

Інформація для пацієнтів про генералізований тривожний розлад*

Що таке генералізований тривожний розлад?

Усі ми час від часу відчуваємо тривогу: переживаємо за те, що *може* трапитися, або неспокійно спимо вночі. Проте у людей, які страждають від генералізованого тривожного розладу (або ГТР), проявляються певні фізичні симптоми, що заважають нормальному трибу життя. Серед цих проблемних симптомів можуть бути: неможливість заспокоїтись, втома, труднощі з зосередженням уваги, дратівливість, м'язове напруження і/або безсоння. Крім цього, люди переживають з різноманітних приводів та ситуацій таких, як здоров'я, фінансові проблеми, відкинення іншими, власна продуктивність; при цьому їм важко контролювати своє хвилювання. Багатьом особам із ГТР здається, що їхні переживання не піддаються контролю і що вони призведуть до хвороби або ж до божевілля.

У кого проявляється генералізований тривожний розлад?

Близько 7 % популяції страждатиме від ГТР, причому жінки схильні до цього розладу вдвічі більше, ніж чоловіки. Це зтяжний стан, під час якого багато людей стверджують, що переживали завжди і за все протягом усього свого життя. Більшість осіб із ГТР потерпають також від інших проблем, таких, як фобії, депресія, синдром подразненого кишківника, а також проблеми у стосунках. Багато людей із цим тривожним розладом стверджують, що вони уникають інших людей через страх бути відкинутим, або ж навпаки надміру у залежнюють від інших через брак упевненості в собі.

Які причини виникнення генералізованого тривожного розладу?

Лише близько 30 % чинників ГТР є спадковими. Існують певні особистісні властивості, які можуть зробити людину більш вразливою до цього розладу. До них належать: підвищена збудливість нервової системи, депресія, нездатність витримувати фрустрацію та почуття пригніченості. Особи з ГТР також повідомляють про недавно пережиті стреси (такі, як конфлікти з іншими, зміни в роботі, нав'язані їм додаткові обов'язки) частіше, ніж ті, хто не страждає від ГТР. Особи з надмірною тривожністю можуть виявлятися не досить ефективними у вирішенні щоденних проблем або ж, вірогідно, вони мають певні особистісні конфлікти, в яких не є достатньо рішучими чи ефективними.



Як мислення впливає на генералізований тривожний розлад?

Більшість свого часу особи з ГТР проводять у хвилюваннях з приводу нещастя, які можуть трапитися. Вони передбачають, що ці нещастя неодмінно стануться, навіть якщо вірогідність цього надзвичайно мала. Для людей із ГТР сам факт їхньої тривоги означає, що щось недобре ось-ось відбудеться. Іншими словами: такі емоції стають доказом того, що десь там на них справді чатує небезпека. Схильні до тривожності люди переконані, що надмірні переживання убережуть їх від неприємності бути захопленим зненацька, або що хвилювання підготує їх до найгіршого можливого розвитку подій. Якщо ви постійно тривожитеся, то, ймовірно, зауважували за собою думки на зразок: «Так, але якщо?..». Таке «але якщо» переповнює вас образами можливих негативних результатів, до яких ви вважаєте себе зобов'язаним підготуватися. Виглядає на те, що кінця-краю немає речам, про які ви хвилюєтеся. Власне навіть якщо врешті все складається добре, ви можете говорити собі: «Що ж, немає жодної гарантії, що це не станеться зі мною в майбутньому!»

Крім переживань за те, що може трапитися, так би мовити, за межами вас самих, вас можуть навідувати думки на кшталт: «Хвилювання зведе мене з розуму» або «Я захворію, якщо буду так переживати». Якщо у вас ГТР, ви ризикуєте застрягнути у конфлікті між страхом перед неконтрольованою тривогою і вірою в її захисну властивість.

Як може допомогти когнітивно-поведінкова терапія?

Когнітивно-поведінкова терапія ГТР допомагає розпізнати ваші переконання стосовно затрат і переваг тривожності та може навчити розрізняти продуктивне і непродуктивне хвилювання. Ваш терапевт допоможе вам дослідити, а згодом і випробувати способи, як можна «відпускати» тривоги і як відкладати їх у часі. Також ви навчитеся долати уникання тих занять і думок, які викликають у вас почуття тривоги. Для зниження загального тривожного збудження ваш терапевт може застосувати такі втручання, як м'язова релаксація, біологічний зворотний зв'язок, дихальні вправи, техніки вдалого управління часом та лікування безсоння. Інші терапевтичні втручання можуть бути скеровані на ваше занепокоєння шкідливістю тривоги; оцінювати вашу схильність робити передчасні висновки про потенційні жахливі події, а також формувати здатність бачити різницю між тривожністю і реальними фактами. Терапевт може навчити вас використовувати опитувальник самопомоги, що дозволить отримати краще бачення вашої тривожності. Нарешті, оскільки ви постійно переживаєте протягом дня, терапевт розповість вам, як обмежити ваші тривоги до спеціально відведеного на це часу («час для



хвилювань») та допоможе слідкувати за основними думками, з приводу яких ви тривожитеся.

Наскільки ефективна когнітивно-поведінкова терапія при ГТР?

Зважаючи на відносно тривалий перебіг ГТР, багатообіцяючими є сучасні форми лікування. Деякі дослідження виявили, що когнітивно-поведінкова терапія при лікуванні ГТР є більш ефективною, ніж лікарські препарати. Терапія сприяє зменшенню потреби застосування медикаментів, і в деяких випадках стан пацієнтів після завершення когнітивно-поведінкової терапії покращувався навіть більше, ніж під час приймання препаратів. Близько 75 % пацієнтів із ГТР демонструють суттєве покращення стану.

Чи доцільно застосовувати медикаменти?

Багато пацієнтів із ГТР отримують користь від приймання ліків, оскільки медикаменти можуть послабити почуття тривоги й страху. Цінність лікарських препаратів у тому, що вони здатні зменшити неприємні відчуття тривожності дуже швидко. Медикаменти можуть бути невід'ємною складовою процесу лікування, допоки під час когнітивно-поведінкової терапії ви навчитеся долати проблеми більш ефективно.

Що очікується від вас як від пацієнта?

Оскільки ви звикли тривожитися все своє життя, спершу ви можете бути песимістично налаштовані щодо шансів на покращення ситуації. Звичайно, що вам не стане краще відразу, тож доведеться працювати над своїми тривогами регулярно. Ваш терапевт запропонує вам відвідувати щотижневі сесії, а ще – відстежувати ваші хвилювання, вправлятися у релаксації чи дихальних техніках удома, попрацювати над розпорядком дня, щоб ви не почувалися надміру переобтяженими. Крім цього, терапевт допоможе ідентифікувати ваші тривоги та розвинути реалістичніший погляд на речі. Щоб досягти цього, вас попросять записувати те, що вас турбує, та застосовувати техніки самопомоги на домашнє завдання, щоб кинути виклик негативному мисленню. Також вам буде запропоновано ефективніше попрацювати над вирішенням проблем і навчитися взаємодіяти з людьми більш продуктивно.

**Інформацію підготовлено по матеріалах книги *Treatment Plans and Interventions for Depression and Anxiety Disorders* by Robert L. Leahy and Stephen J. Holland. Дана інформація не є інструкцією із самолікування чи рекомендацією по вибору медикаментів. Щодо діагностики і медикаментозної терапії обов'язково радьтеся з вашим лікарем!*

