



Sedmipoložková škála generalizované úzkostné poruchy (GAD-7)

Jak často Vás během posledních dvou týdnů trápily následující potíže?
(Vyberte jednu odpověď)

	Vůbec ne	Několik dnů	Více než polovinu dnů	Téměř každý den
1 Nervozita, úzkost nebo pocit, že jsem na hraně	0	1	2	3
2 Nemožnost přestat se obávat nebo dostat obavy pod kontrolu	0	1	2	3
3 Přílišné obavy kvůli různým věcem	0	1	2	3
4 Potíže se uvolnit	0	1	2	3
5 Takový neklid, že těžko dokážu klidně sedět	0	1	2	3
6 Snadno se rozzlobím nebo jsem podrážděný/á	0	1	2	3
7 Strach, jako kdyby se mělo stát něco hrozného	0	1	2	3

Sečtěte skóre v každém sloupci

	+	+	+
--	---	---	---

Celkové skóre

součet celkových skóre

ÚZKOST A ŽIVOT

Úzkost je složitou kombinací emocí, zahrnující strach, zlé předtuchy a obavy. Bývá často doprovázena tělesnými příznaky, jako jsou bušení srdce, pocity nevolnosti, bolest na hrudi a pocity nedostatku vzduchu k dýchání.

Úzkost může být náhlá a trvat velmi krátce, nebo je dlouhodobá. Její intenzita je různá, od mírného pocitu neklidu až k panickému záchvatu. Má však pro organismus i pozitivní aspekty. Je adaptivní reakcí, protože vyostřuje smyslové vnímání, mobilizuje energii a pomáhá organismu ubránit se, utéci nebo se vyhnout, když se úzkost objevuje příliš často, trvá příliš dlouho a její intenzita vzhledem k situaci, která ji způsobila, je příliš velká nebo se objevuje v nevhodné situaci. Úzkost pak brání přirozenému životu a adaptaci na měnící se podmínky života. Mírné formy obav a úzkosti jsou zcela normální a prožívá je v životě každý člověk. Jsou pro něj užitečné, důležité a zlepšují výkon, tím že zlepšují přizpůsobení se různým zátěžovým situacím a jevům.

CO JE TO GENERALIZOVANÁ ÚZKOSTNÁ PORUCHA?

Generalizovaná úzkostná porucha (generalized anxiety disorder – GAD) patří mezi úzkostné poruchy. Zdrojem úzkosti jsou zde nadměrné starosti a obavy týkající se běžného každodenního života, rodiny, práce, vlastního zdraví nebo zdraví svých blízkých. Jednoduše lze GAD popsat jako „volně plynoucí úzkost“, která není omezena jen na určité situace nebo objekty a ani na určité okolnosti, ale týká se každodenních záležitostí, jejich zvládání nebo nevýznamných tělesných příznaků. Je to jedna z nejčastějších psychických poruch.

JAKÉ JSOU PŘÍČINY VZNIKU GAD?

GAD vzniká většinou na podkladě dlouhotrvajícího chronického stresu nebo se rozvíjí po závažné životní události u citlivých osob. Když se GAD rozvine, má tendenci přetrvávat i poté, co se stresová situace, která ji spustila, již vyřešila.

V běžném životě se každý den setkáváme se situacemi a událostmi, které vyžadují určitou míru přizpůsobení jedince. Označujeme je jako každodenní stresory (jsou jich až desítky za den). Prožívání stresu souvisí s problémy v rodině, v práci nebo při studiu. Drobné každodenní stresory souvisí s rozvojem úzkosti tehdy, když je jich příliš a překro-

čí individuální stresovou kapacitu daného člověka. Relativně často předchází rozvoji GAD závažná životní událost.

V některých rodinách se úzkostné poruchy objevují častěji než v jiných. Předpokládáme, že zde hraje roli vrozená biologická zranitelnost jedince.

JAK GAD PROBÍHÁ?

První příznaky se objevují nejčastěji mezi 16. a 25. rokem věku. Příznaky se zpočátku rozvíjejí nenápadně a pozvolna, ale může také dojít k rychlému rozvoji obtíží po stresující životní události. Někdy rozvoji GAD předchází jiná úzkostná porucha, nejčastěji sociální fobie.

Základními rysy GAD jsou nadměrné a nekontrolovatelné starosti a obavy, týkající se více než jedné oblasti života, a tělesné příznaky, které tyto obavy a starosti doprovázejí.

JAKÉ JSOU MOŽNOSTI LÉČBY GAD?

GAD postihuje myšlení, náladu, chování i tělesné pocity. Tyto příznaky souvisí s poruchou rovnováhy některých neurotransmiterů v mozku.

GAD můžeme léčit pomocí specifické psychoterapie (kognitivně-behaviorální terapie), nebo podáváním léků (psychofarmak). V léčbě lze také využít kombinaci obou přístupů.

Z krátkodobého hlediska bývá efekt léčby psychofarmaky rychlejší. Z dlouhodobého hlediska je možno dosáhnout stabilnější remise onemocnění psychoterapeutickou léčbou.

JAK SE GENERALIZOVANÁ ÚZKOSTNÁ PORUCHA DIAGNOSTIKUJE?

- Diagnózu generalizované úzkostné poruchy vždy stanoví Váš ošetřující lékař.
- Rozpoznání generalizované úzkostné poruchy (GAD) může být obtížné, protože tato porucha se prezentuje širokou škálou příznaků.
- Pro rychlý skrínink příznaků úzkosti a hodnocení jejich závažnosti můžete použít sedmipoložkovou škálu generalizované úzkostné poruchy (GAD-7), kterou najdete na druhé straně tohoto letáku.
- Vyplněním dotazníku GAD 7 a následnou konzultací výsledku celkového skóre s Vaším ošetřujícím lékařem, můžete významným způsobem pomoci stanovit správnou diagnózu a tím i odpovídající terapii.