



## Ako si môžete pomôcť

**Spojte sa s ostatnými.** Dajte si záležať na tom, aby ste sa pravidelne stretávali s priateľmi, pripojili sa k svojpomocnej alebo podpornej skupine, alebo sa podelili o svoje starosti a obavy s dôveryhodnou osobou, ktorú máte radi.

**Praktizujte relaxačné techniky.** Meditácia, progresívna svalová relaxácia či iné relaxačné techniky môžu zmierniť prejavy úzkosti a navodiť pocity uvoľnenia a emocionálnej pohody.

**Pravidelne cvičte.** Cvičenie je prirodzený prostriedok proti stresu a úzkosti. Pre maximálny účinok sa zamerajte na cvičenie počas väčšiny dní v týždni. Cvičeniu sa venujte minimálne 30 minút denne. Skúste chôdzu, beh, plávanie, bojové umenie alebo tanec.

**Spíte dostatočne dlho.** Nedostatok spánku môže zhoršiť úzkostné myšlienky a pocity, skúste si preto vytvoriť rutinu pred spaním, napríklad počúvanie riadenej meditácie, popíjanie čaju alebo čítanie niekoľkých strán z knihy, ktorá vám pomôže zaspáť.

**Zvládajte stres.** Pozrite sa na svoje povinnosti a zistite, či existujú nejaké, ktorých sa môžete vzdať, odmietnuť alebo delegovať na iných. (2, 9)

## Tipy pre príbuzných alebo priateľov

- **Naučte sa rozpoznávať príznaky úzkosti.** Môže Vám to pomôcť rozpoznať myšlienky alebo pocity strachu u niekoho, koho máte radi a povzbudiť ho, aby vyhľadal odbornú pomoc.
- **Nepovoľte.** Je pochopiteľné, že chcete pomôcť svojmu blízkemu vyhnúť sa bolestivým situáciám. Ak budete neustále upravovať a prispôsobovať svoje správanie sa ich úzkosti, môžete neúmyselne spôsobiť, že úzkosť pretrvá a narastie.
- **Ne vynucujte si konfrontáciu.** Čeliť ich obavám je práca, ktorú je najlepšie vykonať krok za krokom pod vedením skúseného odborníka.
- **Overte si.** Je dôležité pochopiť, že to, čo daný človek prežíva, je skutočné a vyžaduje si to citlivosť. Opýtajte sa svojho blízkeho, ako mu môžete poskytnúť podporu pri zvládaní jeho úzkosti.
- **Povzbudzujte ich, aby dodržiavali liečbu** tým, že im pripomeniete, aby užívali predpísané lieky a pravidelne navštevovali svojho lekára alebo terapeuta. (11)

### Referencie:

1. Anxiety disorder [internet]. National Institute of Mental Health [citované dňa 18.3.2022]. Dostupné na: <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders/index.shtml>. 2. Anxiety [internet]. Mayo Clinic [citované dňa 18.3.2022]. Dostupné na: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/anxiety/symptoms-causes/syc-20350961>. 3. Anxiety disorders [internet]. Medscape [citované dňa 18.3.2022]. Dostupné na: <https://emedicine.medscape.com/article/286227-overview#showall>. 4. Special Report: Anxiety Disorders Across the Life Span [internet]. Psychiatric Times [citované dňa 18.3.2022]. Dostupné na: <https://www.psychiatrictimes.com/anxiety/special-report-anxiety-disorders-across-life-span>. 5. Wittchen HU, Jacobi F, Rehm J et al. The size and burden of mental disorders and other disorders of the brain in Europe 2010. Eur Neuropsychopharmacol. 2011 Sep;21(9):655-79. 6. Anxiety and Depression Association of America. Women and Anxiety [internet] [citované dňa 18.3.2022]. Dostupné na: <https://adaa.org/life-help-for-women/anxiety#signs%20and%20symptoms%20of%20Anxiety>. 7. Bandelow B et al. Treatment of anxiety disorders. Dialogues Clin Neurosci. 2017; 19:93-106. 8. Kessler RC, Sampson NA, Berglund P, et al. Anxious and non-anxious major depressive disorder in the World Health Organization World Mental Health Surveys. Epidemiol Psychiatr Sci. 2015; 24: 210-226. 9. Anxiety Disorders and Anxiety Attacks [internet]. HelpGuide [citované dňa 18.3.2022]. Dostupné na: <https://www.helpguide.org/articles/anxiety/anxiety-disorders-and-anxiety-attacks.htm>. 10. Gomez AF, Barthel AL, Hofmann SG. Comparing the efficacy of benzodiazepines and serotonergic antidepressants for adults with generalized anxiety disorder: a meta-analytic review. Expert Opin Pharmacother. 2018;19(8):883-894. 11. How to Help Someone with Anxiety [internet]. HelpGuide [citované dňa 18.3.2022]. Dostupné na: <https://www.hopkinsmedicine.org/health/treatment-tests-and-therapies/how-to-help-someone-with-anxiety>.



- **Súčasťou života väčšiny ľudí je určitý stupeň a miera úzkosti** – keď čelia problémom v práci, pred skúškou alebo pred dôležitým rozhodnutím. Avšak, keď nás úzkosť **oslabuje**, začína **zasahovať do každodenných aktivít** (narúša vykonávanie práce, školských povinností alebo fungovanie vo vzťahoch) a **časom sa zhoršuje**, môže ísť o úzkostnú poruchu.
- **Úzkostná porucha je pravdepodobne spôsobená interakciou genetických faktorov a faktorov prostredia.** Životné skúsenosti, ako traumatické udalosti, osobnostné črty ako plachosť alebo výskyt úzkosti v rodinnej anamnéze zvyšujú riziko úzkostnej poruchy. Niektoré telesné poruchy, ako sú problémy so štítnou žľazou alebo srdcové arytmie, môžu tiež vyvolať alebo zhoršiť príznaky úzkosti. (1-3)



## U koho sa môže vyskytnúť úzkosť?

- Ak zažívate úzkosť, vedzte, že nie ste sami. Úzkostné poruchy sú **najčastejšími psychickými poruchami** medzi dospelými, ako aj deťmi a dospievajúcimi.
- Ročne sa približne u **jedného zo siedmich ľudí** vyskytne úzkostná porucha.
- **Ženy majú takmer dvakrát častejšie** diagnostikovanú úzkostnú poruchu počas života ako muži.
- Najčastejšie sa úzkostná porucha **začína v detstve, dospievaní a skorej dospelosti** a ochorenie má často chronický priebeh. (3 - 7)

## Aké sú príznaky a typy úzkostných porúch

Termín „úzkostná porucha“ sa vzťahuje na špecifické poruchy, ktoré majú spoločné znaky **nadmerného strachu** alebo **obáv**, a zahŕňa **niekoľko typov: generalizovaná úzkostná porucha (GAD), panická porucha, agorafóbia** (strach zo situácií, kde by mohol byť ťažký únik), **sociálna úzkostná porucha, posttraumatická stresová porucha** a **špecifické fóbie**. Je možné mať viac ako jednu úzkostnú poruchu.

Príznaky sa líšia v závislosti od konkrétnej úzkostnej poruchy. Pri všetkých úzkostných poruchách však existujú niektoré **bežne sa vyskytujúce fyzické a psychické prejavy**:

- pocit nervozity, podráždenosti alebo napätia
- pocit hroziaceho nebezpečenstva, paniky alebo smrti
- ťažkosti kontrolovať obavy
- zrýchlený tep, bolesť na hrudi
- zrýchlený dych (hyperventilácia)
- potenie
- tras
- pocit slabosti alebo únavy
- ťažkosti sústrediť sa
- ťažkosti so spánkom
- problémy so zažívaním, nevoľnosť, hnačka
- napätie svalov alebo zášklby. (1-3, 6, 9)



## Čo môžeme od liečby očakávať?

- Bez ohľadu na formu úzkosti, ktorú máte, liečba vám môže pomôcť. **Úzkostné poruchy veľmi dobre reagujú na terapiu** – a často v **relatívne krátkom čase**.
- Postup liečby **závisí od konkrétneho pacienta**. Väčšina úzkostných porúch sa lieči komplexne – kombináciou psychoterapie a **liekov**.
- **Antidepresíva sú odporúčanými liekmi na dlhodobú liečbu úzkosti**. Vyvolajú určité **zlepšenie** už počas **prvého týždňa** používania a ich maximálna účinnosť sa dosiahne do 4-8 týždňov. Majte to na pamäti skôr, ako dospejete k záveru o jeho účinnosti.
- Na dosiahnutie rýchlej úľavy od príznakov na začiatku liečby, skôr ako začnú pôsobiť antidepresíva, možno predpísať **benzodiazepíny**. Keďže môžu viesť k tolerancii dávky a potreby jej zvyšovania, závislosti a zvýšenému riziku kognitívnej poruchy, je dôležité ich užívať len **krátkodobo** – pozorne dodržiavajte rady lekára o ich vysadení. (7, 9, 10)

### Váš liek

Liek:

dávka:

má sa užívať:

1× 2× 3× denne

ráno na obed večer

s jedlom alebo bez jedla

Poznámky: