

Vinkkejä ahdistuksen kanssa pärjäämiseen

Mitä ahdistus on?

Moni asia voi ahdistaa ihmisiä: ensimmäinen koulupäivä, työhaastattelu tai ensitreffit. Ahdistus on jossittelua, joka saa sydämen hakkaamaan ja kämmenet hikoamaan. Terve jännittäminen on erilaista kuin lamauttava tulevaisuudenpelko.

Jos sinua ahdistaa, et ole yksin.

Oireet:

Jokaisen ahdistus on erilaista. Yhdysvaltain kansallisen mielenterveysinstituutin (National Institute of Mental Health, NIMH) mukaan ahdistuksen oireita voivat olla:

- Levottomuus, jännittyneisyys ja hermostuneisuus
- Hyperaktiivisuus
- Univaikeudet
- Väsymys
- Keskittymisvaikeudet
- Ärsytysherkkyyys
- Lihasjännitys
- Hallitsematon murehtiminen

Hyviä selviytymiskeinoja:

Pelkästään ahdistuksen selättämiseksi tarvittavien vaiheiden ajattelemisenkin voi tuntua ahdistuneesta ylivoimaiselta. Sinun ei tarvitse kiivetä tälle vuorelle yksin. Tässä on joitakin ohjeita alkuun pääsemiseksi:

- Pyydä apua.

- Päästele höyryjä. Liikunta on tärkeää sekä terveyden että mielenterveyden kannalta. Jos ajatukset laukkaavat ja kaikki tuntuu ylivoimaiselta, lähde vaikka kävelyllä, spinning-tunnille tai joogaamaan.
- Nuku hyvin. Järjestä arkirutiinisi sellaiseksi, että saat nukuttua kunnolla 6–8 tuntia joka yö.
- Juttele ammattilaisen kanssa. Mielenterveydestä huolehtiminen kuuluu terveellisiin elämäntapoihin. Oikea lääkäri voi auttaa sinua selvittämään ahdistusta aiheuttavia ajatuksia ja tilanteita.

Ahdistuksen muodot:

Ihmisiä on erilaisia – ja niin on ahdistustakin. Yhdysvaltain psykiatriliiton (American Psychiatric Association, APA) mukaan yleisimpiä ahdistuneisuushäiriöitä ovat:

- Yleistynyt ahdistuneisuushäiriö: tulevien elämäntapahtumien (esimerkiksi työ- tai kouluasioiden) suhteetonta murehtimista
- Sosiaalisten tilanteiden pelko: sosiaalisen kanssakäymisen voimakas pelko vaikeuttaa ulos lähtemistä, ystävien saamista ja muiden kanssa tekemisissä olemista
- Paniikkihäiriö: toistuvat paniikkikohtaukset saavat ihmisen muuttamaan käytöstään niiden välttämiseksi. Paniikkikohtaukset eivät ole tavallista jännittämistä, vaan rajuja fyysisiä pelkoreaktioita, joihin liittyy usein pulssin kiihtymistä, hikoilua ja hengitysvaikeuksia.
- Eroahdistushäiriö: ihminen ahdistuu joutuessaan olemaan erossa jostakusta toisesta, koska pelkää, että tälle tapahtuu jotakin ikävää
- Fobiat: voimakasta pelkoa tiettyä asiaa tai tilannetta kohtaan (esim. hämähäkkejä, korkeita paikkoja, lentämistä)

Ahdistus ja masennus:

Joskus ihmiset kokevat ahdistusta muiden mielenterveysongelmien yhteydessä. Moni kokee samalla myös masennusta. On mahdollista sairastaa kumpaakin, mutta on tärkeää muistaa, että niillä on erilaiset oireet ja syyt.

Ahdistus ja paniikki:

Ahdistus ja paniikki ovat kuin serkuksia: niiden välillä on yhteys, mutta ne eivät ole sama asia. Paniikkikohtaukset ovat tavallisia pelkoreaktioita ahdistuneilla. On myös mahdollista saada satunnaisia paniikkikohtauksia sairastamatta mitään mielenterveyden häiriötä. Paniikkikohtaus voi olla pelottava, sillä monesti se tuntuu sydänkohtaukselta. Asiassa on kuitenkin hyväkin puolensa. Paniikkikohtaus ei nimittäin aiheuta pysyviä vaurioita kehoon. Se ei kuitenkaan tarkoita, että se olisi mikään pikkujuttu. (Kertauksen vuoksi, se tuntuu oikeasti sydänkohtaukselta.)

Ahdistus ja stressi:

Stressi on täysin normaali ja odotettu reaktio erilaisiin tilanteisiin ja muutoksiin elämässä. Ahdistus voi ilmetä myös stressireaktiona. On tärkeää huomata, jos terveellä tasolla oleva stressi muuttuu kohtuuttomaksi ahdistukseksi tietyissä tilanteissa tai tapahtumissa.

Syyt:

Ei ole mitään yhtä asiaa, joka aiheuttaisi ahdistusta. On kuitenkin joitakin asioita, jotka lisäävät ahdistusriskiä:

- Geenit. Tutkijoiden mukaan ihmisillä, joilla ilmenee ahdistusoireita alle 20-vuotiaana, on todennäköisesti ahdistuksesta kärsiviä sukulaisia.
- Aivokemia. Tutkimusten mukaan stressi voi muuttaa aivojen kemiallista tasapainoa. Eikä ole mikään yllätys, että tämä kemiallinen muutos voi vaikuttaa mielialaan.
- Luonne. Joidenkin ihmisten luonne voi tehdä heistä alttiimpia tietyille ahdistuneisuushäiriöille.
- Elämäntapahtumat. Traumaattiset tapahtumat voivat muuttaa elämää. Ne voivat muuttaa myös aivoja. Joskus ahdistusta voi ilmetä suurten tai haastavien elämänmuutosten aikaan.

Hoito ja ennaltaehkäisy:

Ahdistus voi tuntua ylivoimaiselta. Se on kuitenkin hyvin hoidettavissa. Joitakin yleisimpiä apukeinoja ovat:

- Hengitä syvään. Keskity hengittämiseen, rauhoitu ja kokoa itsesi.
- Stressaa vähemmän. Stressinhallintatekniikat kuten liikunta, meditaatio ja tietoinen läsnäolo (mindfulness) voivat lievittää stressiä.
- Nuku hyvin. Säännöllinen unirytmisi voi pitää mielialan ja stressin aisoissa.

- Juttele ammattilaisen kanssa. Terapeutti voi auttaa sinua ahdistusta laukaisevien tekijöiden ja oireiden hallinnassa. Terapeutit ja lääkärit voivat myös määrätä lääkkeitä mielenterveyden hallintaan.
- Aina voi pyytää apua. Avun pyytäminen on itse asiassa rohkea teko. Haluatko päästä alkuun? Juttele lääkärin kanssa selvittääksesi tuntemuksiasi ja löytääksesi keinoja mielenterveydestäsi huolehtimiseen.