



# Poremećaji straha

(Angsterkrankungen)

## ◆ Šta su anksiozni poremećaji?

Strah je sastavni deo života, svaki čovjek oseća strah u različitim situacijama.

Strah se može uopšteno opisati kao neugodan osjećaj pretnje. Strah je jedna životno potrebna biološka reakcija koja nam pomaže da opasnosti i pretnje prepoznamo, izbjegnemo i savladavamo.

O poremećajima straha govorimo tada kad se normalni strah u jako izraženoj formi pojavljuje to jest u situacijama u kojim normalno ne dolazi do pojave straha. Poremećaji straha su česti psihički poremećaji.

Pored straha mogu se pomenute osobe žaliti na tipične simptome kao: lupanje srca, znojenje, teško disanje, nedostatak vazduha, drhtanje ili trešenje, osjećaj nesigurnosti, nemoć, teskobe u grudima ili grlu, klecanje kolena bez da ovde jedno telesno oboljenje postoji (vegetativni sindrom).

## ◆ Najčešći oblici poremećaja straha su:

### Fobije

Fobije su opisane kao poremećaji sa intenzivnim strahom, koje isključivo ili pretežno kroz određene situacije ili predmete(objekte) mogu biti izazvane a koje su objektivno bezopasne. Intensitet straha rasprostire se od lake neugodnosti do paničnog straha.

U toku obolenja se sve više izbjegavaju te situacije ili predmeti, što ponekad može dovesti do situacije da bolesnici svoj radijus kretanja stalno smanjuju. U najtežim formama su bolesnici za svoje stanove ili kuće vezani i zbog straha ne izlaze iz svojih kuća napolje.

Sledeće situacije često izazivaju pojavu straha: prostrani trgovi, velike grupe ljudi, prodavnice (posebno čekanje na kasi), vozovi, autobusi, avioni. Isto tako susreti u slobodnom vremenu, prilikom posete restorana ili privatni susreti mogu biti praćeni sa izrazitim strahom (sozijalne fobije). Specifčne fobije su dalje poznate kao strah od određenih objekata ili životinja (psi, zmije, pauci) kao i od situacija u kojima priroda prevladava (visine, sevanje munje) ili sozijalna okolina (ispiti, nastupi), strah od krvi i injekcija ili zatvorenih prostora kao lift ili tunel.

„Zdravi strah“ od jednog psa, velike visine, normalni strah „svetla reflektora“ ili strah od ishoda jedne operacije nemaju ništa sa fobijama. Odlučujući su intenzitet straha i razumna procjena situacije.

### Napadi panike

Kod paničnih napada dolazi do ponavljanja teških napada straha bez specifične situacije ili posebnih uslova. Napadi straha dolaze ni od čega. Simptomi su vrlo različiti a tipični su gore navedeni vegetativni simptomima dakle telesno doživljeni (bez uticaja naše volje), kao i osjećaj straha, bespomoćnosti, napuštenosti, straha da se kontrola ne izgubi i straha od smrti. Česta je stranjica da se od srčanog udara ne umre i da se ne „poludi“. Napad panike je često praćen strepnjom od novog napada sa odgovarajućim izbegavajućim ponašanjem i plašljivim samoposmatranjem (npr. česte puls kontrole) a između postoje značajni vremenski periodi bez straha.



## Generalizovani Anksiozni poremećaji

Ovde preovladava osećaj opšteg i dugotrajnog straha koji nije na određene situacije ili objekte ograničen. Strah je gotovo stalno prisutan. Simptomi su veoma različiti a vegetativni simptomi su posebno jako izraženi. Često ide generalizovani poremećaj straha sa strepnjama da se pogodjena osoba ili neko iz rodbine ne razboli ili ne nastrada. Zbog toga se te osobe nalaze u stanju stalno povišene napetosti i često sa telesnim nemirom i glavoboljom. Psihosomatični i depresivni simptomi pojavljuju se često sa generalizovanim anksioznim poremećajima zajedno.

### ◆ Odakle dolaze te bolesti?

Poremećaji straha spadaju u grupu čestih psihičkih oboljenja. Kao i kod ostalih psihičkih poremećaja tako i ovde nasledje i uticaj okoline igraju veliku ulogu, a često je to zajedničko delovanje različitih faktora. Takodje opterećenje i gubici u aktuelnoj životnoj situaciji mogu da dodedu do pojave ovakvih simptoma.

### ◆ Kako izgleda lečenje?

U akutnom napadu straha potreban je lek koji otapa strah (tipično iz grupe benzodiazepina). Koliko je taj lek dobar za brzo ukidanje straha, isto toliko je za dugotrajnu upotrebu nepodoban: opada jačina delovanja i javlja se zavisnost. Za srednjoročno i u stvari stabilizirajuće lečenje dolaze u obzir drugi lekovi iz grupe Antidepresiva, oni ne izazivaju zavisnost. Skoro podjednako dejstvo kao kod ovih lekova ( Antidepresivi) daje psihoterapija, koja kod poremećaja straha težište stavlja na terapiju ponašanja. Lečenje (tretman) zahteva aktivnu saradnju pacijenta i spremnost da se dotična osoba suoči sa zastrašujućim situacijama i da povećanje straha izdrži. Ko je više za lekove a ko više za psihoterapiju zavisi od pojedinačnog razumevanja bolesti i o favorizovanom pristupu. Za kombinovanje lekova i psihoterapije nema protiv argumenata ali u svakom slučaju kombinacija obeju metoda ne udvostručuje šansu za uspeh.

### ◆ Da li iza mojih telesnih simptoma stoji jedno telesno oboljenje?

U svakom slučaju trebale bi se isključiti tjelesne bolesti koje prouzrokuju slične simptome. To je posebno važno kod poremećaja funkcije štitne žlezde, kardiovaskularnih bolesti i šećerne bolesti. Ni u kakvom slučaju, netreba iste preglede, posle svakog napada panike ponavljati, važno je početi sa odgovarajućim psihijatrijsko-psihoterapeutskim tretmanom i suočiti se sa stvarnim uzrocima bolesti.