

Human Race Support

NAUJIENLAIŠKIS

Balandžio 02, 2024 / Vol 8

Nerimas: laikina emocija ar rimtas nervinis sutrikimas?

Nerimas – kiekvienam žmogui būdinga emocija. Nerimaujame, kai pakliūvame į stresinę situaciją, kuomet jaučiamės nejaukiai ir nepatogiai. Tačiau kartais ši būseną tampa nuolatiniu, varginančiu ligos simptomu, su kuriuo kovoti darosi itin sudėtinga. Paprastai nerimas skirstomas į normalų ir patologinį nerimą. Patologinis nerimo sutrikimas — tai nerimas, neturintis realios, aiškiai suprantamos priežasties. Toks nerimas dar vadinamas generalizuotu nerimo sutrikimu. Šį sutrikimą dažniau patiria moterys nei vyrai, jis gali pasireikšti nepriklausomai nuo žmogaus amžiaus. Nerimo sutrikimas gali atsirasti ir dėl per aukštų tikslų sau kėlimo, perfekcionizmo, žemo savęs vertinimo, baimės suklysti ar tokių situacijų, kaip perdėto streso dėl darbo praradimo. Kai žmogų vargina generalizuotas nerimo sutrikimas, nerimas atsiranda be priežasties, jis dažnai nėra pagrįstas, kartais ir labai stipriai padidintas.

Žmogus gyvena nuolatinėje nerimo būsenoje, laukdamas nemalonaus įvykio. Tai pradeda dominuoti ir jo mąstyme, todėl žmogus, susidūręs su stresinėmis aplinkybėmis, realistiškai negali įvertinti situacijos.

Nerimo sutrikimas gali atsirasti ir dėl per aukštų tikslų sau kėlimo, perfekcionizmo, žemo savęs vertinimo, baimės suklysti ar tokių situacijų, kaip perdėto streso dėl darbo praradimo. Kartu su generalizuotu nerviniu sutrikimu dažnai pasireiškia ir socialinės fobijos (stipri tam tikrų veiksmų baimė) ar distimijos (ilgą laiką trunkantis nuotaikos pablogėjimas) simptomai. Galimi ir panikos priepuoliai, kurie pasireiškia traukuliais, galvos svaigimu,

negebėjimu suvaldyti panikos jausmo. Ištikus panikos priepuoliui, reikia sulėtinti kvėpavimą ir bandyti nusiraminti bei pakeisti blogas mintis, į situaciją pažvelgti lyg iš šalies. Nervinį sutrikimą išgyvenantys žmonės taip pat gali pradėti piktnaudžiauti alkoholiu ar narkotikais.

Nors nerimo sutrikimai tyrinėjami jau daugelį metų, iki šiol nėra nustatyta tikroji atsiradimo priežastis. Yra keletas teorijų, aiškinančių, kas daro įtaką tokiui žmogaus būsenai.

Jaučiant vis pasikartojančius galimus nerimo sutrikimo simptomus, reikia kreiptis į gydytoją. Šis sutrikimas yra lėtinis, todėl jis reikalauja ilgalaikio gydymo.

6 generalizuoto nerimo sutrikimo simptomai:

1. Nemiga.
2. Nuovargis.
3. Nuotaikų kaita.
4. Dėmesio sutrikimai.
5. Fiziologiniai pokyčiai.
6. Socialinis nerimas.

Nerimo sutrikimas gali atsirasti ir dėl per aukštų tikslų sau kėlimo, perfekcionizmo, žemo savęs vertinimo, baimės suklysti ar tokių situacijų, kaip perdėto streso dėl darbo praradimo.



Kas tai – įprastas nerimas ar nerimo sutrikimas?

Kartas nuo karto susidurdami su netikėtomis problemomis, reikšmingais gyvenimo įvykiais ar tam tikromis atsakomybėmis, galime pastebėti, kad kurį laiką jaučiamės įsitempę ar sunerimę dėl jų, o galvoje kyla įvairios nerimastingos mintys. Net ir pozityvūs pokyčiai gyvenime – kelionė, šeimos kūrimas, nauja darbovietė, gali priversti dažniau plakti širdį, virpėti rankas ar svaigti galvą. Visi šie jausmai skirti apibūdinti nerimo jausmui, kuris yra visiškai natūrali ir normali organizmo reakcija į pokyčius, naujas situacijas ar reikšmingus įvykius.

Visa tai gali byloti, kad šiuo metu susiduriame su mums reikšminga situacija, kuri verčia mus nerimauti. Nors iš pažiūros visi šie nerimo požymiai neatrodo malonūs, tačiau labai svarbu suprasti, kad nerimas pats savaime nėra blogas. Tai yra normalus kiekvieno žmogaus bent kartą gyvenime patirtas jausmas, kuris yra reikalingas išgyvenimui ir adaptacijai prie naujų aplinkybių. Nerimo jausmas nėra kenksmingas ar pavojingas žmogaus gyvybei, kadangi jis įprastai būna trumpalaikis ir tęsiasi tik tiek, kiek trunka nerimą sukėlusią situaciją. Negana to, nerimas gali būti netgi naudingas – jo dėka galime mobilizuoti savo turimus kūno ir psichoemocinius resursus bei taip pasiekti geresnių rezultatų.

Jei nerimas yra įprastas ir normalus jausmas, kada tai tampa sutrikimu? Tiek įprastam nerimui, tiek nerimo sutrikimui yra būdingi tie patys požymiai, tačiau, jei nerimas tęsiasi ilgą laiką, sunku įvardyti jo priežastį ir jaučiate, kad jis trukdo kasdieniai veiklai, tai – nerimo sutrikimas. Nerimo sutrikimai gali būti įvairūs – panikos atakos, specifinės fobijos, generalizuotas nerimo sutrikimas ar kt., tačiau visi nerimo sutrikimai turi keletą jiems bendrų būdingų bruožų:

- Neracionali arba perdėta baimė;
- Nerimastingumo ir įtampos jausmai;
- Sunkumai atlikti kasdienės veiklas ir/arba veiklas, susijusias su nerimo jautimu.



“Svarbus nerimasties šaltinis yra toks gyvenimas, kai susijaudinęs stengiesi, kad kam nors nepasirodytumei toks, koks esi...”



6 pagrindinių nerimo sutrikimo tipų:

Nerimo sutrikimas – liga, kuri trukdo normaliai funkcionuoti darbe, mokykloje ir net gyvenimiškose situacijose. Nerimas taip pat gadina santykius su šeimos nariais bei draugais. Gerai yra tai, jog yra veiksmingų nerimo sutrikimo gydymo būdų.

1. Generalizuotas nerimo sutrikimas.
2. Panika.
3. Fobijos.
4. Socialinio nerimo sutrikimas / socialinė fobija.
5. Obsesinis – kompulsinis sutrikimas.
6. Potrauminio streso sindromas.

Kokie yra dažniausi nerimo sutrikimų tipai?

Bendrinis nerimo sutrikimas (GAD)

Žmogų lydi nuolatinis jausmas, kad kažkas negerai ir kad kažkas vyks ne taip, kaip jis tikisi. Jį, be kita ko, gali sukelti ilgalaikis stresas arba sunkūs gyvenimo įvykiai (išėjimas iš darbo, išsiskyrimas, nelaimingas atsitikimas ir su juo susiję sunkumai). Ypač klatinga tai, kad atsiranda slapta ir pamažu užsuka užburtą baimių, rūpesčių ir nerimo ratą, kuriam vėliau pasiduoda net ir kritiškas protas. Kritiniu momentu šio sutrikimo kamuoja žmogus nesugeba įvertinti, kad tikimybė, jog įvyks blogiausias įmanomas scenarijus, yra maža. Vietoj to jis skiria dėmesį patiriamam stresui ir apsistoja ties klausimu „O kas, jeigu?“.

Nerimo ir depresijos sutrikimas

GAD labiau susijęs su tokiomis mintimis kaip „Aš bijau, nes esu tikras, kad viskas baigsis blogai“, o nerimo depresinis sutrikimas skamba taip: „Tai beprasmiška, esu tikras, kad vis tiek man nebepavyks“. Teisingai numanote, kad nerimas pamažu pereina į liūdesio fazę, o tai veda žmogų į bendrą pablogėjimą.

Kadangi šis sutrikimas yra nerimo ir depresijos derinys, asmuo čia susiduria su liūdesiu, demotyvacija, beviltiškumu ir nuotaikų kaita. Dažnas kaltės jausmas, nuolatinis savęs kaltinimas, prastas kritikos priėmimas ir žema savivertė.

Jeigu kamuoja nerimas?

Esant lengvam nerimui, gali padėti į kūną orientuoti metodai. Tai įvairūs atsipalaidavimo metodai, kurie grąžina kūną į ramybės būseną ir taip atpalaiduoja įtemptą protą ir emocijas.

- Vaizduotė – vaizduotės įtraukimas.
- Kontroliuojamas kvėpavimas – išbandykite įvairias kvėpavimo technikas.
- Meditacija – meditacija padeda susitelkti į dabarties akimirką ir pastebėti savo kūną.

Kitas lygmuo – pasidalyti savo baimėmis su kitu žmogumi. Geriausia, jei tai būtų profesionalas, psichoterapeutas, kuris ne tik padėtų suprasti nerimo dinamiką, bet ir suteiktų paramą. Niekur nevykstant galite internetu susisiekti su specialistu, kuris specializuojasi būtent ties jūsų rūpesčiais.

Human Race Support

NAUJIENLAIŠKIS

Balandžio 02, 2024 / Vol 8