

Oporavak: sveobuhvatan pristup

U 2. poglavlju može se videti koliko mnogo različitih činilaca doprinosi nastanku anksioznih poremećaja. Nasleđe, fiziološki disbalansi u mozgu, razni oblici uskraćivanja u detinjstvu i nagomilani stres, zajedno mogu da doprinesu javljanju napada panike, agorafobije ili bilo kog drugog anksioznog poremećaja. Održavajući faktori ovih poremećaja, takođe su mnogobrojni i raznovrsni. Oni mogu da deluju na telesnom nivou (npr. plitko disanje, mišićna napetost, loša ishrana), emocionalnom (potiskivanje osećanja), bihejvioralnom (izbegavanje fobičnih situacija), kognitivnom (anksiozan unutrašnji govor i iskrivljena uverenja) i nivou celokupne ličnosti (kao što je nisko samopouzdanje ili nedostatak samonegujućih veština).

Ako je etiologija anksioznih poremećaja multidimenzionalna, onda adekvatan pristup oporavku takođe mora da bude takav. Osnovni stav zastupljen u ovom priručniku jeste da je najdelotvorniji pristup tretmanu paničnog poremećaja, fobija ili bilo kog drugog problema sa anksioznošću, onaj kojim je obuhvaćen pun opseg činilaca koji doprinose ovim stanjima. Ovakav pristup možemo nazvati *sveobuhvatnim*. On se zasniva na pretpostavci da ne možete jednostavno dati nekom pravi lek i očekivati da panika i generalizovana anksioznost nestanu. Niti se možete ograničiti na problem uskraćenosti u detinjstvu, tako što ćete raditi sa nekim na emocionalnim posledicama lošeg roditeljstva i očekivati da problemi nestanu. Na isti način, ne možete samo učiti ljude novim načinima ponašanja i novim načinima na koje će *sebi govoriti*, i očekivati da to samo po sebi reši problem. Neki terapeuti i dalje se prema anksioznim poremećajima odnose kao prema isključivo psihijatrijskim stanjima koja se mogu izlečiti lekovima, kao prema razvojnim poremećajima ili kao prema problemima ponašanja. Ali, poslednjih godina nastaje trend napuštanja takvih jednostranih pristupa. Mnogi praktičari otkrili su da anksioznost nestaje samo privremeno kada se radi na jednom ili dva činioca koji doprinose njenom nastanku. Trajan oporavak postiže se onda kada ste spremni da napravite temeljne i sveobuhvatne promene u navikama, stavovima i načinu života.

U ovom poglavlju ilustrovan je sveobuhvatan pristup oporavku koji sam razvio tokom dugogodišnjeg rada sa klijentima koji pate od anksioznih poremećaja. Ono što ovaj pristup čini zaista sveobuhvatnim jeste intervencija na sedam različitih nivoa na kojima deluju činioci koji doprinose anksioznim poremećajima. To su sledeći nivoi:

- fizički
- emocionalni
- bihejvioralni

- mentalni
- međuljudski
- nivo celokupne ličnosti
- egzistencijalno-duhovni.

Sledi kratak prikaz ovih nivoa i pregled preostalih poglavlja ovog priručnika.

Fizički nivo

Uzroci koji deluju na fizičkom nivou uključuju moguće fiziološke disbalanse u mozgu i telu (videti odeljak o biološkim uzrocima u 2. poglavlju. U ove činioce spadaju: 1) plitko disanje, 2) mišićna napetost, 3) telesni efekat nagomilanog stresa i 4) činioci u ishrani (kao što je prekomerna upotreba kofeina i šećera u ishrani). Strategije za ovladavanje fizičkim uzrocima mogu se naći u pet različitih poglavlja u ovom priručniku. U 4. poglavlju prikazane su tehnike disanja koje će vam pomoći da promenite način disanja, da promenite plitko disanje iz nivoa grudi, koje doprinosi anksioznosti. To poglavlje pruža i dve tehnike duboke relaksacije, namenjene redukciji mišićne napetosti i efekata stresa: progresivnu mišićnu relaksaciju i meditaciju. Kada se redovno primenjuju, bilo koja od ovih tehnika može vam pomoći da se osećate smirenije, često čineći nepotrebnim oslanjanje na anksiolitike.

Poglavlje o telesnom vežbanju pruža ubedljive dokaze u prilog uključivanju u program redovnih aerobnih vežbi. Mnogi od mojih klijenata otkrili su da je redovno vežbanje *najdelotvornija* strategija za ublažavanje mišićne napetosti, stresa, a samim tim i anksioznosti (i hronične i akutne). U 15. poglavlju razmotrene su različite promene u ishrani koje mogu da doprinesu smanjivanju anksioznosti. Ove promene uključuju izbacivanje stimulansa i supstanci koje izazivaju stres i oslanjanje na one vrste hrane i dodatke ishrani koji imaju smirujući efekat. U 16. poglavlju istraženi su različiti zdravstveni činioci koji mogu da doprinesu anksioznosti, stanja kao što je manjak adrenalina, PMS, sezonski afektivni poremećaj i nesаница. Svakom od ovih stanja treba posvetiti pažnju u okviru sveobuhvatnog programa za prevazilaženje anksioznosti. Konačno, u 17. poglavlju razmatrane su situacije u kojima je preporučljivo da uzimate lekove, zajedno sa prednostima i nedostacima svake od glavnih grupa lekova koji se koriste u tretmanu anksioznih poremećaja.

Emocionalni nivo

Potisnuta osećanja, naročito potisnut bes, mogu biti veoma važni činioci koji doprinose nastanku hronične anksioznosti i napada panike. Često se u pozadini paničnog straha nalaze duboko skrivena osećanja besa, frustracije, tuge ili očaja. Mnogi ljudi sa anksioznim poremećajima odrasli su u porodicama u kojima nije ohrabrivano izražavanje emocija. Kao odrasli, možete imati poteškoća čak i da identifikujete *šta* osećate, a kamoli da izrazite svoja osećanja. Dvanaesto poglavlje sadrži detaljna uputstva i metode za:

- prepoznavanje simptoma potisnutih osećanja
- identifikovanje osećanja
- izražavanje osećanja
- saopštavanje osećanja drugim ljudima.

Bihevioralni nivo

Fobije traju zbog jedne vrste ponašanja – izbegavanja. Sve dok izbegavate da vozite autoputem, prelazite preko mostova, razgovarate sa ljudima ili da ostanete sami kod kuće, vaš strah od ovih situacija će trajati. Vaša fobija se održava jer vaše ponašanje izbegavanja biva tako dobro nagrađeno: ne morate da se suočite sa anksioznošću koju biste iskusili ako biste se suočili sa datim situacijama. U 7. poglavlju opisane su strategije koje su se pokazale veoma delotvornim u tretmanu fobija. Desenzitizacija zamišljanjem omogućava vam da se prvo suočite sa strahom u mislima, zamišljajući iznova i iznova kako uspevate da ga prevladate. Desenzitizacija u stvarnom životu predstavlja suočavanje sa sopstvenom fobijom uživo, ali uz pomoć osobe koja vam pruža podršku u vidu malih koraka (pomaka). Možda je najvažnija odlika obe vrste desenzitizacije u tome što je proces suočavanja sa onim čega se plašite „razbijen“ na male korake.

Određena ponašanja podstiču napade panike. Ako pokušate da se borite protiv napada panike ili da mu se oduprete, on će se obično samo pojačati. U najvećem broju slučajeva nemoguće je da se samo voljom izvučete iz napada panike. U 6. poglavlju predstavljene su metode koje možete koristiti da svedete paničan strah na najmanju meru kada se jednom pojavi. Učenje kako da posmatrate i tolerišete umesto da reagujete na telesne simptome panike možda je najvažnija bihevioralna promena koju možete da napravite. Određene tehnike kao što su razgovor sa drugom osobom, odvratanje pažnje, uvođenje fizičke aktivnosti, izražavanje potreba i osećanja, upražnjavanje abdominalnog disanja i ponavljanje afirmacija, mogu da doprinesu povećanju sposobnosti da se aktivno nosite sa telesnim simptomima panike, umesto da pasivno reagujete na njih.

Mentalni nivo

Ono što sebi govorite u sebi, ono što zovemo *unutrašnji govor*, značajno utiče na vaše stanje anksioznosti. Za sve oblike anksioznih poremećaja karakteristično je pitanje: *Šta ako...?* i zamišljanje najgorih mogućih ishoda unapred, prilikom suočavanja sa onim čega se plašite. Ono što se tradicionalno nazivalo brigom jeste zastrašivanje sebe scenarijima tipa: „*Šta ako?*“. Samokritična razmišljanja i perfekcionistički unutrašnji govor (izjave koje počinju sa: *Trebalo bi da..., Moram...*) takođe podstiču anksioznost.

U 8. poglavlju opisane su posebne strategije za prepoznavanje i menjanje destruktivnih obrazaca mišljenja. Zamenom negativnog unutrašnjeg govora samopodržavajućim izjavama koje podstiču samopouzdanje, možete doprineti oslobađanju od dugotrajnih navika da brinete, od samokritičnosti i perfekcionizma koji doprinose nastanku anksioznosti.

U osnovi unutrašnjeg govora koji podstiče anksioznost nalaze se *iskrivljena uverenja* o sebi, drugima i životu, koja podstiču anksioznost na veoma radikalne načine. Na primer, ukoliko sebe vidite kao neadekvatnu osobu u poređenju sa drugima, ili vidite spoljašnji svet kao opasno mesto za život, bićete anksiozni sve dok ne preispitate ove osnovne stavove. U 9. poglavlju ponuđene su strategije za identifikovanje i menjanje iskrivljenih uverenja koja doprinose nastanku anksioznosti.

Međuljudski nivo

Veći deo anksioznosti koju ljudi iskuse proizilazi iz teškoća u međuljudskim odnosima. Kada imate poteškoća da *saopštite* svoja prava osećanja i potrebe drugima, možete se naći u situaciji da „gutate“ frustraciju do tačke kada postajete veoma napeti i anksiozni. Isto važi i u slučaju kada se ne osećate sposobnim da postavite granice ili kažete *ne* nerazumnim naredbama ili zahtevima drugih ljudi. U 13.

poglavlju ponuđen je niz strategija koje će vam pomoći da naučite da se zauzmete za svoja prava i izrazite vaše prave želje i osećanja. Asertivna komunikacija pruža mogućnost da izrazite šta želite ili šta ne želite na način na koji nećete ugroziti prava drugih ljudi. Veoma važan deo procesa oporavka je „učenje“, naročito ukoliko se suočavate sa agorafobijom ili socijalnom fobijom.

Spremnost da razgovarate o svom stanju sa drugim ljudima takođe je važan činilac u procesu oporavka. Načini na koje ovo možete da uradite razmotreni su na kraju 6. poglavlja.

Nivo celokupne ličnosti (samopoštovanje)

Od svih činilaca koji doprinose nastanku anksioznih poremećaja, nisko samopoštovanje je među najdubljim. Možda ste odrasli u disfunkcionalnoj porodici u kojoj je, između ostalog, kroz različite forme uskraćenosti, zlostavljanja ili zanemarivanja, podstaknut vaš doživljaj niže vrednosti. Kao posledicu, možda ste u odraslo doba „poneli“ duboko usađena osećanja nesigurnosti, stida i neadekvatnosti, koja se u vidljivoj formi ispoljavaju kao napadi panike, strah od suočavanja sa spoljašnjim svetom (agorafobija), strah od poniženja (socijalna fobija) ili generalizovana anksioznost. Često je nisko samopoštovanje povezano sa svakim od gore navedenih činilaca koji doprinose nastanku anksioznih poremećaja, posebno sa nedostatkom asertivnosti, samokritičnošću ili perfekcionističkim unutrašnjim govorom, i poteškoćama u izražavanju emocija.

Postoji mnogo načina za izgrađivanje samopoštovanja. Neki od njih su: razvijanje pozitivne slike o telu, rad na ostvarivanju konkretnih ciljeva i osporavanje unutrašnjeg govora racionalnim afirmacijama. Za mnoge moje klijente ispostavilo se naročito korisnim razvijanje odnosa sa *detetom u sebi*. *Dete u vama* je spontan i razigran deo vaše ličnosti, ali i onaj koji nosi nesigurnost, stid ili bol koji mogu da predstavljaju zaostatak iz vašeg detinjstva. Sasvim je moguće nadoknaditi neadekvatno roditeljstvo tako što ćete postati snažan, negujući roditelj *detetu u vama*. U 14. poglavljju pružene su metode i vežbe namenjene izgradnji samopoštovanja.

Egzistencijalni i duhovni nivo

Ponekad kod ljudi može doći do poboljšanja na svim prethodno pomenutim nivoima ali da i dalje ostanu anksiozni i nemirni. Čini se da oni imaju neodređeno osećanje nezadovoljstva, praznine ili dosade u vezi sa životom, što može voditi ka panici ili hroničnoj, generalizovanoj anksioznosti. Neki od mojih klijenata otkrili su da je rešenje njihovih problema sa anksioznošću nalaženje svrhe ili cilja koji bi njihovom životu dao smisao. Često je ovo podrazumevalo pronalaženje zanimanja kroz koje bi ostvarili svoje talente i interese. U jednom slučaju, to je podrazumevalo razvijanje talenta za umetnost, što je omogućilo kreativno izražavanje. Simptomi anksioznosti (kao i depresije) mogu da predstavljaju način na koji vas sopstvena psiha tera da istražite i ostvarite neprepoznate potencijale, bilo da to uključuje intelektualni razvoj, emocionalni razvoj ili razvijanje svesti i odnosa prema sopstvenom telu. Umesto da posmatrate paniku i fobije *prосто* kao reakciju na negativne fizičke, emocionalne i mentalne faktore, možete se iznenaditi kada otkrijete da oni predstavljaju poziv da ostvarite svoje potencijale.

Za mnoge pojedince, duboka duhovna posvećenost predstavlja značajan put ka oporavku od anksioznih poremećaja. Takozvani „Programi od 12 koraka“ demonstrirali su snagu duhovnog buđenja u oblasti poremećaja zavisnosti, a isto važi i za oporavak od anksioznih poremećaja. Razvijanje odnosa sa „višom silom“ (možete je nazvati Bogom, duhom ili kako god želite) može da predstavlja moćno sredstvo za razvijanje unutrašnje sigurnosti, snage, duševnog mira i formiranje stava prema kojem je spoljašnji svet bezazleno mesto za život. Egzistencijalno-duhovni nivo oporavka razmatran je u 19. poglavljju.