Anxietatea

ccsm | Ajutorul e aproape
Gratuit
Confidențial

Ministerul Sănătății al Republicii Moldova

Elveția.

MENSANA
PROIECTUL MOLDO-ELVEȚIAN
SUPORT PENTRU REFORMA SERVICIILOR DE SĂNĂTATE MINTALĂ ÎN MOLDOVA

Ce este
anxietatea?

Anxietatea este o stare accentuată de neliniște, în care așteptăm să se întâmple ceva rău sau nu ne mai simțim în siguranță.

Neliniștea se resimte în întreg corpul: inima bate mai tare, respirația este îngreunată sau accelerată, apar transpirații etc.

Cât de frecventă
este anxietatea?

Anxietatea se întâlnește la aproximativ **1 din 10 adulți anual,** aproape de două ori mai des la femei decât la bărbați.

Anxietatea poate apărea oricând și la oricine, dar de cele mai multe ori debutează la vârsta adolescenței.

De ce apare
anxietatea?

Există anumiți factori importanți care contribuie la apariția acesteia:

1 Factori de vulnerabilitate

Sunt factori care predispun anumite persoane să dezvolte anxietate de-a lungul vieții, cum ar fi trăsătura de personalitate care se manifestă prin tendința de a se îngrijora frecvent, de a reacționa cu emoții negative la situațiile stresante (enervare, speriere, plâns).

De asemenea, expunerea prelungită la evenimente stresante are un impact puternic asupra dezvoltării acestei tulburări.

2 Factori specifici

Explică prezența și severitatea simptomelor de anxietate într-o perioadă concretă de timp. Îngrijorările frecvente față de diverse probleme din rutina zilnică care apar tot mai des și devin tot mai intense. Persoana simte că nu își poate controla gândurile de îngrijorare și atenția sa este îndreptată mai mult spre evenimentele negative și spre frica față de evenimentele cu o probabilitate mică de a se produce. „Dar dacă se întâmplă ... asta?", „Și dacă se întâmplă și ... asta?"

3 Factori de menținere/cronicizare

În mod direct nu determină anxietatea, dar pe termen lung mențin sau agravează simptomele. Atitudini ambivalente față de propriile îngrijorări. De exemplu, pe de o parte, persoana își spune: „Îngrijorările îmi fac rău", iar pe de altă parte – „Ce fel de părinte aș fi dacă nu m-aș îngrijora mereu pentru copiii mei?" sau „Sunt sigur/ă că anume atunci când nu-mi voi face griji, se va întâmpla ceva grav!". Pot apărea comportamente de evitare, de exemplu cineva renunță să facă sport din cauza îngrijorărilor că se poate accidenta. Se pot instaura comportamente de asigurare și verificare excesivă, de exemplu atunci când părintele își sună copilul de mai multe ori pe zi ca să se asigure că nu i s-a întâmplat nimic.

Simptomele anxietății

Primul pas pentru **diagnosticarea anxietății** este să răspundeți la **2 întrebări.**

În ultimele 2 săptămâni,

1. V-ați simțit nervos, anxios sau la limită?

2. Ați fost incapabil să vă liniștiți sau să vă controlați îngrijorările?

Dacă la una din aceste 2 întrebări **răspunsul este DA**, atunci **probabil aveți** Anxietatate.

Alte simptome care sunt deseori întâlnite la persoanele cu Anxietate:

- Dureri musculare
- Dureri de cap
- Dureri de inimă
- Palpitații (inima bate mai puternic)
- Insomnie
- Amețeli
- Stări de agitație
- Senzațiii de sufocare
- Iritabilitate
- Epuizare
- Noduri în gât

Tipuri
de tulburări de anxietate

În dependență de simptomele prezente și modul în care acestea afectează funcționalitatea și viața de zi cu zi a persoanei, se disting următoarele tulburări:

- Tulburarea **de panică**
- Fobia **socială**
- Fobia **specifică**
- Tulburarea **obsesiv-compulsivă**
- Anxietatea **generalizată**
- Tulburarea **de stres posttraumatic**

Cum se tratează
anxietatea?

Abordarea tratamentului se face în dependență de tipul de tulburare de anxietate.

Anxietatea generalizată:

- Tratament nemedicamentos:
  - Intervenții psihologice de scurtă durată:
    - Psihoeducație
    - Terapia prin rezolvarea problemelor
    - Corectarea atenției focalizate excesiv asupra aspectelor negative
    - Modificarea frecvenței și intensității îngrijorărilor
    - Oprirea comportamentelor de evitare
- Tratament medicamentos:
  - Antidepresante. În special grupa de preparate numită Inhibitori Selectivi ai Recaptării Serotoninei (ISRS). Aceste medicamente nu sunt sedative și nu creează dependență.

Ameliorarea simptomelor apare de obicei după **2 săptămâni** de utilizare, iar pentru vindecare ar putea fi necesar să urmați o cură de tratament de câteva luni.

Dacă resimți simptomele anxietăți, te îndemnăm să apelezi la **medicul de familie** sau la **Centrul comunitar de sănătate mintală din localitatea ta.**

Detalii și test de evaluare a riscului anxietății: sanatate-mintala.md

Acest material informațional a fost elaborat în cadrul proiectului moldo-elvețian MENSANA - „Suport pentru reforma serviciilor de sănătate mintală în Moldova”. Proiectul este implementat cu susținerea Guvernului Elveției, conform necesităților de reformare stabilite de Ministerul Sănătății al Republicii Moldova. Conținutul acestui material nu reflectă neapărat punctul de vedere al donatorului.