdominale;
- apar trăiri puternice de tipul fricii de a nu înnebuni, de nu-și pierde controlul sau teama de moarte;
- după calmarea atacului, deseori la Urgențe, persistă o teamă legată de o posibilă revenire a atacului, alături de o stare de oboseală, neliniște, scădere a concentrării, demoralizare, insomnii sau teama că ar putea fi o boală gravă.

Agorafobia

- este teama de locuri publice sau de spații deschise, piețe, grupuri mari de oameni, călătorii cu trenul, mașina, avionul, trecerea unui pod peste o apă, a ieși singur din casă;
- însoțește uneori atacurile de panică.

Fobia

- este teama irațională de obiecte, animale, situații, fenomene naturale
- cele mai frecvente sunt: teama de înălțime, de spații închise, frica de sânge, frica de animale.

Fobia socială

- este o frică intensă și persistentă de situații sociale în care persoana poate fi pusă în dificultate (a vorbi în public, a mânca, a scrie, a folosi toalete publice);
- expunerea la situația temută provoacă anxietate intensă până la atac de panică;
- persoana recunoaște că frica e excesivă;
- situațiile care generează frică sunt fie evitate, fie suportate cu suferință extremă, afectând activitățile obișnuite.

Tulburarea anxioasă

- este persistența timp de mai multe luni a unei stări de neliniște, oboseală, nervozitate, dificultăți de concentrare, tensiune psihică și tulburări de somn.

Alături de aceste forme mai cunoscute, anxietatea mai apare și la consumul excesiv de alcool sau droguri, sau în alte tulburări psihice.

În plus, anxietatea este o trăire frecventă în reacțiile de stres, în tulburarea de adaptare la o situație nouă din viața unui om sau tulburarea post-traumatică în urma trăirii unui eveniment catastrofal.