

Anksioznost



Anja Šilc

Kaj je anksioznost?



- Anksioznost je kognitivni, vedenjski, čustveni in fiziološki odziv na resnično ali na grozečo nevarnost (Ziherl & Tomori, 1999).



Razlogi za pojav anksioznosti



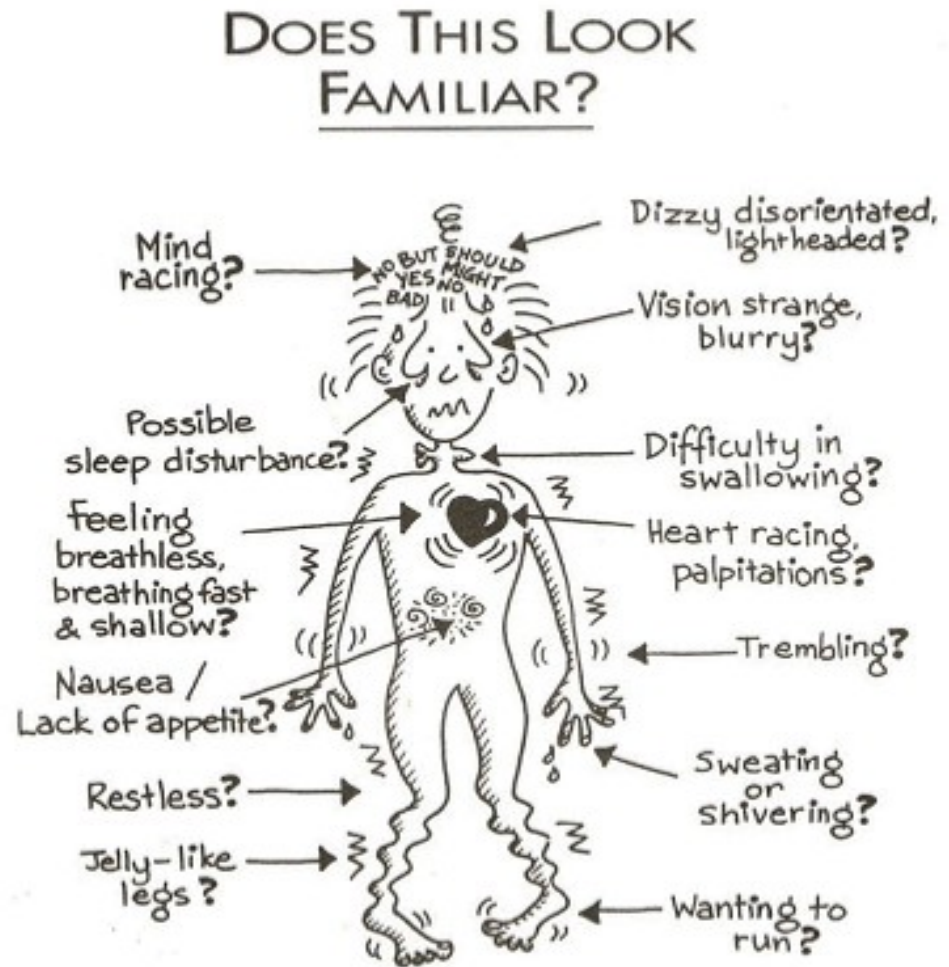
- nekatere osebnostne lastnosti (perfekcionizem)
- zdravstvene težave
- neprijetni dogodki v okolju
- izguba (smrt, ločitev...)



Simptomi anksioznosti



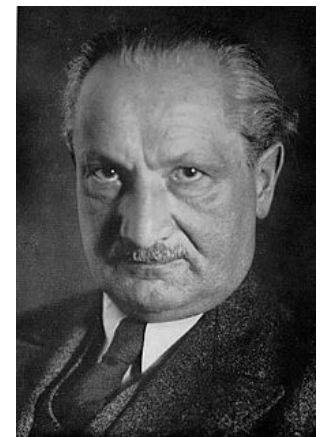
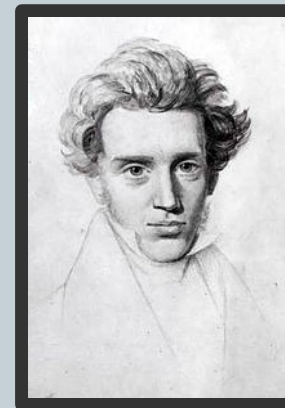
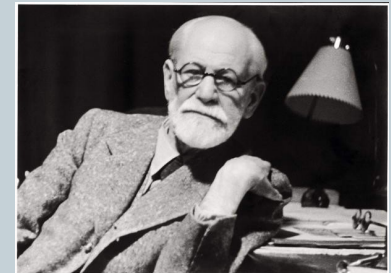
- Simptomi se lahko pojavijo na čustvenem, telesnem, vedenjskem in kognitivnem nivoju.



Razlaga anksioznosti iz strani različnih avtorjev



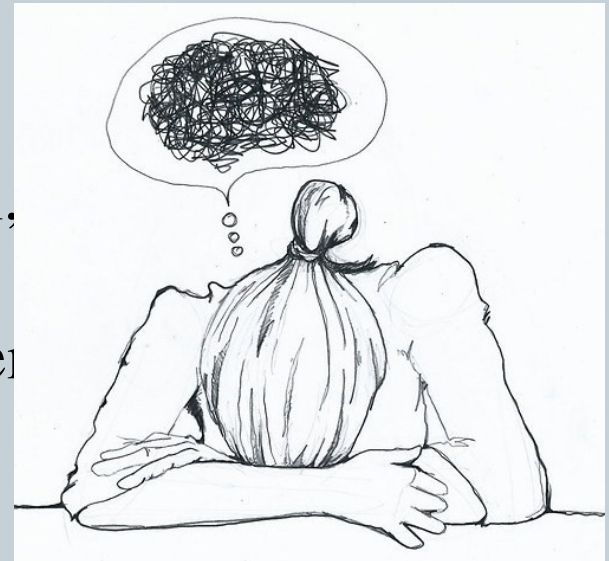
- *Milivojević*: vrsta strahu, ki nastane, kadar posameznik oceni, da njegova življenjska situacija presega njegove zmožnosti.
- *Frankl*: eksistencialna tesnoba
- *Freud*: tesnoba je primarna in povzroči potlačitev vsebin, ne pa obratno.
- *Kierkegaard*: primer Adama v rajju
- *Heidegger*: tubit (bit človeka v svetu), »zlom napotilnih sklopov«.



Konkretizacija anksioznosti



- Oseba si po navadi poskuša občutke anksioznosti na kakršenkoli način razložiti, zato da bi lahko te občutke razumela in omejila. To je psihični obrambni mehanizem, se imenuje konkretizacija.
- Freud: nekateri posamezniki anksioznost pretvarjajo v fobijo na tak način, da jo povezujejo z določenimi objekti, ki se jim potem začnejo izogibati, da bi obvladovali lastno občutje anksioznosti.



Anksioznost kot ustrezno čustvo



Milivojević (2008) opisuje dve skupini situacij, kjer je anksioznost racionalna in ustrezna:

- 1. Spremembe v sistemu predstav o sebi (bolezen, starostne spremembe).
- 2. Spremembe v sistemu predstav o svetu (novo življenjsko okolje, vojna).



Biološka razlaga anksioznosti



- Amigdala je ključno področje v možganih, ki zaznava potencialne nevarnosti in nadalje uravnava anksioznost.

Nevrotransmiterji:

- *noradrenalin*
- *gama-aminobutirična kislina (GABA)*
- *5-hidroksitriptamin (5-HT)*



Viri



- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)*. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- Bertman, M. (1990). Kierkegaard and/or philosophy. *History of European ideas*, 12 (1), 117-126.
- Damasio, A. (2008). *Iskanje Spinoze: veselje, žalost in čuteči možgani*. Ljubljana: Krtina.
- Dernovšek, M. Z., Gorenc, M., & Jeriček, H. (2006). *Ko te stresa stres : kako prepoznati in zdraviti stresne, anksiozne in depresivne motnje*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja.
- Hribar, M. (2007). Razmejitev anksioznosti (tesnobe) od nekaterih sorodnih fenomenov. *Psihološka obzorja*, 16 (3), 75-88.
- Hribar, M. (2009). Primerjava Heideggrovega pojmovanja tesnobe in nekaterih psiholoških konceptov tesnobe. *Kairos: slovenska revija za psihoterapijo*, 3 (3/4), 87-97.
- Lamovec, T. (1988). *Priročnik za psihologijo motivacije in emocij*. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo.
- Milivojević, Z. (2008). *Emocije: razumevanje čustev v psihoterapiji*. Novi Sad: Psihopolis institut.
- Popovic, N. (2002). Existential anxiety and existential joy. *Practical philosophy*, 32-39.
- Praper, P. (1999). *Razvojna analitična psihoterapija*. Ljubljana: Inštitut za klinično psihologijo.
- Reeve, J. (2005). *Understanding Motivation and Emotion*. USA: John Wiley & Sons.
- von Morstein, P. (1999). *Anxiety and depression: a philosophical investigation*. Pridobljeno iz Radical psychology: <http://www.radicalpsychology.org/vol1-1/vonMorstein.html>
- Wang, D., Wang, F., J., L., Zhang, L., Wang, Z., & Lin, L. (2011). Neurons in the Amygdala with Response-Selectivity for Anxiety in Two Ethologically Based Tests. *PLoS ONE* 6(4), 1-7. Pridobljeno iz doi:10.1371/journal.pone.0018739
- Zihlerl, S., & Tomori, M. (1999). *Psihiatrija*. Ljubljana: Litterapicta.