

Anxietatea și formele ei



Dr. Adela Airinei
Medic specialist psihiatru

Centrul medical Psihomedica

Ce este anxietatea? Care e deosebirea dintre anxietate și frică?

Ambele sunt emoții normale. Frica este un răspuns cognitiv și emoțional adecvat la o amenințare percepută. Anxietatea e legată de comportamente specifice de tipul “fight, flight or freeze” (luptă, fugi sau îngheață), date de sistemul automat al minții și corpului nostru, conceput din timpuri străvechi pentru a ne proteja de amenințări sau pericole. Anxietatea apare în situații percepute în mod nerealist ca fiind incontrolabile sau imposibil de evitat.

Frica este de durată scurtă, focalizată pe prezent, orientată către o amenințare specifică și facilitează evadarea din amenințare pe când anxietatea este de durată mai lungă, orientată spre viitor, concentrată spre o amenințare difuză, îndeamnă la prudență excesivă și interferează cu rezolvarea constructivă.

Cu alte cuvinte frica este teama de ceva concret, imediat, iar anxietatea e teama de ceva potențial, viitor.

Este firesc să simțim anxietate uneori. De exemplu, înainte de un examen sau interviu un anumit nivel de anxietate este necesar pentru a ne mobiliza și crește nivelul de performanță, dar prea multă anxietate poate deveni “paralizantă” și ne scade performanța.

Dar care este diferența dintre anxietatea normală și tulburările de anxietate (denumite TA în continuare)?

TA se referă la un grup de afecțiuni mentale care se caracterizează prin nivele copleșitoare de anxietate, durată excesivă a stărilor de anxietate și afectarea semnificativă în ariile socială, ocupațională sau alte domenii importante de funcționare a persoanelor afectate.

Cum se manifestă TA?

Ele se pot manifesta printr-o foarte mare diversitate de simptome:

- neliniște, îngrijorări excesive și incontrolabile legate de activități și evenimente de zi cu zi

- irascibilitate, enervare pe alte persoane din motive minore
- dificultăți de adormire, somn nesatisfăcător, oboseală
- episoade “din senin” de palpitații, puls accelerat, apăsare în piept, senzație de lipsă de aer, amețală, transpirații, teamă de moarte, de a “înnebuni”
- teama de spații deschise sau închise, de spații aglomerate, de a circula cu mijloacele de transport în comun, de a ieși neînsoțit/ă din oraș/casă
- preocupare excesivă față de unul sau mai multe simptome somatice sau față de posibilitatea de a avea o boală gravă
- nesiguranță, tensiune, chiar groază în anumite situații sociale cum ar fi întâlnirile romantice, petrecerile, examenele orale, interviurile pentru angajare, vorbitul în public, mâncatul în public, folosirea toaletelor publice etc.
- teama de a zbura cu avionul, teama de sânge, de injecții, teama de a merge la stomatolog, frica de înălțimi, de lifturi, de câini, de întuneric etc.

Cine este afectat de TA? Cât de frecvente sunt acestea?

TA sunt cele mai frecvente tulburări psihice diagnosticate. Ele pot să debuteze oricând din copilărie până la bătrânețe, dar cel mai frecvent apar la persoanele cu vârsta între 18 și 54 de ani, după această vârstă prevalența lor scade. Femeile sunt de două ori mai predispuse decât bărbații să dezvolte o tulburare de anxietate. Conform unor studii șansa cuiva de a dezvolta TA într-o viață este de aprox. 33%, adică 1 din 3 persoane va dezvolta o TA la un moment dat de-a lungul vieții. Conform Organizației Mondiale a Sănătății doar o jumătate din cazurile de TA sunt recunoscute și doar o treime dintre persoanele afectate sunt tratate.

De ce pacienții care suferă de TA ajung uneori mai târziu la psiholog sau la medicul psihiatru sau nu ajung deloc?

Una dintre cauze ar fi multitudinea de simptome fiziologice care îi fac să se îndrepte către alte specialități medicale și care pot fi grupate în funcție de sistemele pe care apar:

- cardiac: palpitații, puls accelerat, dureri în piept
- respirator: senzație de sufocare, senzație de înec, respirație accelerată și superficială
- digestiv: senzație uscăciune a gurii, de nod în gât, greață, disconfort abdominal, diaree
- urinar: urinare frecventă, nevoie imperioasă de a urina
- cutanat: transpirații, valuri de frig sau căldură, înroșirea unor zone ale pielii
- neurologic: amețeli, senzație de leșin, amorțeli, furnicături, tremor

Un alt motiv ar fi reticența de a merge la psiholog sau la medicul psihiatru din cauza stigmatizării persoanelor cu tulburări psihiatrice, a miturilor legate de acestea și a consecințelor derivate din stigmă.

De ce să apelezi la un specialist dacă crezi că ai o problemă de anxietate?

- de cele mai multe ori nu trece de la sine.
- netratată, anxietatea se poate agrava, generaliza, complica cu altă tulburare de anxietate sau cu depresie, tulburări datorate uzului anumitor substanțe.
- anxietatea poate limita în toate sferile vieții funcționalitatea persoanelor afectate, de exemplu prin: dificultatea de a tolera incertitudinea, dificultatea de a lua decizii, procrastinare, evitarea anumitor mâncăruri sau băuturi, evitarea exercițiilor fizice,

evitarea supermarketurilor, mulțimilor de oameni, sălilor de spectacole, mijloacelor de transport în comun, până la evitarea părăsirii domiciliului, asigurarea că există mereu o persoană care să le însoțească în diverse locuri, dificultatea de a întemeia și a menține prietenii sau relații de cuplu, dificultăți legate de interviuri pentru slujbe, vorbit în ședințe sau la cursuri, evitarea anumitor locuri de muncă, refuzul unor promovări, excesul de investigații medicale sau dimpotrivă, evitarea consultațiilor medicale, neîncredere în medici și serviciile medicale, absenteism de la serviciu, performanțe scăzute la locul de muncă, șomaj, izolare socială etc.

- există tratamente moderne foarte eficiente care combat anxietatea cum sunt terapia medicamentoasă și psihoterapia iar prognosticul TA tratate este excelent.

Va asteptam in CM Psihomedica pentru evaluarea si tratamentul tulburarilor de anxietate.