

ALKUUN PÄÄSEMINEN

TEOKSEN ENSIMMÄISESSÄ luvussa tutustut yleistyneeseen ahdistuneisuuteen ja kognitiivisen käyttäytymisterapian periaatteisiin.

Tässä luvussa

- saat tietoa yleistyneestä ahdistuneisuushäiriöstä
- tutustut esimerkkihenkilöihimme Irmaan, Jukkaan ja Minnaan
- saat tietoa kognitiivisen käyttäytymisterapian periaatteista sekä ajatusten ja käyttäytymisen välisistä yhteyksistä.

Yleiskatsaus yleistyneeseen ahdistukseen

Ahdistus on luonnollinen ja normaali reaktio johonkin epämääräiseen ja tunnistamattomaan vaaraan tai uhkaan. Ahdistus on elimistön viesti tarpeesta valmistautua tulevaan.

Jos ahdistus on pitkäaikaista, korostunutta ja tilanteesta riippumattonta, aletaan kuitenkin puhua ahdistuneisuushäiriöstä. Yleistyneessä ahdistuneisuudessa esiintyy korostunutta jännittyneisyyttä, huolestuneisuutta ja pelokkuutta suhteessa arkipäivän tapahtumiin ja ongelmiin.

Ruumiillisiin oireisiin voi kuulua hermostuneisuutta, vapinaa, lihasjännitystä, hikoilua, heikotusta, sydämentykytystä, huimausta ja vatsavaivoja. Yleisiä ajatteluun liittyviä oireita ovat lisääntynyt asioiden

murehtiminen, huolestuneisuus sekä erilaiset pelot siitä, että henkilö itse tai hänen omaisensa sairastuisivat tai joutuisivat onnettomuuteen.

Yleistyneessä ahdistuneisuudessa pidetään keskeisenä juuri näitä toistuvia huolia ja pelkoja. Siksi myös tämän itsehoito-oppaan istunnot painottuvat huoliajatuksen ja epävarmuuden tunteiden käsittelemiseen.

TEHTÄVÄ

Ahdistusta aiheuttavat asiat

Kirjaa tähän aiheita ja tilanteita, joihin oma ahdistuksesi liittyy.

Yleistyneen ahdistuneisuuden syyt

Yleistynyttä ahdistuneisuutta ei aiheuta mikään yksittäinen tekijä, vaan se on monen tekijän summa. Myös asioiden ajoittumisella voi olla merkitystä. Mitään kaikenkattavaa selitystä häiriön synnystä ei siis ole olemassa. Jotkin biologiset tekijät altistavat erilaisille ahdistus- ja mielialahäiriöille, kuten yleistyneelle ahdistuneisuudelle tai masennukselle. Ympäristötekijät vaikuttavat tarkempaan oirekuvaan. Katsotaan seuraavaksi sellaisia tekijöitä, joiden nykytietämyksen valossa ajatellaan altistavan yleistyneelle ahdistuneisuudelle.

Biologiset syyt

Periytyvä alttius

- Alttius ahdistus- ja mielialahäiriöille on osittain periytyvä.
- Alttius ei kohdistu nimenomaan yleistyneeseen ahdistuneisuuteen, eikä erityistä yleistyneen ahdistuneisuuden geeniä ole löydetty.

Synnynnäinen temperamentti

- Tietyt ihmiset ovat synnynnäiseltä temperamentiltaan muita alttiimpia ahdistuneisuudelle ja sairastumiselle myöhemmin ahdistushäiriöihin. He ovat taipuvaisempia kuin muut reagoimaan tilanteisiin huolestumalla ja pelkäämällä.

Psykologiset syyt

Kuormittavat elämäntapahtumat

- Kuormittavat ja ikävät elämäntapahtumat voivat altistaa yleistyneelle ahdistuneisuudelle. Murehtimisesta on voinut kehittyä keino yrittää hallita epävarmuuden tunteita.
- Pieni osa niistä, jotka kärsivät yleistyneestä ahdistuneisuudesta, tunnistaa häiriön alkaneen murrosiässä tai nuorena aikuisena vaikean kokemuksen jälkeen. Suurin osa kuitenkin kokee olleensa aina taipuvainen huolehtimaan ja murehtimaan.

Muilta opitut mallit ja arvot

- Muilta ihmisiltä voi oppia murehtimiselle altistavia käyttäytymistapoja ja arvoja.
- Lapsi voi omaksua murehtimisen mallin vanhemmaltaan.
- Lapsi voi oppia vanhemmaltaan, että huolehtiminen on hyvä asia ja merkki tunnollisuudesta.

Pahentavat tekijät

Välttely

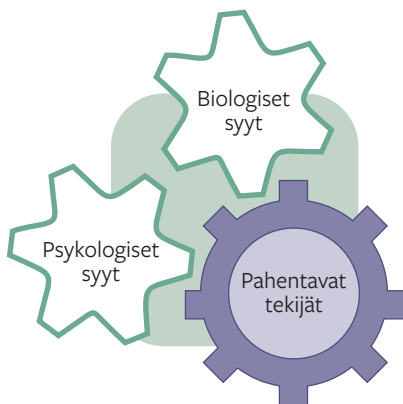
- Ahdistavien asioiden ja tilanteiden välttäminen lisää ahdistusta.
- Hämähäkkien välttäminen voi esimerkiksi ylläpitää hämähäkipelkoa.

Alkoholi

- Liiallinen alkoholin tai muiden päihteiden käyttö pahentaa ahdistushäiriöiden oireita ja heikentää hoidon ennustetta.
- Sekä alkoholin ”tissuttelu” että suurien määrien nauttiminen kerralla hankaloittavat ennen pitkää ahdistuneisuutta.
- Alkoholin käyttö heikentää kykyä hyötyä ahdistushäiriön hoidosta myös silloin, kun alkoholia ajatellaan käytettävän ahdistuksen lievittämiseen.

Ahdistuksen aiheuttajat liittyvät toisiinsa

Kuten juuri opit, mikään yksittäinen tekijä ei siis aiheuta yleistynyttä ahdistuneisuutta. Sen syntyyn vaikuttavat monet eri tekijät.



TEHTÄVÄ

Sairastumiseni taustalla

Onko mieleesi noussut ajatuksia siitä, mikä sinun kohdallasi on ollut lisäämässä ahdistuneisuutta? Listaa seuraavaksi lyhyesti asioita, joiden ajattelet vaikuttaneen yleistyneen ahdistuneisuutesi syntyyn, jatkumiseen ja mahdolliseen pahenemiseen. Voit käyttää halutessasi ranskalaisia viivoja.

Et ole yksin

Yleistynyt ahdistuneisuushäiriö on melko yleinen sairaus. Noin 5 % ihmisistä kärsii siitä jossain elämänsä vaiheessa. Seuraavaksi tutustutaan Irmaan, Jukkaan ja Minnaan, jotka kaikki kärsivät yleistyneestä ahdistuneisuudesta. Voit tarvittaessa koska tahansa myöhemminkin palata heidän tarinoihinsa.