



**Pēdējos gados daudz tiek spriests par veģetatīvo distoniju un to, kā šo slimību uzveikt. Taču ir indivīdi, kurus piemeklē kas līdzīgs, bet tajā pašā laikā pilnīgi kas cits – tā dēvētā trauksme. Par to jārunā situācijās, kad bez īpaša iemesla cilvēks pats sevi rada satraukumu un bažas, un no tā cieš viņa organisms. Uz sarunu par trauksmi un iespējām to pārvarēt aicinājām veselības centra «Vivendi» psihiatru Mārtiņu Ogstu.**

**– Agrāk tādai diagnozei kā trauksme praktiski nepievērsās. Ne velti joprojām daudzi ir neizpratnē, kas tā ir un no kurienes rodas. Ne viens vien domā, ka trauksme ir nekas cits kā satraukums. Kā jūs to komentētu?**

– Būtībā trauksme, arī bailes ikdienas dzīvē ir normāla reakcija uz kādu bīstamu vai saspringtu situāciju. Tomēr tās nav adekvātas parādības, jo trauksme izpaužas ar lielu intensitāti un liecina par psihiskiem traucējumiem vai fizisku saslimšanu.

Vispār trauksme ir organisma emocionāli neirofizioloģiska reakcija uz kaut ko, teiksim, apdraudošu. Varētu teikt, ka tā savā ziņā nāk no dzīvnieku pasaules.

**– Ja dzīvniekus pārņem trauksme, tā viņu organisms tiek sagatavots uzbrukumam vai aizsardzībai.**

– Šādā gadījumā tā ir normāla reakcija. Bet tomēr, ja cilvēkam trauksme ir bez acīm redzama ārēja iemesla, turklāt pastāvīga, nepārejoša, var teikt, ka pat iracionāla, kad cilvēks ir sasprindzināts, nemierīgs, bažīgs, bailīgs, viņam parādās raizes, negatīvas gaidas vai uzmācīgas domas ar tādu negatīvu nokrāsu, ka viss beigsies slikti, tas vien liecina par kaut kādu problēmu. Var būt vainojams arī iekšējs konflikts, kas kādreiz bijis cilvēka dzīvē, nav atrisināts, ir aizmirsts vai izdabūts laukā no apziņas. Vai arī ir bijusi kāda psihotrauma, kas ir aizmirsta un nogludināta. Bet, protams, viss negatīvais, kas cilvēka dzīvē noticis, nekur nepazūd. Tas kaut kur paliek zemapziņā, kur ticis iestumts, un, kā saka, dzīvo savu dzīvi. Ja ir šādas domas, ka viss notikušais vai notiekošais ir ar negatīvu pieskaņu, organismu

# Nepamatots satraukums – nevēlams ceļabiedrs



pārņem pastāvīga, palielināta psihiska enerģija, kas izpaužas kā trauksme.

**– Tātad ikviens var apzināties, ka vainojama tieši trauksme?**

– Jā, to var atpazīt. Psihiatri trauksmi pat iedala vairākos veidos – tas atkarīgs no kā, pie kādiem apstākļiem un kā trauksme izpaužas. Ir tādas sociālās fobijas, kad indivīds baidās nokļūt uzmanības centrā, kad šķiet, ka visi, pat nepazīstami cilvēki skatās uz viņu un redz viņam cauri. Mana viņa neveiklību, nosmīn par viņa mīmiku. Bieži vien tad trauksmi pavada veģetatīvas reakcijas, proti, tādas kā sarkšana, trīce, slikta dūša, pārāk bieži uz nāk vēlme doties uz tualeti. Otrs trauksmes veids ir tā sauktā agorafobija – bailes atrasties atklātās vietās, plašās telpās. Piemēram, lielveikalos, koncertos, vilcienos, citā publiskā vidē. Nereti tādas situācijas pavada gaužām izteikta panikas lēkme. Kad šāds cilvēks, teiksim, nokļūst koncertā, viņš meklē iespēju, kā tikt ārā no telpas, un tas rada vēl lielāku trauksmi. Vai arī lielveikalā nevar mierīgi izvēlēties preci – viņš kaut ko paķer (vajag to vai nevajag), ātri samet visu grozā, steidzas uz kasi un nespēj sagaidīt, kad par pirkumu varēs norēķināties.

**– Bet ar pacientiem, kuriem nākas saskarties ar trauksmi, var būt arī tā, ka viņi nepār-**

**traukti sevi grauž no iekšpuses un visu laiku it kā meklē iemeslu uztraukties.**

– Jā, šis ir vēl viens veids – ģeneralizētā trauksme, kas ir ilgstoša, pastāvīgi sevi uzturoša. Minētā agorafobija un sociālā fobija vairāk izteikti aktualizējas pie noteiktiem apstākļiem, piemēram, kad ir publika un plašas telpas, toties ģeneralizēta trauksme vairāk saistīta ar to, ka visu laiku jūtams paaugstināts trauksmes līmenis, bažīgums bez iemesla. Parāli ir paaugstināts muskulatūras tonuss jeb muskuļu sasprindzinājums. Šādas trauksmes pārņemtais nevar, piemēram, apsēsties mājās klubkrēslā un atslābināties, jo visu laiku no viņa neatkāpjas iekšējs saspringums. Kā cilvēki cinās ar šo sasprindzinājumu? Viņi daudz skraida, strādā, tīra dzīvokli, berž un mazgā traukus – un visu to dara pat pa vairākām reizēm, kas it kā mazina to trauksmi. Vai arī daudz ēd, un viņiem rodas liekais svars. Tā ir sava veida aizsardzība pret trauksmi.

**– Dažs tādās reizēs regulāri dodas, piemēram, uz masāžu, kas vismaz uz kādu laiku nomierina un atslābina.**

– Jā, masāžas un arī ūdensprocedūras var nomierināt, tāpat īsta fiziska slodze.

**– Ja trauksmes pārņemtais kādam ieminēties par savām problēmām, tad otrs, kas ne ar ko līdzīgu nav saskāries, visticamāk, teiks, lai beidz ākstīties**

**un domā pozitīvi, un viss būs labi.**

– Jā, pirms kāda laika mūsu sabiedrība tiešām vairāk vai mazāk noskaņojās uz tādu pozitīvās uztveres modeli, kas aizliedza domāt ko sliktu, bet visu skatīt pozitīvā gaisotnē. Tā savā ziņā arī ir tāda kā bēgšana, kad mēs nerisinām problēmu, bet bēgam un iestumjam to vēl dziļāk zemapziņā, kas mūs nomoka varbūt jau gadiem. Būtībā ir jāiet pie psihoterapeita – tas būtu konstruktīvs risinājums. Pie psihoterapeita jāizrunā visas tās lietas, kas izraisa trauksmi.

Intervijas sākumā jau teicu, ka parasti trauksmei pamatā ir kāds aplēpts iekšējs konflikts. Tieši psihoterapija ir viens no efektīviem veidiem, kas palīdz tikt ar to galā. Protams, ne visiem tas ir pieņemami, jo daudzi nesaprot šā speciālista pozitīvo lomu.

**– Parasti jāreķinās ar to, ka psihoterapeitu var nākties apmeklēt gadiem ilgi.**

– Kāpēc tik ilgi jāiet pie psihoterapeita? Nevis tāpēc, ka viņš grib iedzīvoties naudā un velk garumā. Tā nav. Protams, tā ir dabīga aizsargreakcija pret kāda sveša cilvēka iejaukšanos mūsu iekšējā pasaulē. Ir jāpaiet laikam, lai mēs, tā sakot, varētu uzticēties savam psihoterapeitam – ārstam. Varbūt pat jāpaiet gadam, lai mēs beidzot sāktu kaut ko pa istam stāstīt. Tikai pēc tam otrs vai trešais gads ir ar efektu.

**– Ir arī cits variants – prettrauksmes medikamenti, kurus izraksta psihiatrs. Tos lietojot, dzīve kļūst mierīgāka un līdzsvarotāka.**

– Terapija kaut ko atrisinājusī, kaut kādu trauksmes līmeni ir noņēmusī, bet tomēr, ja vajadzīgas zāles, tas viss izskatās nepietiekami. Tādā gadījumā gribētos šādam pacientam pajautāt – vai viņš ir mēģinājis samazināt trauksmi bez psihiatra, psihoterapeita? Piemēram, pievērsoties sportam, elpošanas vingrinājumiem, ūdensprocedūrām?

**– Izstāstiet par to nedaudz sīkāk!**

– Pirmais, ko gribu minēt, ir pakāpeniska muskuļu atslābināšana. Tas nozīmē, ka pakāpeniski sasprindzina un atslābina katru muskuļu grupu, sākot no kāju pirkstiem un pamazām virzoties pa ķermeni uz augšu. Mēģina sajūst atšķirību starp muskuļu saspringumu un atslābumu. Muskuļus sasprindzina uz 5 sekundēm, atslābina uz pusminūti.

Otrais ir kontrolēta elpošana. Apsēžas ar taisnu muguru, atslābinot kakla un plecu muskulatūru. Dziļi ieelpo, izmantojot diafragmu (elpo ar vēderu). Ieelpo caur degunu ar aizvērtu muti, izelpo caur muti, cenšoties to darīt divreiz ilgāk, nekā ieelpojot. Ja iespējams, var atvērt logu.

Trešais ir vizualizācija. Mēģinot iztēlēt tvert mierīgu, patīkamu vietu, lietu vai situāciju, izmantojot maksimāli daudz maņu. Konkretizējot ar patīkamās ainas garšu, smaržu, krāsu, skaņu, pieskārienu.

Ja tas viss nelīdz, noteikti jāturpina iet pie psihoterapeita vai, ja pārtrauc to darīt, šīs vizītes jāatjauno, kaut vai dodoties pie speciālista ja ne reizi nedēļā, tad vismaz reizi divās. Tiekiet uz to un vienkārši sev ieskaidrot un pakāpeniski apzināti noņemt zāles.

**– Tātad tādā situācijā varētu arī iztikt bez zālēm?**

– Protams, ka varētu. Man ir pietiekami daudz pacientu, kas ir izgājuši psihoterapiju, un viņi tomēr turpina lietot zāles, kaut trauksmes līmenis ir ievērojami samazināts, un dara to, kā saka, drošībai. Es mudīnu pacientu, ka devu vajadzētu mazināt, bet, kad tā samazināta līdz minimumam, zāles viņam tomēr ir kā glābšanas salmiņš, un pacients tās turpina lietot, neraugoties, ka pašsajūta un dzīves kvalitāte ir uzlabojusies. Tāpēc būtu vajadzīga psihoterapija – šajā gadījumā, visticamāk, nevis analītiskā, bet atbalsta.

**Ilona Noriete**