

## A kezeletlen szorongás

- magas vérnyomáshoz
- nyombélfekélyhez
- depresszióhoz
- másodlagosan alkoholfüggőséghez vezethet

## A szorongásos zavarok terápiája

### Gyógyszeres kezelés

- Szorongásos zavarok esetén mind a rövid távú, mind a hosszú távú terápiára számos gyógyszer áll rendelkezésre. A hosszú távú terápia során az antidepresszívumok nyújtják a leghatékonyabb és legbiztonságosabb kezelést

### Pszichoterápiás módszerek

- Pszichoedukáció (információ átadás, légzéskontroll elsajátítása)
- Relaxációs terápia (autogén tréning, progresszív relaxáció)
- Kognitív pszichoterápia (a gondolkodás átstrukturálása, a katasztrofizáló érzések csökkentése)

Az optimális terápia a gyógyszeres kezelés és a pszichoterápiás módszerek együttes alkalmazása.

A korai kezelésbe vétel gyorsabb gyógyulást és a szövődmények megelőzését eredményezi. Panaszaival forduljon házi orvosához vagy szakorvoshoz. Van segítség!

## ... Hogy az élet újra öröm legyen!

Szakmai tanácsadó:

Dr. Németh Attila  
pszichiáter szakorvos



RICHTER GEDEON

1103 Budapest, Gyömrői út 19-21.  
Operatív Marketing Osztály: 431-5726  
www.richter.hu

RCD: 6496z/HU



# SZORONGÁSOS ZAVAROK

## SZORONGÁSOS ZAVAROK

A szorongásos zavarok a leggyakoribb pszichiátriai kórképek közé tartoznak. A lakosság kb. 20-23%-át érinti az élete során. A betegek szorongásukat különböző szavakkal fejezhetik ki: aggodalmaskodást, idegességet, feszültséget, nyugtalanságot, alvászavart említenek. A szorongás – a szervrendszerek működését összehangoló vegetatív idegrendszer egyensúlyzavarából eredően – különböző testi tünetekben is megnyilvánulhat.

A betegek szívdobogásérzés, torokszorítás, gombócérzés, szájszárazság, izzadás, gyengeségérzés, gyakori vizeleti inger, remegés, reszketés miatt fordulhatnak háziorvosukhoz. Természetesen ezeknek a szomatikus tüneteknek a szervi alapjait ki kell zárni,

mielőtt a szorongásos zavar diagnózisát felállítanánk. A háziorvoshoz forduló betegek között a két leggyakoribb szorongásos zavar a pánikbetegség (2,5-3%) és a generalizált szorongás (3-4%). A két kórkép tünetei között számos átfedés van (1. ábra).

### Pánikbetegség      Generalizált szorongás



A leglényegesebb különbség a lefolyásban figyelhető meg: a pánikbetegség váratlanul jelentkezik, rövid lefolyású, de kifejezett tünetekkel járó szorongásos rohamokban nyilvánul meg, míg a generalizált szorongás alaptünete a folyamatos aggodalmaskodás, melyet különböző intenzitással, de állandó jelleggel kísérnek a szorongás pszichés és testi tünetei (2. ábra).

### Mindkét betegség kialakulásában szerepet játszik

- az öröklődési hajlam (a betegek közeli rokonságában gyakrabban fordul elő a szorongásos zavar)
- a neurobiológiai tényezők (a szerotonin, a noradrenalin és a GABA rendszer zavara)
- a pszichológiai tényezők (gyerekkori pszichotraumák, életesemények és/vagy aktuális konfliktusok)

### A pánikbetegség és a generalizált szorongás közös jellemzői

- nőknél gyakoribbak
- általában 20-30. életév között kezdődnek
- kezelés nélkül tartós, krónikus lefolyásúak

### A pánikbetegség és a generalizált szorongás lefolyása

