



Sálfræði virkar – fræðsluefni: Almenn kvíðaröskun

Hvað er almenn kvíðaröskun?

Almenn kvíðaröskun einkennist af þrálátum og yfirdrifnum áhyggjum sem oft er erfitt að hafa stjórn á. Þeir sem eru með almenna kvíðaröskun eru oft hátt strengdir eða uppspenntir, þreytast auðveldlega, finna fyrir einbeitingar örðugleikum, þirringi, eirðarleysi, vöðvabólgu eða vöðvaspennu og svefntruflunum.

Almenn kvíðaröskun er ein algengasta kvíðaröskunin. Rannsóknir hafa sýnt að einn af hverjum 20 mun einhvern tímann á lífsleiðinni takast á við almenna kvíðaröskun. Birtingarmyndin getur verið frá mildum til alvarlegra einkenna. Þau alvarlegri geta leitt til meiriháttar truflana í námi, starfi, einkalífi og/eða félagslífi.

Almenn kvíðaröskun getur leitt af sér annars konar vanda, eins og ótta við að kynnast fólki (félagsfælni), alvarleg ofsakvíðaköst (felmturröskun) og þunglyndi.

Raunprófaðar sálfræðilegar nálganir við meðhöndlun almennrar kvíðaröskunar

Fjöldi viðurkenndra sálfræðimeðferða við meðhöndlun almennrar kvíðaröskunar standa til boða. Þær geta hjálpað við að ná betri tökum á áhyggjum, draga úr kvíða og auka lífsgæði. Það meðferðarform sem hefur skilað hvað bestum árangri er hugræn atferlismeðferð (HAM). Meðferðarþættir sem geta gefið góða raun svo eitthvað sé nefnt eru:

- Hugrænt endurmat til að aðstoða þig við að leiðrétta hugsanamynstur sem leiða til og auka áhyggjur
- Þjálfun við að leysa úr vandamálum til að auka getu til að takast á við hversdagslegan vanda
- Berskjöldun til að aðstoða þig við að mæta og stýra ótta frekar en að forðast og vera stjórnað af honum
- Vöðvaslökun (progressive muscle relaxation) til að draga úr líkamlegum einkennum kvíða eins og örri öndun og eymslum í vöðvum.

Rannsóknir sýna að sálfræðimeðferð við meðhöndlun almennrar kvíðaröskunar ber árangur

Sálfræðimeðferð við almennri kvíðaröskun gefur mjög góða raun. Í nýlegri kanadískri rannsókn kom fram að 77% þeirra sem fengu skammtíma sálfræðimeðferð (16 viðtalstímar af hugrænu endurmati, þrautalausnar þjálfun og berskjöldun) uppfylltu ekki greiningarviðmið við lok meðferðar og sá árangur viðhélst einu ári síðar.



Sú staðreynd að þú getir náð bata og viðhaldið honum að lokinni sálfræðimeðferð er mikilvægur þáttur til umhugsunar fyrir þá sem eru að leita að meðferð við kvíðatengdum vanda.

Hvar get ég nálgast frekari upplýsingar?

Lesefni á íslensku:

Náðu tókum á kvíða, fælni og áhyggjum. Höfundur: Sóley Dröfn Davíðsdóttir (2014).

Reykjavík: Eddu útgáfa.

Lesefni á ensku:

Overcoming worry and generalised anxiety disorder: A self-help guide using cognitive behavioral techniques. Höfundur: Kevin Meares og Mark Freeston (2015, 2. útgáfa). London: Robinson.

www.gedheilsa.is

Þýtt og staðfært af www.mymh.ca fyrir Sálfræðingafélag Íslands með leyfi frá kanadíska sálfræðingafélaginu. Upprunalegur texti: "Psychology Works" Fact Sheet: Generalized Anxiety Disorder, höfundur: Dr. Michel J. Dugas, Concordia University.

Ef þú hefur spurningar eða ábendingar varðandi efni síðunnar hafðu þá samband við okkur á gedheilsa@sal.is

Sálfræðingafélag Íslands

Borgartúni 6

105 Reykjavík

www.sal.is