

Terapia tulburării anxioase generalizate

Particularitatea principală a acestei tulburări constă în teama și îngrijorarea excesivă a pacientului, care se manifestă aproape continuu și durează mai mult de șase luni. Subiectul afirmă că nu-și poate controla anxietatea și prezintă cel puțin trei din următoarele simptome: neliniște, senzația că se află la capătul puterilor, fatigabilitate, dificultăți de concentrare a atenției, senzație de vid mental, iritabilitate, încordare musculară și tulburări de somn (dificultăți de adormire, treziri frecvente în timpul nopții sau somn superficial, neodihnit, cu senzație de oboseală la sculare). Conținutul temerilor și îngrijorărilor nu este orientat precis, ca în cazul fobiei sociale sau al tulburării hipocondriace.

Anxietatea permanentă îi afectează viața și activitatea subiectului, provocându-l un discomfort puternic, care nu se datorează abuzului de substanțe psihoactive sau unor probleme medicale somatice, cum ar fi hipertiroidia, sau psihice (anxietatea din cadrul unor psihoze, cum ar fi boala bipolară – episodul depresiv).

Subiecții suferinzi de tulburare anxioasă generalizată se simt permanent tensionați, încordați, incapabili să se relaxeze. Conținutul îngrijorărilor poate fi mai mult sau mai puțin precizat.

Trebuie subliniat faptul că tendința spre îngrijorare este un fenomen normal, specific oamenilor în general, dar și un fenomen patologic, care apare în calitate de simptom în cadrul altor tulburări, mai ales anxioase.

Îngrijorările și temerile subiecților cu tulburare anxioasă generalizată diferă puțin, sub aspectul conținutului, de cele ale oamenilor normali, deosebirea constând în faptul că ele sunt mai puțin controlabile, iar pacienții reușesc într-o măsură mai mică să le reducă prin intermediul unor strategii adaptative adecvate.

Pacienții suferinzi de tulburare anxioasă generalizată relatează că au perioade relativ îndelungate caracterizate prin prezența unor temeri cu caracter economic și care îmbracă o tematică variată, începând de la sentimente difuze de îngrijorare până la episoade caracterizate prin ruminatii anxioase, care durează de la aproximativ zece minute până la câteva ore.

Așa cum am mai subliniat, pacienții consideră îngrijorările suparatoare și necontrolabile, deși ei afirmă că acestea pot fi, de regulă, întrerupte de evenimente externe. Îngrijorările pot fi inițiate de subiect în mod deliberat.

Trebuie să realizăm distincția între inițierea îngrijorărilor și menținerea acestora. Astfel, în timp ce apariția lor are de cele mai multe ori un caracter spontan, continuarea acestui proces poate fi supusă controlului voluntar.