

Mida Te saate enda abistamiseks teha?

- Lugege ärevusega toimetulekuks eneseabikirjandust.
- Olge kehaliselt aktiivne. Leidke endale sobiv liikumisviis, näiteks kõndimine, ujumine, rattasõit jne.
- Leidke endale aega tegeleda meeldivate tegevustega ning tehke igapäevatööde vahele puhkepause.
- Õppige lõõgastuma hingamis- ja lõõgastumisharjutuste abil.
- Vältige liigset kofeiini- ja alkoholitarbimist, mis võib tugevdada ärevushäire tunnuseid.
- Loobuge suitsetamisest.

Üldistunud ärevushäire

Koostaja: SA TÜK üldpsühhiaatria keskuse õde Marge Kulev

Koostamise aeg: 2016

Mis on üldistunud ärevushäire?

Iga inimene tunneb oma elus aeg-ajalt ärevust. See on normaalne tunne, mis aitab ohuolukordades paremini toime tulla. Ärevushäire tekib siis, kui ärevus on liiga tugev, kestab liiga kaua ja hakkab häirima igapäevaelu.

Üldistunud ehk generaliseerunud ärevushäirele on iseloomulik pidev ja pikaajaline muretsemine, pinge ja ärevus, mis ei ole seotud kindlate olukordadega ega avaldu hoogudena. Ärevushäire algab tavaliselt järk-järgult ning mõnikord võib sellele eelneda rasked elusündmused. Häire kulgeb enamasti lainetena – kord on ärevus tugevam, siis taas nõrgem. Haigustunnused võivad aja jooksul vahelduda – näiteks ärevushäirele iseloomulikud pearinglus ja lihaspinge võivad asenduda higistamise ja südamekloppimisega.

Rahvusvahelise haiguste klassifikatsiooni andmetel esineb häiret rohkem naistel kui meestel. Eestis on perearsti poole pöördujate hulgas üldistunud ärevushäirega naised 10,2% ja mehed 5,5%. Ärevushäire võib pärssida sotsiaalset ja tööalast toimetulekut. Aja jooksul võib üldistunud ärevushäire muutuda krooniliseks ning vajada korduvat ravi.

Kuidas üldistunud ärevushäire avaldub?

Ärevushäire korral kogeb inimene ärevuse vaimseid ja kehalisi tunnuseid. Ärevuse vaimsetest tunnustest esineb ootusärevust – tunnet, justkui hakkaks tulevikus midagi halba juhtuma. Inimene muretseb pidevalt mitme erineva asja pärast: töö, õpingute, enda ja oma lähedaste tervise, võimaliku õnnetuse või ebaedu pärast. See võib tunduda ärevushäire all kannatavale inimesele justkui nõeltel olemisena. Kaasneda võivad keskendumisraskused. Inimene võib tunda, et muretsemisest on raske hoiduda.

Ärevuse kehalistest tunnustest võib esineda lihaspinget ning lõõgastumisraskusi, pearinglust, higistamist, südamekloppimist, ebamugavustunnet ülakõhus, nõrkust, suukuivust jne. Häire võib esineda koos mõne psüühikahäirega (nt depressioon), erinevate ärevushäirega (nt paanikahäire, hirmudega seotud ärevushäire, segatüüpi ärevushäire) ning alkoholiprobleemide või isiksushäirega.

Millised on üldistunud ärevushäire ravivõimalused?

Üldistunud ärevushäiret saab ravida nii psühhoteraapia kui ka ravimitega. Ravimitest kasutatakse põhiliselt antidepressante ning rahusteid.