

Du kan läsa mer om ångest och hur du kan hantera den på:

[www.1177.se](http://www.1177.se) och för ungdomar även [www.umo.se](http://www.umo.se)  
och på Svenska ångestsyndromsällskapets hemsida  
[www.angest.se](http://www.angest.se) liksom på [www.mind.se](http://www.mind.se)

Oro och ångest, Hälso- och sjukvårdsavdelningen 2014

Grafisk formgivning & produktion:  
Regiontryckeriet

Januari 2015

Beställ via Marknadsplatsen

## Da li ste zabrinuti ili ste anksiozni?



## Od osjećaja nemira do anksioznosti

Nije neobično ponekad osjećati nemir. Ponekad je razlog za nemir nejasan, ali ne uvijek. Ako je nemir jak, govorimo o strahu ili anksioznosti. Anksioznost može da varira u jačini od lagane anksioznosti do potpune panike. Nije opasno osjećati anksioznost, ali može biti neprijatno. Nemir i anksioznost se javljaju i pri, na primjer, depresiji i tada treba da se liječe.

## Šta se dešava u tijelu

Anksioznost je reakcija na opasnost ili prijetnju. Može biti u pitanja istinska ili zamišljena opasnost, reakcija je ista. Tijelo se stavlja u alarmantno stanje – spremnost da se stavimo u sigurnost ili da se borimo protiv opasnosti. Srce kuca brže i jače, raste brzina disanja i mišići se skupljaju. Možete početi da se znojite, da dobijete vrto-glavicu, mučninu ili drhtavicu. Često je i da osjećate pritisak na grudima, kao da je teško disati. Prilikom anksioznosti, reakcije tijela na alarmantno stanje se mogu doživjeti i kao dodatna opasnost. Tada se lako može zapasti u rastuću spiralu anksioznosti i tjelesnih reakcija.

Reakcija je automatska, bezopasna i uvijek prolazi.

## Liječenje

Psihološki tretman dobro funkcioniše prilikom osjećaja anksioznosti i nemira. Lijekovi nisu prvi izbor prilikom nemira i anksioznosti, ali ponekad su neophodni i imaju svoju funkciju. Neki lijekovi treba da se izbjegavaju jer mogu imati nuspojave i stvoriti ovisnost već pri malim dozama. Rado diskutujte različite alternative liječenja sa svojim ljekarom ili terapeutom.

## Ovo možete sami da uradite kada imate osjećaj nemira ili anksioznosti

- Razgovarajte s nekim o tome kako se osjećate i pokušajte da opišete osjećaj riječima, to obično pomaže.
- Naučite tehniku opuštanja koju možete da koristite kada se osjećate napeto, pod stresom ili zabrinuto.
- Šetnja brzim korakom, vježbanje ili trčanje vode računa o hormonima stresa u tijelu. Pokušajte da nađete vrijeme za redovnu rekreaciju.
- Pokušate da dišete dugim, sporim udisajima i izdisajima. Ako dobijete napad panike – pokušajte da ostanete u osjećaju anksioznosti i reakcijama tijela na alarmantno stanje. Tada ćete moći da primjetite da se reakcija prvo povećava, a zatim se nakon nekog vremena smanjuje.
- Ako dobijete napad panike jedan način da se izborite s njim je da pritisnete stopalima o pod i da se koncentrišete na to kakav je osjećaj u stopalima i da sebi opišete taj osjećaj.
- Pokušajte da održavate ravnomjeran nivo šećera u krvi uz pomoć redovnih obroka. Smanjenje šećera u krvi može dovesti da osjećaja sličnog anksioznosti.
- Smanjite korištenje kafe i energetskih pića, jer previše ko feina može dovesti do osjećaja sličnog anksioznosti.
- Alkohol je loš lijek za osjećaj anksioznosti koji najčešće samo poveća anksioznost nakon početnog osjećaja olakšanja.