

OIVALLUS

4

14. Ahdistuneisuushäiriöt



Miksi meitä ahdistaa

Katso Ville Mäkipellon video ”Miksi meitä ahdistaa”.

Tapauskuvaus

Jarno teki pitkiä päiviä asiakaspalvelutyössä erään projektin parissa, ja hänelle oli annettu viime kuukausina lisää vastuuta. Vaikka työ oli kiinnostavaa ja haastavaa, Jarnolla oli olo, että hänellä oli liikaa muistettavaa.

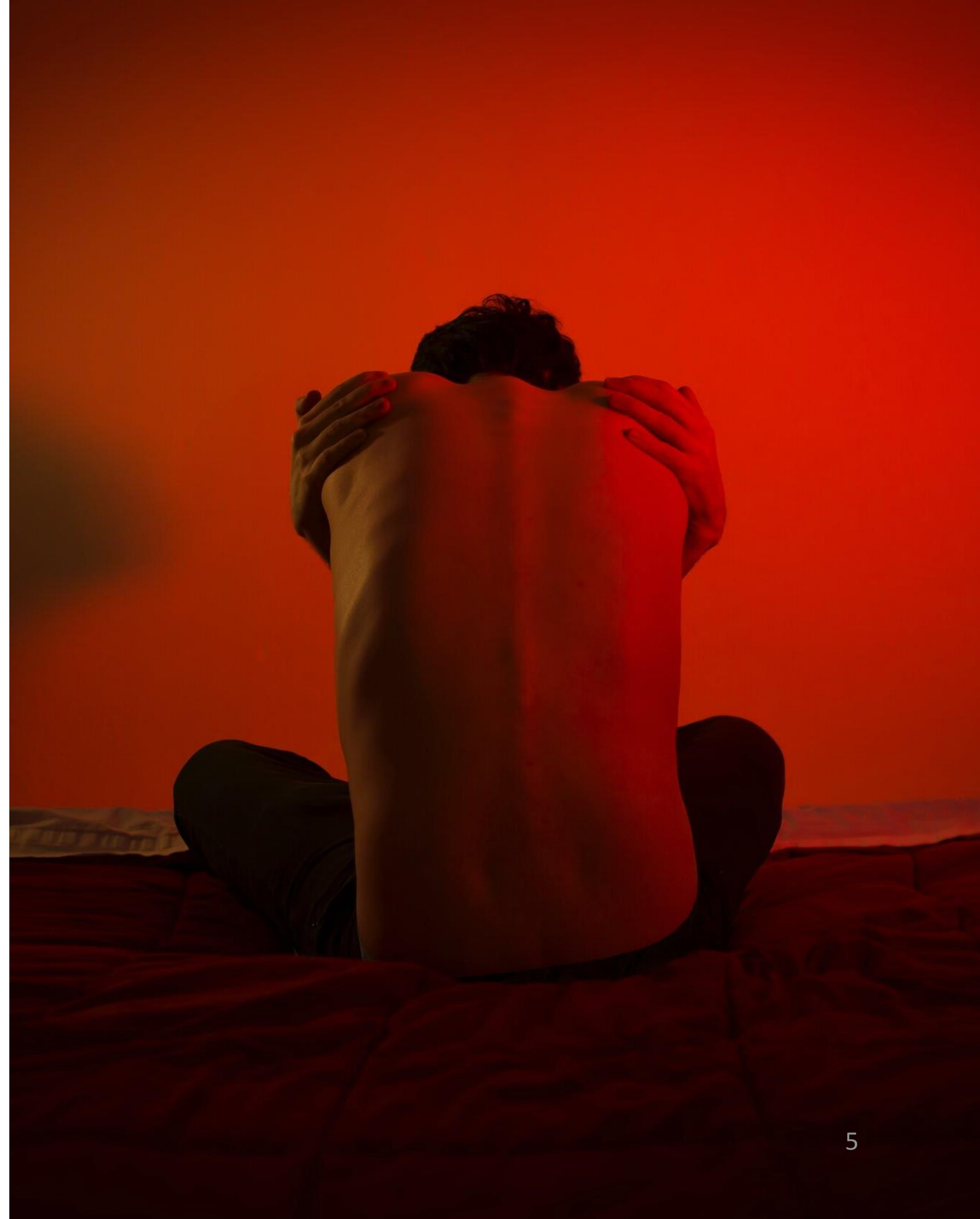
Eräällä kauppareissulla kassajonossa Jarnon sydän alkoi hakata kiivaasti, ja hänestä tuntui, että hän ei saa henkeä. Otsalle kohosi hiki ja hengitys kiihtyi. Hetken kuluttua Jarno oli varma, että hänellä oli jokin hengenvaarallinen sairauskohtaus, ja hän ajatteli vuorenvarmasti kuolevansa.

Ahdistus

- Ahdistus on normaali tunne. Häiriöksi se muodostuu, jos se
 - on pitkäkestoista ja hyvin voimakasta
 - rajoittaa tavallista elämää.
- Ahdistuneella
 - autonominen hermosto aktivoituu
 - voi olla välttämiskäyttäytymistä
 - huomio kiinnittyy ahdistusta aiheuttaviin asioihin.

Ahdistuneisuushäiriöitä

1. paniikkihäiriö
2. sosiaalisten tilanteiden pelko
3. määräkohteinen pelko eli fobia
4. pakko-oireinen häiriö



1. Paniikkihäiriö

- Yksittäisiä paniikkikohtauksia voi tulla kenelle vain, paniikkihäiriössä kohtauksia tulee toistuvaksi.
- Keskeinen taustatekijä tuntuisi olevan henkilön interoception eli kehoaistin herkkyys.
- Voi olla periytyvää – geenit selittävät noin 30 % paniikkihäiriön esiintyvyydestä.
- Aivorungossa sijaitsevan aivoverkoston serotonergisillä hermosoluilla saattaa olla normaalia suurempi herkkyys tunnistaa pienikin veren hiilidioksidipitoisuuden nousu.
- Myös noradrenaliinijärjestelmän ja GABA- järjestelmän on todettu toimivan poikkeavasti paniikkihäiriöstä kärsivillä.

2. Sosiaalisten tilanteiden pelko

- välttämiskäyttäytyminen
- Ujous tai arkuus on temperamenttipiirre!
- Esiintymisjännitystäkin esiintyy lähes kaikilla ihmisillä.
- Pelkoreaktio on voinut syntyä ehdollistumisen kautta.

Esimerkki lyhyestä rentoutusharjoituksesta

Ajattele lihasryhmä kerrallaan rennoksi niin, että aloitat varpaista, siirryt jalkaterän kautta jalkaan, sääreen, reisiin ja niin edelleen. Voit aloittaa myös sormenpäistä ja edetä kämmenistä ylöspäin. Käy koko keho läpi.

Anna käsiesi roikkua kehosi vieressä. Kuvittele, miten jännityksesi valuu käsiä pitkin alas ja ulos sormenpäiden kautta.

Oletko kokeillut mindfulness-harjoituksia tai muita rentoutusharjoituksia esiintymisjännityksen tai muiden pelkojen lievittämiseen?

3. Määräkohteinen pelko eli fobia

- Pelko on usein epärationaalista. On esim. yleisesti tiedossa, että lentäminen on turvallisempaa kuin autolla matkustaminen.
- Pelossa manteliumake aktivoituu voimakkaasti.
- Lievät pelot ovat tavallisia ja usein harmittomia. Häiriöksi pelko muuttuu, kun se alkaa haitata elämää.
- Altistamishoito on usein tehokasta, ja sitä voi tehdä itsehoitoharjoituksinakin.



4. Pakko-oireinen häiriö

- **Pakko-oireiseen häiriöön eli obsessiivis-kompulsiiviseen häiriöön (OCD)** liittyy toistuvia pakkoajatuksia ja pakkotoimintoja.
- **Pakkoajatuksilla eli obsessioilla** tarkoitetaan mieleen vastentahtoisesti tunkeutuvia, epämiellyttäviä ja vieraalta tuntuvia ajatuksia.
- **Pakkotoiminnot eli kompulsiot** taas ovat usein toistuvia pakonomaisia rituaaleja, joilla henkilö pyrkii purkamaan pakkoajatusten ahdistavuutta.
- Pakko-oireisilla esiintyy toiminnanohjauksen häiriöitä sekä etuotsalohkon, tyvitumakkeiden ja talamuksen välisten hermoratojen poikkeavuuksia.

4. Pakko-oireinen häiriö

Pakko-oireiseen häiriöön liittyviä pakkoajatuksia ja -toimintoja

PAKKOAJATUKSET	PAKKOTOIMINNOT
lian ja sairauden tartunnan pelko	toistuva käsien pesu ja peseytyminen
pelko huolimattomuuden katastrofaalisista seurauksista	toistuva asioiden tarkistaminen (esimerkiksi onko hella tai silitysrauta jäänyt päälle)
pelko epäjärjestyksen katastrofaalisista seurauksista	järjestäminen, siivoaminen, organisoiminen
vakavien ja kuolemaan johtavien sairauksien pelko, hypokondria	runsas ja toistuva terveyspalveluiden käyttö



Ahdistuneisuushäiriöiden hoito

- **käyttäytymisterapia** ja altistaminen
- **Kognitiivisessa terapiassa** yritetään muuttaa automaattisia kielteisiä ydinuskomuksia ("olen huono") ja näihin liittyviä ehdollisia sääntöjä ("kun yritän miellyttää, saan hyväksyntää").
- rentoutumis- ja hengitysharjoitukset
- lääkehoito
 - noradrenaliiniin vaikuttavia lääkkeitä (etenkin paniikkihäiriössä)
 - SSRI-masennuslääkkeet
 - GABA-järjestelmään vaikuttavat rauhoittavat lääkkeet (aiheuttavat riippuvuutta)

Palauta mieleen

- Miten ahdistuneisuus ja pelko eroavat toisistaan?
- Anna esimerkkejä erilaisista ahdistuneisuushäiriöistä.
- Millaisia kehon reaktioita liittyy paniikkihäiriöön?
- Miten fobia voi syntyä?