

## Zašto nastaju anksiozni poremećaji?

U nastanku anksioznih poremećaja međusobno se isprepliću psihološki, socijalni i faktori biološke vulnerabilnosti. **Biološka vulnerabilnost** - označava općenitu sklonost anksioznosti, koja je genetski determinirana. **Psihološki razlozi** - su ranija iskustva poput iskustava u djetinjstvu, primjerice izloženost čestim separacijama od roditelja, atmosferi nesigurnosti u obitelji koja su rezultirala smanjenom tolerancijom na tjeskobu, osobnom osjetljivošću na odvajanje, načinima sučeljavanja sa stresom. **Kognitivni procesi** - osobe s anksioznim poremećajima sklone su fokusirati se na negativne informacije, pretjerano interpretiraju događaje na prijeteći način. Takva će osoba i nevažne signale iz okoline ili vlastitog tijela i psihe interpretirati kao zastrašujuće, što će nadalje poticati anksiozne simptome, hiperventilaciju i dovesti do začaranog kruga rastuće anksioznosti. **Stresni događaji** - poput gubitka emocionalno značajnih osoba, prekida emocionalne veze, pritiska na poslu, financijskih problema, ozbiljne tjelesne bolesti, velikih promjena u životu kao što je selidba, promaknuće na poslu, rođenje djeteta, vjenčanje i sl. mogu biti okidač prve pojave simptoma anksioznih poremećaja.

## Liječenje anksioznih poremećaja

Većina anksioznih poremećaja se uspješno liječi **kombinacijom lijekova i psihoterapijom ili samo psihoterapijom**. Kontrola simptoma putem vježbi disanja i relaksacije, utjecaj na način razmišljanja koji producira anksioznost, bolje sučeljavanje sa stresom i razumijevanje povezanosti tjeskobe s ranijim događajima iz života može značajno utjecati na otklanjanje ili smanjenje simptoma anksioznih poremećaja.



Ministarstvo zdravstva i socijalne skrbi RH



Hrvatski zavod za javno zdravstvo  
Služba za epidemiologiju kroničnih masovnih bolesti

U suradnji sa:



Letak je izrađen u sklopu programa edukacije  
„Unapređenje i očuvanje mentalnog zdravlja za 2011. godinu.“

Ministarstvo zdravstva i socijalne skrbi Republike Hrvatske

Hrvatski zavod za javno zdravstvo

## Anksiozni poremećaji

Agorafobija

Socijalna fobija

Panični poremećaj

Generalizirani anksiozni poremećaj

Opsesivno kompulzivni poremećaj

Posttraumatski stresni poremećaj (PTSP)

roristički

napadi, pljačke, nasilje, nasilje u obitelji, silovanje, rat. **Tipični simptomi** uključuju ponovno proživljavanje traumatskog događaja najčešće u snovima kao ponavljajući uznemirujući snovi o događaju. Osoba stalno izbjegava poticaje (bilo koji događaj koji može podsjetiti na traumu) vezane za traumu. Nastoji izbjeći misli, osjećaje ili razgovor vezan za traumu, nastoji izbjeći mjesta i osobe koje podsjećaju na traumu, ima zamjetno smanjen interes, smanjeno sudjeluje u važnim aktivnostima, ima osjećaj odvojenosti ili otuđenja od drugih osoba. Kod osobe s posttraumatskim stresnim poremećajem na neznatne vanjske podražaje mogu nastati prenaplašene reakcije uzbuđenja praćene sa strahom i uznemirenošću.