

## Anksioznost

Vrsta: Seminarski | Broj strana: 9 | Nivo: Filozofski fakultet

Anksioznost se prema Oxfordovom psihološkom rječniku definira kao stanje nelagode, u pratnji disforije i somatskih pokazatelja i simptoma napetosti, a usmjereno na pojavu mogućeg neuspjeha, nesreće ili opasnosti (Colman, 2003), a na hrvatski se često prevodi i uzima ekvivalentno značenje kao «tjeskoba». Većina psihologa će se složiti oko sljedećih aspekata jake anksioznosti (ili tjeskobe):

Visoka anksioznost je neugodan emocionalni doživljaj;

Visoka anksioznost je vrlo motivirajuća, ponekad dovodi ljude do ekstremnih misli i ponašanja kako bi je mogli kontrolirati;

Duga razdoblja anksioznosti i prateće pobuđenosti autonomnog živčanog sustava mogu biti loša za zdravlje, mogu dovesti do takozvanih stresnih poremećaja, među kojima su najistaknutije kardiovaskularne smetnje (Beck, 2003).

Iz tih je razloga teorijama i istraživanjima anksioznosti posvećeno više pažnje nego ijednoj drugoj emociji i u teoriji i u istraživanjima. Svi anksiozni poremećaji povezani su s već spomenutim osjećajem tjeskobe (npr. strahom, zabrinutošću, malodušnošću), od kardiovaskularnih smetnji najuočljivija je hipertenzija (povešeni krvni tlak), a prisutne su i mučnina, teškoće s disanjem, poremećaji spavanja i visoke razine glukokortikoida što se povezuje s prevelikom aktivnošću simpatikusa (Pinel, 2001). Anksioznost se uz verbalne iskaze te fiziološke reakcije očituje i ponašanjem koje teži izbjegavanju, bijegu neugodnih anrićipiranih ili stvarnih podražaja (Haviland-Jones i Lewis, 2000).

Anksioznost i strah

Razlikovanje anksioznosti i straha često nije posve očito. Freud je, primjerice, razlikovao objektivnu anksioznost (ono što nazivamo strahom) i neurotsku anksioznost. Objektivna anksioznost je usmjerena prema nekom specifičnom izvoru koji izaziva, dok je neurotska anksioznost strah bez (prepoznatog) uzroka. Neurotska anksioznost se isto tako opisuje kao nerazmjerna prema stvarnoj prijetnji (Beck, 2003). Prema rječniku Dijagnostičkog i statističkog priručnika za mentalne poremećaje Američke psihijatrijske udruge pojam anksioznosti se od pojma straha razlikuje u tome što kod straha obično postoji podražaj kojeg je moguće identificirati. Dakle, anksioznost se može definirati kao «pred-podražajna» (uključuje anticipaciju manje ili više realnog prijetjećeg podražaja) dok je strah «post-podražajan» (jer slijedi kao reakcija na zastrašujući podražaj) (Haviland-Jones i Lewis, 2000).

S. Epstein (1967., 1986.) je predložio razlikovanje straha i anksioznosti koje se više temelji na percepciji kontrole umjesto na prepoznavanju uzroka. Prema njemu, anksioznost je kvalitativno drugačiji doživljaj od straha i javlja se kad se osoba ne može suočiti s prijetnjom. Takva nesposobnost suočavanja s prijetnjom može se pojaviti i zato što osoba ne prepoznaje izvor prijetnje. Anksioznost se može javiti i onda kada točno znamo šta je izvor prijetnje, ali osjećamo da ništa u vezi s tim ne možemo poduzeti. Ključni element je sposobnost suočavanja s ugrožavajućom situacijom, a ne činjenica je li uzrok poznat ili nepoznat (Beck, 2003).

Tu razliku između definicije straha i anksioznosti nije uvijek lako zadržati jer je u istraživanjima sa životinjama takvo razlikovanje praktički besmisleno. Što bi značilo «strah bez uzroka» za psa ili štakora? Takvo razlikovanje ima smisla samo u odnosu na čovjeka (Beck, 2003).

**----- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE  
PREUZETI NA SAJTU. -----**

[www.maturskiradovi.net](http://www.maturskiradovi.net)

MOŽETE NAS KONTAKTIRATI NA E-MAIL: [maturskiradovi.net@gmail.com](mailto:maturskiradovi.net@gmail.com)