

# GENERALIZIRANI ANKSIOZNI POREMEĆAJ



GAP karakterizira neprestana, **nekontrolirana, pretjerana i preplavljujuća tjeskoba (anksioznost) i briga**. Javlja se bez očitog razloga, teško nestaje i često se pogoršava s vremenom. Ovi osjećaji ometaju dnevne aktivnosti i mogu značajno narušiti produktivnost osobe i kvalitetu njenog života.

## Kako prepoznati GAP?

Znakovi i simptomi GAP-a mogu biti:

### Psihički

- Nemir, osjećaj pritiska, ili osjećaj da je pojedinac „na rubu“
- Gubitak toka misli
- Teškoće koncentracije ili usmjerenja pažnje
- Neprestano razmišljanje o budućnosti
- „Što ako...?“ misli (npr. Što ako ne uspijem?)
- Teškoće kontroliranja zabrinutosti
- Zamišljanje najgorih mogućih scenarija
- Netolerancija neizvjesnosti



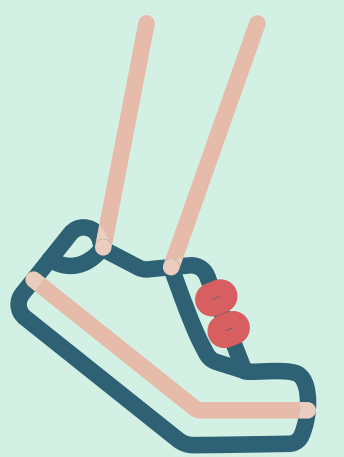
### Tjelesni



- Napetost mišića (drhtanje, trzanje, osjetljivost i bolovi u mišićima)
- Razdražljivost
- Osjećaj umora ili iscrpljenosti
- Teškoće spavanja
- Znojenje, mučnina, proljev

### Ponašajni

- Izbjegavanje obaveza
- Provjeravanje točnosti izvedbe
- Traženje potvrde od drugih
- Neodlučnost (iscrpno istraživanje i propitivanje prije donošenja odluke zbog straha od pogrešnih odluka)
- Izrada opsežnih i detaljnih popisa
- Često pozivanje voljenih kako bi se ustvrdilo da su sigurni



GAP se dijagnosticira kada je briga prisutna većinu dana, **najmanje 6 mjeseci**, te se javlja u vezi brojnih događaja ili aktivnosti.

Brige se javljaju neprestano i osoba nema kontrolu nad njima.



## Koliko se često javlja?

**3 – 6 %**

odraslih osoba ima dijagnosticiran GAP

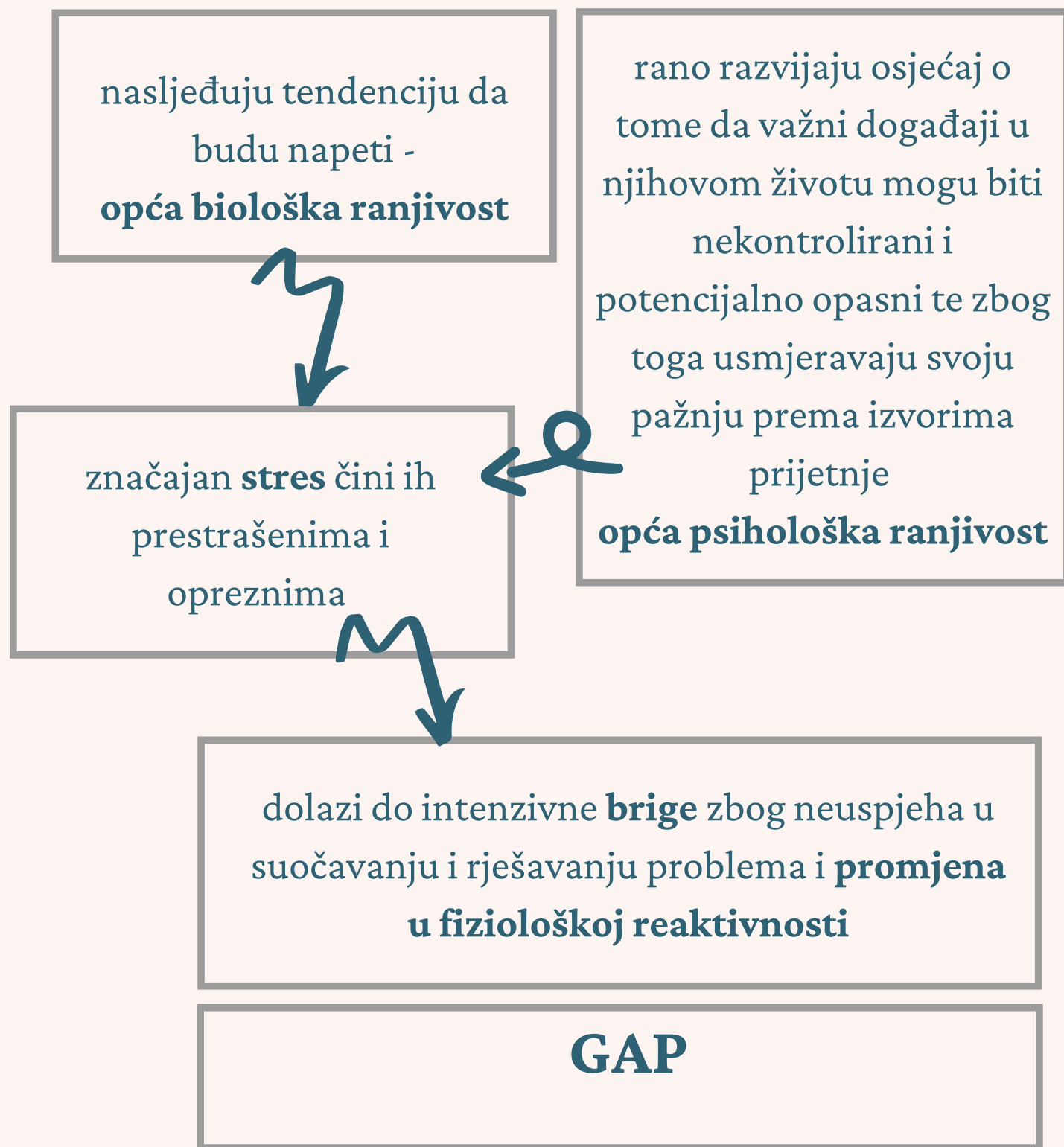
**Dvostruko češći kod žena**



## Zašto GAP nastaje?

Znanstvena istraživanja pokazuju da je kombinacija **bioloških, genetskih, kognitivnih i okolinskih** faktora povezana s razvojem GAP-a.

NEKI LJUDI...



## Kako si možemo sami pomoći?

### Mobilne aplikacije



#### Sanvello

- Tehnike relaksacije, edukacija o različitim poremećajima, mijenjanje ponašanja i načina mišljenja
- Grupe podrške
- Praćenje raspoloženja i napretka

Osnovna verzija: **besplatno**

Premium: **plaća se na godišnjoj bazi**

Jezici: *engleski, španjolski, francuski*  
Privatnost: *lozinka za ulazak u aplikaciju*

#### MindShift

- Tehnike relaksacije, edukacija o poremećajima, promjena načina mišljenja
- Praćenje raspoloženja i napretka

**Besplatno**

Jezici: *engleski, francuski*  
Privatnost: *lozinka za ulazak u aplikaciju*

#### What's Up?

- Tehnike opuštanja, *mindfulness* tehnike
- Strategije suočavanja
- Praćenje misli i osjećaja te pozitivnih i negativnih navika

**Besplatno**

Jezik: *engleski*  
Privatnost: *lozinka za ulazak u aplikaciju*



## Kako se GAP održava?

Problem se održava jer osobe imaju istovremeno i pozitivne i negativne stavove prema brigama. S jedne strane vjeruju kako ih one štite i pripremaju za buduće negativne situacije, dok s druge strane smatraju kako im štete i kako bi se trebali prestati brinuti.



## Koji su mogući tretmani GAP-a?

### 1 Lijekovi

### 2 Kognitivno-bihevioralna terapija (KBT)

Osobe se podučava različitim načinima razmišljanja, ponašanja i reagiranja na situacije, što im pomaže da se osjećaju manje tjeskobno i zabrinuto. KBT tretman uključuje **edukaciju** o poremećaju, **praćenje** znakova anksioznosti i situacija koje potiču anksioznost i brigu. U tretmanu se uče i različite **tehnike opuštanja, načini promjene mišljenja i ponašanja** te **tehnike za suočavanje** s različitim svakodnevnim teškoćama. U tretmanu GAP-a koristi se i **metakognitivna terapija** pri čemu je glavni cilj mijenjanje pozitivnih i negativnih vjerovanja vezanih uz brigu.



U izradi materijala sudjelovale su Neda Jagmić, Antea Malenica i Nina Milevoj u sklopu kolegija "Procjena i tretman psihičkih poremećaja", akad. god. 2020./21. pod mentorstvom prof. dr. sc. Ivanke Živčić-Bećirević i Gorane Birovljević, univ. spec. psych.