



**Прирачник за
ментално здравје за млади:**

АНКСИОЗНОСТ И ПАНИЧНИ НАПАДИ

АВТОРИ

Ивона Крстевска
Мила Карадафова Ангеловска
Тијана Стевчевска

ЗА ПУБЛИКАЦИЈАТА

Прирачникот за ментално здравје има за цел да им помогне на младите да се информираат за најчестите предизвици поврзани со грижата за ментално здравје, како и да им понуди практична помош при справување со истите.

ЗА ПРОЕКТОТ

Овој прирачник е изработен во склоп на програмата за ментално здравје која е дел од активностите на проектот „МладиХаб – градење вештини за вработување, компетенции и можности за вмрежување за младите“, финансиран од Британската амбасада во Скопје и спроведуван од Национален младински совет на Македонија.





Содржина

АНКСИОЗНОСТ

Што е анксиозност?.....	3
Кои се симптомите на анксиозност?.....	4
Што се анксиозни нарушувања?.....	5
Видови анксиозни нарушувања.....	5
Што предизвикува анксиозност?.....	6

ПАНИЧНИ НАПАДИ

Што е паничен напад?.....	7
Кои се симптомите на паничен напад?.....	8
Како да се справите со паничен напад?.....	9
Како да му помогнете некому што има паничен напад.....	10

СПРАВУВАЊЕ СО АНКСИОЗНОСТ И ПАНИЧНИ НАПАДИ

Како да се справите со анксиозност и панични напади?.....	11
---	----



АНКСИОЗНОСТ

1.1 Што е анксиозност?

Анксиозност е чувство што се појавува кога сме загрижени, исплашени или под притисок. Тоа е природна човечка реакција на закана, којашто се развила за време на човечката еволуција во форма на вграден алармен систем во нашиот мозок. Во ситуација на опасност или закана, специфични центри во нашиот мозок испуштаат хормони како адреналин и кортизол, кои:

- го будат нашето тело,
- ја зголемуваат нашата свест за опасноста,
- го покачуваат пулсот и протокот на крв во нашите мускули за да ја избегнеме оваа опасност.

Оваа реакција се нарекува „fight or flight“, и е комплетно автоматска реакција на нашето тело во ситуации што претставуваат опасност, како на пример испити, контролни задачи, интервју за работа или, пак, посета на доктор или стоматолог.

Термините „страв“ и „анксиозност“ се слични по значење, но сепак постојат неколку разлики. Во однос на времетраењето, стравот трае кратко и исчезнува во моментот кога заплашениот ја совладува или избегнува опасноста, додека анксиозноста трае подолго и се повторува почесто, независно од просторот и времето. Стравот и анксиозноста се реакции на опасност, но во случајот со стравот опасноста е јасна и објективна, додека во случајот со анксиозноста е скриена и субјективна. Со други зборови, стравот секогаш е врзан за некој одреден објект и ситуација, додека анксиозноста е неодредено емоционално доживување.



Сè на сè, речиси секој човек во одреден период од својот живот почувствувал анксиозност како нормална реакција на некоја стресна ситуација. Но анксиозноста настанува проблем кога го доминира и нарушува нашиот секојдневен, семеен, друштвен и професионален живот.

Со други зборови, анксиозност е проблем ако:

- чувствата на анксиозност се интензивни и траат подолг временски период,
- чувствата на страв и загриженост се надвор од пропорцијата на ситуацијата,
- чувствата на страв и загриженост предизвикуваат вознемирување и не се во можност да се контролираат
- со намера се одбегнуваат ситуации кои би предизвикале анксиозност
- почесто се појавуваат физичките и психичките симптоми на анксиозност.

1.2 Кои се симптомите на анксиозност?

Физички симптоми:

- забрзано и ирегуларно срцебиење,
- отежнато дишење, чувство на недостаток на воздух и хипервентилација,
- зголемено потење и топлотни бранови,
- стегање во градите,
- главоболки и телесни болки
- вртоглавица и несвестица,
- внатрешна напнатост, немир и неможност да се остане на едно место,
- чувство на гадење
- грчеви во stomакот („пеперутки во stomакот“) и зголемена/намалена потреба да се користи тоалет,
- трнење и боцки во рацете и нозете,
- треперење на целото тело,
- сува уста,
- тешкотии при голтањето („кнедла во грлото“),
- проблеми со спиење,
- панични напади*.



Психички симптоми:

- чувство на тензија и нервоза,
- неможност за опуштање,
- чувство на константен страв и страв од најлошото,
- чувство на паника,
- иритабилност,
- проблеми со внимание и концентрација,
- проблеми со меморија,
- чувство на одвоеност од себе (деперсонализација) или од светот околу вас (дереализација),
- Руминација (репетитивно мислење на лоши искуства и чувства)

1.3 Што се анксиозни нарушувања?

Ако симптомите на анксиозност можат да се класифицираат според определени медицински критериуми, тогаш станува збор за анксиозно нарушување што го дијагностицира психијатар.

1.4 Видови анксиозни нарушувања

Генерализирано анксиозно нарушување - чести и неконтролирани чувства на анксиозност и загриженост за многу работи во животот.

Социјално анксиозно нарушување - интензивен страв и анксиозност предизвикани од социјални ситуации и константна загриженост од понижување или засрамување.

Панично нарушување - чести панични напади што настануваат без јасна причина. Се карактеризира со постојан страв да не се доживее нов паничен напад, до степен што самиот тој страв може да предизвика понатамошни панични напади.



Посттравматско стресно нарушување - анксиозност што настанува откако ќе доживееме некаква траума.

Опсесивно компулсивно нарушување - анксиозност поврзана со репетитивни мисли (опсесии) и нагони и повторување на специфични рутини за ублажување на анксиозноста (компулсии).

Фобија - интензивен страв и анксиозност предизвикани од специфичен објект, место, ситуација или чувство

1.5 Што предизвикува анксиозност?

Искуството на анксиозност кај секого е различно, па затоа е тешко да се дефинира што точно ја предизвикува анксиозноста. Но сепак, има неколку фактори што вреди да се споменат:

Генетика - ако имате близок роднина што има проблеми со анксиозноста, имате зголемена шанса вие самите да искусите проблеми со анксиозноста или, пак, да развиете анксиозно нарушување.

Физички и психички здравствени проблеми - живеејќи со долгорочна здравствена состојба (болест, посебни потреби) или други видови психички проблеми или нарушувања придонесуваат кон појавата и влошувањето на анксиозноста.

Искуства од минатото или од детството - негативни и трауматични искуства од минатото или детството (физичка и емотивна злоупотреба, занемарување, загуба на родител, малтретирање и социјално исклучување од страна на пријателите или семејството) имаат особено големо влијание на развојот на анксиозност.



Моментална животна ситуација - моменталните проблеми во нашиот живот можат да предизвикаат анксиозност. На пример, исцрпеност или акумулација на стрес, многу промени или неизвесност, работен или училишен притисок, долги работни часови, проблеми со пари, невработеност, бездомништво, загуба на близок, осаменост и изолација, проблеми со фамилијарни или пријателски односи итн.

Хемиски и хормонски дисбаланс - нерамномерното испуштање на хемикалии и хормони од страна на мозокот имаат големо влијание на контролата и регулацијата на нашето расположение.

Дрога и медикаменти - анксиозноста понекогаш може да биде несакан ефект на некои: психијатриски лекови, лекови за физички здравствени проблеми или рекреативни дроги и алкохол

Панични напади

2.1 Што е паничен напад?

Паничен напад е ненадејно и интензивно чувство на страв и анксиозност. Тие настануваат во моменти кога се активира нашата „fight or flight“ реакција, но не сме во никаква опасност.

Панични напади се посебно вознемирувачки појави, бидејќи настануваат сосема ненадејно, но важно е да се запомне дека тие не се опасни и дека како сите чувства, тие поминуваат за кратко време.



Паничните напади обично траат помеѓу 5 и 20 минути. Симптомите обично го достигнуваат својот врв во рок од 10 минути, а потоа почнуваат да исчезнуваат. Ако трае подолго, може да имате повеќекратни напади на паника (иако тоа е ретко) или може да искусувате други симптоми на анксиозност.

Панични напади се случуваат во различно време и од различни причини кај секого. Може да забележите дека ги доживувате во посебно стресни периоди (испитна сесија, психичко или физичко малтретирање, проблеми со семејството или пријателите), или дека одредени места или активности ги активираат. Понекогаш, панични напади настануваат и без никаков очигледен поттик.

Но, ако имате многу напади на паника без очигледна причина, може да ви биде дијагностицирано панично нарушување, што е еден вид анксиозно нарушување.

2.2 Кои се симптомите на паничен напад?

Физички симптоми:

- забрзано срцебиение,
- отежнато дишење, чувство на недостаток на воздух и гушење,
- силно чувство на студ или топлина,
- зголемено потење,
- грчеви во стомакот,
- главоболка и болки во градите,
- треперење на целото тело,
- чувство на несвестица, вртоглавица или малаксаност,
- чувство на гадење,
- чувство на заглавеност,
- чувство на плачливост и неможност да се прекине.



Психички симптоми:

- чувство на отуѓеност од нашиот ум, тело и околина,
- чувство на губење контрола,
- чувство слично на срцев удар,
- страв од умирање.

2.3 Како да се справите со паничен напад?

За време на паничен напад, може да се чувствувате како да ја губите контролата на вашето тело и ум, но има неколку работи што можете да ги направите за да се чувствувате повторно под контрола.

Концентрирајте се на вашето дишење - фокусирањето на бавно и длабоко дишење може да ви помогне со справување на брзото дишење или анксиозни чувства. Корисно е да броите додека дишете за да го фокусирате вашиот ум. За почеток можете да почнете со броење до три: Вдишувајте и бројте до три, потоа издишувајте и исто така бројте до три. Со текот на времето ќе се чувствувате посмирено и ќе можете да го зголемите времето на задржување на секој здив на пет секунди или седум секунди.

Препознајте и прифатете го вашиот паничен напад - не е срцев удар и не умирате. Тоа е привремена состојба и ќе помине.

Најдете безбеден простор - ако некоја ситуација ве прави да се чувствувате во паника, обидете се да најдете простор каде што се чувствувате безбедно и каде што можете да се фокусирате на вашето дишење и да ги смириете вашите мисли. Ако физички не можете да отидете на безбедно место, обидете се да се замислите на некое тивко место, каде што се чувствувате смирени (на плажа, на планина, во шума или кое било од вашите омилени места).



Фокусирајте се на вашите сетила и околина - ова се нарекува вежба за „приземјување“ и може да ви помогне ако се чувствувате отуѓено од вашето тело или околината и да ви помогне да се чувствувате повторно под контрола. Сè што треба да направите е да размислувате за пет работи што можете да ги видите; четири работи што можете да ги почувствувате; три работи што можете да ги слушнете; две работи што можете да ги помирисате и едно нешто што можете да вкусите.

2.4 Како да му помогнете некому што има паничен напад?

Ако се најдете во ситуација каде што ќе сретнете некој што доживува паничен напад, важно е да знаете како може да помогнете.

Останете смирени - многу е важно да останете и самите смирени - ако сте под стрес, тоа нема да му помогне на лицето што има паничен напад! Запомнете дека секогаш можете да повикате помош доколку ви е потребна, но дека нападите на паника не се опасни и само треба да бидете до лицето.

Останете со лицето - повеќето панични напади траат помеѓу 20 и 30 минути, затоа не оставајте го по минута или две. Нему му требате да бидете таму додека трае неговиот паничен напад, а ако заминете, тоа може да ја влоши ситуацијата. Ова е навистина стресно време за лицето што има паничен напад, така што останувањето со него, утешувањето и охрабрувањето е навистина корисно.

Разговарајте со лицето – кажувајте му охрабрувачки и смирувачки работи на лицето што има паничен напад. Кога го терате лицето да зборува - го одвлекува неговото внимание од неговите мисли и ќе му помогнете да го регулира своето дишење. Обидете се да го натерате да зборува рационално за тоа како се чувствува, но ако поставувањето прашања за тоа зошто се под стрес предизвикува паника кај него, тогаш разговарајте за други работи, наместо тоа.



Проверете ја состојбата на лицето откако ќе заврши паничниот напад - има голема веројатност поради тоа што доживеало паничен напад да не се чувствува во ред долго време откако ќе заврши нападот. Проверете и погрижете се за неговата состојба подоцна истиот ден или следниот ден, за да бидете сигурни дека е добро. Потсетете го колку е силно, храбро и неверојатно и погрижете се да знае дека секогаш можат да ве контактира за да разговарате доколку има потреба од тоа.

Справување

3.1 Како да се справите со анксиозност и панични напади?

Животот со анксиозност може да биде многу тежок, но има неколку работи што можете да ги преземете што би можеле да ви помогнат.

Разговарајте со некој кому му верувате - разговорот со некој кому му верувате за тоа што ве прави вознемирен/а може да биде големо олеснување. Самото тоа што некој ве слуша и покажува дека се грижи за вас може само по себе да помогне

Справувајте се со вашите грижи - кога имате анксиозност, многу е тешко да престанете да се грижите. Можеби имате грижи врз кои немате никаква контрола. Или можеби се чувствувате како да треба да продолжите да се грижите затоа што мислите дека лоши работи може да се случат ако престанете.



Корисно е да пробате различни начини на справување со овие грижи. На пример, вие може да:

Одвоите одредено време за да се фокусирате на вашите грижи.

Со ова ќе можете да се уверите дека не сте заборавиле да размислите за нив. Некои луѓе сметаат дека помага да се постави тајмер.

Запишете ги вашите грижи и чувајте ги на одредено место.

На пример, би можеле да ги напишете во тетратка, или на парчиња хартија што ќе ги ставите во плик или кутија.

Грижете се за вашето физичко здравје.

Обидете се да спиеете доволно - спиењето може да ви даде енергија да се справите со тешките чувства и искуства.

Размислете за вашата исхрана - јадете редовно и одржување стабилно ниво на шеќер во крвта има големо влијание на вашето расположение и нивото на енергија.

Правете физичка активност - вежбањето може да биде навистина корисно за вашата ментална состојба.

Избегнувајте кофеин, алкохол и пушење - тие можат да ги влошат вашата анксиозност и паничните напади.

Правете вежби за дишење - тие можат да ви помогнат да се справите со вашите чувства и да почувствувате поголема контрола врз нив.

Водете дневник за анксиозност - ова може да ви помогне да забележите што се случува кога сте вознемирени или имате паничен напад. Исто така би можело да ви помогне да ги забележите шемите во тоа што ви ги поттикнува овие искуства, и кои се раните знаци дека тие почнуваат да се случуваат.



Овој прирачник е подготвен во рамки на проектот „МладиХаб – градење вештини за вработување, компетенции и можности за вмрежување за младите“ финансиран од Владата на Обединето Кралство, со поддршка на Британската амбасада Скопје.

Мислењата и ставовите наведени во оваа содржина не ги одразуваат секогаш мислењата и ставовите на Британската Влада.