

# Uvod

Istraživanja koja je sproveo Nacionalni institut za mentalno zdravlje pokazala su da anksiozni poremećaji spadaju u najučestalije mentalne probleme među ženama u SAD, dok su kod muškaraca na drugom mestu, odmah posle zloupotrebe droga i alkohola. U protekloj godini, oko 15% američke populacije (blizu 40 miliona ljudi) patilo je od napada panike, fobija ili drugih anksioznih poremećaja. U nekom periodu svog života, oko četvrtine odrasle populacije patiće od anksioznog poremećaja. Međutim, samo mali procenat ovih ljudi podvrgnuće se terapiji. Tokom devedesetih godina prošloga veka, panika i anksioznost dostigle su razmere epidemije. Ovaj rast je nastavljen, pa čak i pogoršan u prvoj deceniji novog veka, uz prisustvo novih nesigurnosti poput porasta terorizma i ekonomske nestabilnosti.

Zašto su problemi u vezi sa panikom, fobijama i anksioznošću toliko česti? Moj utisak je da su anksiozni poremećaji posledica stresa koji se nagomilavao duže vremena. Sasvim sigurno, postoji mnogo činilaca koji dovode do toga da se kod osobe razviju napadi panike, fobije ili opsesivni poremećaji ali, po mom mišljenju, stres ipak ima glavnu ulogu. Ljudi koji pripadaju zapadnoj civilizaciji danas su mnogo više izloženi stresu nego u ranijim periodima tokom istorije, i upravo stres objašnjava porast učestalosti anksioznih poremećaja. Iako su ljudi oduvek živeli u stresnim socijalnim uslovima (ratovi, glad, kuga, ekonomska depresija itd.), postoje dva razloga zbog kojih je opšti nivo stresa sada viši nego ranije.

Prvo, u poslednjih 30 godina, sredina i socijalni poredak promenili su se više nego u poslednjih 300 godina. Ubrzan tempo modernog života, i tehnološki razvoj, uskratili su čoveku vreme neophodno za prilagođavanje promenama u okruženju.

Drugo, nedostatak celog niza čvrstih društvenih pravila i moralnih normi koje su ranije nametali društvo i religija, a za čije nesipunjavanje je sledila odgovarajuća sankcija – faktor je koji dodatno usložnjava celu situaciju jer stvara prazninu u kojoj su ljudi prepušteni sami sebi. Suočeni sa bujicom suprotstavljenih stavova i pogleda na svet prezentovanih u medijima, ljudi su prisiljeni da se suoče sa odgovornošću formiranja sopstvenog sistema vrednosti i moralnih normi. Iznad svega, realne činjenice kao što su terorizam, nepredvidljiva ekonomska kretanja i rastući globalni problem ugrožavanja životne sredine, mnoge ljude čini nespokojnim i zabrinutim za budućnost.

Svi navedeni činioci smetnja su da mnogi ljudi u modernom društvu steknu neophodan osećaj sigurnosti i svrhe sopstvenog života. Anksiozni poremećaji jednostavno su posledica smanjene sposobnosti suočavanja sa stresom (koji nastaje kao rezultat nabrojanih činilaca), a isti je slučaj i sa poremećajima zavisnosti, depresijom i rastućom učestalošću degenerativnih oboljenja.

U poslednjih 20 godina pojavilo se mnogo dobrih knjiga o anksioznim poremećajima. U većini ovih popularnih izdanja težilo se prvenstveno opisivanju problema. Iako neke od ovih knjiga obrađuju i me-

tode tretmana i nude praktične strategije za oporavak, njihov najveći značaj ipak je u tome što čitaocima pružaju činjenice neophodne za razumevanje suštine samih anksioznih poremećaja.

Pišući ovaj priručnik, nameravao sam da: 1) opišem specifične veštine koje su potrebne da bi se prevazišli problemi u vezi sa panikom, anksioznošću i fobijama i 2) dam sistematičan prikaz procedura i vežbi za ovladavanje ovim veštinama. Iako je prisutno dosta opisivanja, ono što ovu knjigu čini *priručnikom* jeste težište na veštinama i tehnikama za savladavanje anksioznih i paničnih poremećaja i na vežbama koje treba da podupru vaš oporavak.

U ovom priručniku verovatno je malo toga suštinski novog. Poglavlja o relaksaciji, telesnim vežbama, metodama za suočavanje sa napadima panike, izlaganju, identifikovanju i izražavanju osećanja, razvijanju asertivnosti, samopoštovanju, ishrani, lekovima i meditaciji, detaljnije su razmotrena u knjigama koje su navedene na kraju svakog poglavlja. Moja namera bila je da dam prikaz celokupnog izbora metoda i tehnika neophodnih za prevazilaženje problema sa anksioznošću. Što više ovih tehnika budete uvrstili u svoj program oporavka, to će i vaš napredak biti brži i efikasniji.

Ovaj priručnik snažno afirmiše holistički (sveobuhvatni) pristup. Upoznaćete se sa tehnikama koje će na vaš život uticati na mnogo nivoa: na telesnom, bihevioralnom (ponašajnom), emocionalnom, na mentalnom i na nivou međuljudskih odnosa, kao i u duhovnoj sferi i sferi samopoštovanja. Do sada je u pristupu panici i fobijama naglasak stavljan na bihevioralne i kognitivne (ili mentalne) strategije. Smatram da su one veoma važne i suštinski deo svakog uspešnog tretmana napada panike, fobija, generalizovanog anksioznog poremećaja ili opsesivno-kompulzivnog poremećaja. Ovim pristupima posvećena su četiri poglavlja priručnika. U 6. poglavlju prikazani su koncepti i najvažnije strategije za suočavanje sa napadima panike. U 7. poglavlju detaljno su prikazane tehnike izlaganja i desenzitizacije zamišljanjem, procesi koji predstavljaju nezaobilazan deo svakog programa za oporavak od agorafobije, socijalne fobije ili specifičnih fobija. U 8. i 9. poglavlju izložene su metode za preobraćanje negativnog (kontraproduktivnog) unutrašnjeg govora i tehnike ispravljanja pogrešnih uverenja koje su značajne jer negativan unutrašnji govor i iskrivljena uverenja podstiču razvoj anksioznosti iz dana u dan.

Neposredno radeći sa klijentima, naučio sam da su opuštanje i lično blagostanje najvažniji za oporavak. Kao što sam već rekao, anksiozni poremećaji rezultat su stresa koji se „skupljao“ tokom dužeg vremena. Poznata je činjenica da je većina anksioznih osoba u hroničnom stanju pojačane psihofizičke razdražljivosti. Mislim da sam oporavak u velikoj meri zavisi od usvajanja onih promena u načinu života koje promovišu opušteniji, uravnoteženiji i zdraviji pristup životu – ukratko, promena koje će podići nivo vašeg fizičkog blagostanja. Metode i veštine prikazane u poglavljima o relaksaciji, telesnim vežbama i ishrani čine *temelj* na kojem počivaju ostale metode prikazane u ovom priručniku. Na primer, mnogo je lakše upražnjavati izlaganje ako ste prethodno naučili kako da se uvedete u stanje duboke opuštenosti. Isto tako, lakše ćete prepoznati i promeniti kontraproduktivan unutrašnji govor kada se fizički osećate dobro i opušteno. Kao što usvajanje pozitivnog unutrašnjeg govora doprinosi da se osećate bolje, tako i poboljšanje fizičkog blagostanja putem opuštanja, fizičkih vežbi i ishrane doprinosi smanjenju *sklonosti* za kontraproduktivne stavove i negativan unutrašnji govor. Ukratko, kada se fizički dobro osećate – pozitivno razmišljate.

S druge strane, primetio sam da su ljudi kojima nedostaje osećaj za smisao i svrhu života podložniji razvoju anksioznih poremećaja. Napadi panike, a posebno agorafobija, kada sadrže i strah od boravka u zatvorenim prostorima i situacijama iz kojih osoba smatra da bi bilo teško pobeći, mogu simbolizovati doživljaj *da ne idete nikud* ili da je vaš život *u ćorsokaku*. S obzirom na složenost savremenog društva i nedostatak eksplicitno formulisanih društvenih pravila, očekivano je da ljudi imaju poteškoća da pronađu smisao i svrhu sopstvenog života. Ipak, boljim spoznavanjem svrhe sopstvene egzistencije i/ili razvijanjem duhovnosti (ako ste religiozni) možete pronaći smisao života, što će vam pomoći da umanjite probleme sa anksioznošću. Ovo je važna oblast na koju treba obratiti pažnju u bavljenju kako anksioznim, tako i drugim poremećajima ponašanja (videti 19. poglavlje).

Na kraju, verujem u neophodnost holističkog modela koji podrazumeva sve pristupe u tretmanu razmotrene u ovom priručniku. Oporavak od anksioznih poremećaja zavisi od primene većeg broja tehnika koje deluju na svim nivoima ličnosti.

Potrebno je naglasiti još jednu činjenicu. Da biste uspešno primenili veštine izložene u ovom priručniku, nužno je da budete izuzetno posvećeni i dugoročno motivisani. S druge strane, ne želim da se stekne utisak da je samostalan rad na oporavku metod kojem se daje *prednost* u suočavanju sa anksioznim poremećajima. Nije neophodno da to radite sami. Mnogi će ovaj priručnik koristiti paralelno uz rad sa terapeutom specijalizovanim za tretman anksioznosti. Terapeut će osmisлити oporavak i pružiti podršku klijentu, a isto tako, on može da pomogne i da se koncepti i strategije prikazane u ovom priručniku prilagode svakoj osobi pojedinačno. Neko će pristupiti programu grupne podrške ili grupi za tretman određene vrste problema (naročito agorafobije i socijalne fobije). Grupni rad može da pruži motivaciju i da pomogne da se održi entuzijazam za učenje veština neophodnih za oporavak. Do sada je mnogo ljudi osetilo povoljne efekte grupnog rada. Grupa im je obezbedila inspiraciju, organizaciju i podršku koja im je bila potrebna.

Konačno, potrebno je da se svako opredeli za adekvatan oblik tretmana. Ako osoba traži stručnu pomoć, potrebno je da pronade stručnu osobu koja će joj pomoći u donošenju najbolje odluke i nalaženju najdelotvornijeg programa oporavka. Listu takvih stručnjaka možete pronaći (za područje Kanade i Sjedinjenih Američkih Država) na sajtu Američke asocijacije za anksiozne poremećaje (AAAP) tako što ćete uneti podatak o gradu u kom živite i poštanski broj (za detaljnije informacije, videti Prilog 1.). AAAP pruža i listu grupnih terapija po državama.

Probleme sa panikom, fobijama ili anksioznošću moguće je prevazići i samostalno, usvajanjem i upražnjavanjem strategija i vežbi prikazanih u ovom priručniku. Ako ste opredeljeni za drugačiji pristup, možete ga koristiti kao dodatak radu sa stručnim licem ili kao pomoćno sredstvo u programu grupnog oporavka.