



Sorolja fel a szorongás érzelmi és kognitív tüneteit!



Olvassa el a logikai hibákat, és keressen más példákat rájuk!

IV./1.1.2. Szorongás érzelmi és kognitív tünetei

A szorongás hatására erős érzelmek lépnek fel. Meghatározó érzelem a szorongásos zavarokban a félelem. A szociális fóbiában a szorongás és a félelem mellett a szégyen a legmeghatározóbb érzelem. Generalizált szorongásos zavarban és más tartósan fennálló szorongásos zavarban gyakran kialakulnak depresszióra jellemző tünetek, illetve depressziós zavar is kialakulhat.

A szorongás hatással van a kognitív teljesítményre is. Kis fokú szorongás, élénkítő és motiváló hatása miatt javíthatja a kognitív teljesítményt. Nagyobb fokú szorongás ronthatja a kognitív teljesítményt, figyelemzavart, koncentrációs zavart okozhat.

II. táblázatban a szorongás érzelmi és kognitív tüneteit mutatjuk be.

II. Táblázat A szorongás érzelmi és kognitív tünetei

Szorongásos hangulat:

- Nyugtalanág, legrosszabbra felkészülve, rettegés,
- Előlegezett félelem,
- Ingerlékenység

Feszültség:

- Feszültség érzése,
- Ellazulási képtelenség,
- Összerезenés,
- Sirósság,
- Reszketés,
- Egyhelyben maradás képtelensége

Félelem:

- Sötétől, idegenektől, egyedül maradáástól, nagy állatoktól,
- Közlekedéstől, tömegtől
- Halálfélelem

Álmatlanság:

- Elalvási nehézség
- Gyakori ébredés,
- Elégtelem alvás fáradt ébredéssel,
- Kínzó álmok,
- Éjjeli rémálmok

Intellektuális funkciók:

- Koncentrációs nehézség
- Rossz memória

Gondolkodás:

- Aggodalomra okot adó gondolatok
- Katastrofális kimenetelű helyzetek előrevetítése

Rágódás

Depresszív hangulat:

- Érdeklődésvesztés
- Öromérzés hiánya
- Depresszió
- A kedély napszaki ingadozása

2. táblázat: A szorongás érzelmi kognitív tünetei.

IV./1.1.3. Szorongásos zavarokra jellemző logikai hibák, negatív hiedelmek

Szorongást beindíthatják a szorongáskeltő gondolatok, és fordítva, a szorongás fokozódása aktivizálja a szorongáskeltő gondolatokat, amelyek tovább fokozhatják a szorongást. Szorongásos zavarokban szenvedők gondolkodására jellemzőek a logikai hibák. A leggyakoribb logikai hiba a szorongásos zavarokban a katasztrófizálás.

Lassú, fegyelmezett légzés

1. A hiperventilláció korai következményeinek (szédülés, légszomj, szapora szívverés, a kéz és a láb elhűlése) észlelésekor hagyja abba, amit csinál, és üljön le, vagy támaszkodjon neki valaminek. Ha éppen járművet vezet, keressen biztonságos parkolóhelyet és álljon meg.
2. Anélkül, hogy mély lélegzetet venne; 5 másodpercre tartsa benn a levegőt – számoljon lassan ötig.
3. Ha befejezte a számolást, lélegezzen ki, és mondja ki halkán, mintegy megnyugtatóképpen: „lazíts”.
4. Lélegezzen be és ki folyamatosan, 6 másodperces ciklusokban (a be- és kilégzés időtartama egyaránt 3-3 másodperc legyen). Ily módon kb. 10/percre állíthatja be a lélegzésfrekvenciáját. Minden kilégzés közben mondogassa: „lazíts”.
5. Legalább 5 percen keresztül ill. hiperventillációs panaszainak teljes megszűnésé-ig lélegezzen ebben az ütemben.

2. melléklet: Logikai hibák

IV./1.1.4. Szorongással járó magatartásváltozás



A szorongással járó magatartásváltozásokat két csoportra oszthatjuk: a szorongáshoz tartozó magatartás tünetekre és a szorongás tüneteivel való megküzdési tüneteire.

1.) A szorongáshoz tartozó magatartás komponensei:

- a.) egyrészt a feszültség motoros megjelenésében,
- b.) másrészt kifejező viselkedésben
- c.) harmadrészt a motoros megküzdés komponenseiben nyilvánulnak meg:
 - i.) küzdelem
 - ii.) menekülés
 - iii.) lefagyás

2.) A szorongás megelőzésére irányuló biztonsági magatartások:

A szorongással járó magatartásváltozások egy részének az a funkciója, hogy a szorongás okozta kellemetlenségeket megszüntesse. Ezek a magatartásformákkal az a probléma, hogy a szorongásos tüneteket tovább fokozhatják, vagy a fenntartásukban játszanak komoly szerepet. A szorongással járó, a légző rendszert érintő tünetek enyhítése céljából fellépő hiperventilláció, tovább fokozhatja a pánikroham súlyosságát. A fóbiákhoz társuló elkerülő magatartás fenntarthatja a fóbiás tüneteket, és tovább súlyosbíthatja a fóbiákhoz társuló szorongást. Kényszerben a kényszer gondolat okozta szorongás csökkentésére aktív elkerülő magatartás a biztonságkereső viselkedés (kényszer cselekvések). Ezek az adott helyzetben csökkentik a szorongást, viszont hosszú távú fenntartásában is szerepet játszanak, hiszen a szorongás elmaradása megerősíti a viselkedést.



Melyek a szorongás magatartástünetei?
Mi a funkciójuk?

III. táblázat A szorongás magatartás tünetei

1. Szorongással járó motoros tünetek:

- kéznyugtalanlás, ujjait kuszálja, ökölbeszorítás, zsebkezdő szorongatás, kézremegés, nyeli a nyálát, bófog,
- jön-megy,
- 20/min. fölötti légzésszám,
- ziháló- vagy gyorslégzés, arcápadtság, élénk inreflexek,
- remegés,

2. Szorongással járó érzelmikifejező motoros magatartás:

- homlokárcncolás,
- feszült arckifejezés,
- exophthalmus,
- pupillatágulat

3. Szorongás motoros adaptív motoros programjai:

- menekülés
- küzdelem
- lefagyás

4. Szorongás megelőzésére irányuló biztonsági magatartás:

- elkerülő magatartás: szorongást okozó helyzetek elkerülése
- hiperventilláció: fulladás érzés csökkentése
- Kényszer cselekedet: a kényszer gondolat okozta szorongás csökkentésére aktív elkerülő magatartás a biztonságkereső viselkedés (kényszer cselekvések)

3. táblázat: A szorongás magatartás tünetei.