

TESNOBNI OBČUTKI IN OBČUTKI STRAHU

PRAV VSAK IZMED NAS JE LAHKO KDAJ PRESTRAŠEN, PRAV VSAK IZMED NAS SE MORA NAUČITI ŽIVETI S STRAHOM. V ŽIVLJENJU POSAMEZNIKOV SO VEDNO TUDI OBDOBJA, KO NAS OBDAJAJO TESNOBNI OBČUTKI, OBČUTKI STRAHU, NAPETOSTI, ZASKRBLJENOSTI. TESNOBA OZIROMA STRAH JE VSE VEČJI PROBLEM SODOBNE DRUŽBE, KI JO POGANJA PREKOMERNA KOLIČINA DELA IN OBVEZNOSTI IN NA DRUGI STRANI PREMALO ČASA ZASE, ZA STVARI, KI JIH RADI POČNEMO.



BIGSTOCK



Piše: Suzana Levnič, mag. farm., koncesionarka Lekarne Zupančičeva jama Ljubljana

Kar okoli 18 odstotkov populacije zahodnih držav se spopada s tem oziroma deset odstotkov ljudi po celem svetu. Zlasti ob tokratni epidemiji koronavirusa, se nas je v glavnem prav vseh dotaknila. Nekaterih bolj, drugih manj, odvisno od tega, kako smo odporni in kako smo spretni spopadati se s stresom. Večina nas je doživljala spremenjene družbene razmere s strahom in nekatere še danes obdajajo tesnobni občutki. Zato se jih veliko, precej več kot pred epidemijo, zateka po pomoč v lekarno, kjer opisujejo tesnobne

občutke kot so nemir, tresenje, težko dihanje, razbijanje srca, bolečine v prsih, v trebuhu, vrtoglavice, slabosti, pogoste glavobole ipd. Ti simptomi in znaki so včasih podobni različnim boleznim, kot so bolezni srca, znaki infarkta, bolezni ščitnice, zaradi česar so ljudje še dodatno prestrašeni.

Običajno je anksioznost oziroma strah ali tesnoba normalna reakcija in odziv na dejansko grozečo se nevarnost iz okolja, kar je ključnega pomena za preživetje. Vsak od nas ob bolj ali manj nevarni situaciji občuti stopnjo strahu, živčnosti, zaskrbljenosti pa včasih vse do prave panične reakcije. A to še ne pomeni, da imamo tudi pravo anksiozno motnjo. O njej govorimo, če se pojavlja pretiran čustven odziv in reakcija, ki nima zveze z realnostjo, občutki tesnobe ob tem pa so močni, nenehno prisotni in jih ni moč nadzorovati ter nas ovirajo v vsakodnevem življenju. Anksiozna motnja je ozdravljiva motnja in sama po sebi ni bolezen. Simptomi so pogosto povezani z nastankom depresije in nespečnosti. Če trajajo dalj časa, gre za kronično tesnobo, ki pa ni več povezana z nobeno konkretno situacijo in osebo

ovira pri normalnem funkcioniranju. Pri soočanju s tesnobo oseba lahko doživlja začaran krog. Naš buren odziv na situacije, ki niso zares nevarne, nas zmede in začnemo se bati lastnih reakcij. Doživimo lahko panični napad, ko so prisotni hudi čustveni in telesni simptomi in gre za travmatično izkušnjo. Oseba pogosto pomisli, da gre za srčni napad in za življenjsko ogroženost. Strah pred ponovitvijo, kar sam ponovno privede do novih občutkov tesnobe in izogibanjem situacijam in krajem, kjer so doživeli prvi tak napad.

VZROKI ZA NASTANEK TESNOBE

Dejavniki tveganja so lahko genetski, osebni in posledica vplivov okolja. Pogosto gre za preplet vseh dejavnikov. Imamo lahko prirojeno občutljivost, kar spada v genetsko predispozicijo oz. aktivnost dela možganov. To pomeni, če so družinski člani trpeli za anksioznostjo, imamo več možnosti, da jo doživimo tudi mi. Vzrok je lahko tudi v našem otroštvu in v pretirano zaščitniški vzgoji ali pa je posledica nasilja, alkoholizma, zanemarjanja v družini. Ugotovili

so, da se pogosto pojavlja pri ljudeh, ki so perfekcionisti, imajo izrazito potrebo po nadzoru, pri osebah, ki potrebujejo odobravanje in pohvale okolice, ter pri osebah, ki imajo manjše samospoštovanje, so čustveno nestabilne in zadržane. Potem so tu situacije, ki pogosteje vodijo v anksiozne motnje. To so družinske težave, finančne stiske, pritiski na delovnem mestu, diagnoza kronične zdravstvene bolezni, odziv po težji operaciji ali dolgotrajno okrevanje po bolezni, javno nastopanje, uživanje alkohola ali prepovedanih substanc ter velike življenjske spremembe, kot so menjava partnerja, ločitev, rojstvo prvega otroka, selitev, menjava službe, izguba partnerja, otroka, staršev, hendikep fizične sposobnosti. Vsekakor pa nas je današnja izolacija zaradi koronaepidemije po celem svetu pahnila v tesnobne občutke, strahove, nespečnost in nekatere v depresijo. Družbena izolacija je namreč lahko zelo nevarna. Ljudje smo družabna bitja. Nekateri, predvsem bolj ekstrovertirani ljudje, potrebujejo več interakcij, saj jim to daje energijo in motivacijo. Introvertirani ljudje pa potrebujejo manj socialnih interakcij. A dejstvo je, da socialne interakcije potrebujemo vsi.

VSEKAKOR PA NAS JE DANAŠNJA ISOLACIJA ZARADI KORONAEPIDEMIJE PO CELEM SVETU PAHNILA V TESNOBNE OBČUTKE, STRAHOVE, NESPEČNOST IN NEKATERE V DEPRESIJO.

KAKO ZDRAVIMO ANKSIOZNOST - SAMOPOMOČ Z MISELNIMI IN DRUGIMI TEHNIKAMI

Tesnoba je ozdravljiva v 90 odstotkih. Pri zmanjševanju simptomov tesnobe si lahko pomembno pomagamo sami s primerno fizično aktivnostjo, poglobljenimi zavestnimi sprostitevni tehnikami, sprostitvenim dihanjem, čuječnostjo in meditacijo, delom pri sebi in osebnostni rasti, branjem literature, z analizo in izboljšanjem življenjskega

sloga, prepoznavanjem situacije in vzrokov, ki nas obremenjujejo in povzročajo tesnobo, spreminjanjem negativnih misli v pozitivne. Počnemo naj čim več stvari, ki smo jih radi počeli v svojem življenju. Lahko poslušamo glasbo, se redno sprehajamo, izvajamo jogo, zmanjšamo uživanje alkohola, drog, kofeina, poskrbimo za kakovosten spanec, se pogovorimo s prijatelji ali najbližjimi, ki jim zaupamo svoje težave in nam pri tem stojijo ob strani. Odgovorno bi bilo od vseh nas, da ljudi, družinske člane, prijatelje, znance, ki potrebujejo strokovno pomoč spodbudimo k temu, jih strpno poslušamo in jih skušamo razumeti pri izražanju njihovih občutkov. Če bi bili pozorni in strpni drug do drugega na takšen način, zagotovo ne bi v tako veliki meri prihajalo do tesnobnih motenj. Vsekakor je takšno mesto tudi v lekarni in strokovni empatični pogovor s farmacevtom.

SAMOPOMOČ Z RASTLINSKIMI IZVLEČKI IN LEKARNARJEM

V lekarni je na voljo precej pripravkov brez recepta, ki izboljšujejo razpoloženje. Ljudje si z njimi lahko pomagajo prebroditi težave, kot so motnje razpoloženja, afektivne motnje, med katere prištevamo tudi skrajnosti od globokega žalovanja do vznepenosti. To so pripravki iz baldrijana, melise, hmelja, pasijonke, šentjanževke, žafrana, sivke, aminokislina triptofana, vitamina B3 in B6 ter mineralov cinka in magnezija. Pogovor z lekarnarjem pa bo izluščil, ali pacient potrebuje pripravek, ki odpravlja potrtost, brezvoljnost in dviguje razpoloženje, ali pripravek, ki pomirja, je proti tesnobi in strahu, ali morda pripravek za nespečnost. Šentjanževka bo odpravila potrtost, brezvoljnost in izboljšala razpoloženje. Pripravki iz baldrijana, hmelja in pasijonke bodo pomirili osebo čez dan in s tem tudi zmanjšali težave z nespečnostjo. Žafran in aminokislina triptofan bosta pripomogla k izboljšanju razpoloženja s spodbujanjem nastajanja serotonina. Cink se priporoča kot podporna terapija pri zdravljenju depresij in psihoz ter prav tako pripomore k

izboljšanju počutja, če ga dalj časa redno jemljemo. Ne pozabimo tudi na homeopatska zdravila, kot so Ignatia, Pulsatilla, Natrium muriaticum ali morda Bachove cvetne esence. Spet boste v pogovoru s farmacevtom v lekarni našli prava homeopatska zdravila zase in za svoje težave. Poglobljen pogovor je zelo pomemben za farmacevta, da lahko izbere in vam svetuje pravi pripravek glede na vaše simptome. Pa si pogledjmo še malo natančneje naše zdravilne rastlinice, kot so baldrijan, hmelj, melisa, pasijonka, šentjanževka in sivka.

POGLOBLJEN POGOVOR JE ZELO POMEMBEN ZA FARMACEVTA, DA LAHKO IZBERE IN VAM SVETUJE PRAVI PRIPRAVEK GLEDE NA VAŠE SIMPTOME.

BALDIJAN ALI VALERIANA OFFICINALIS

Baldrijan je do danes edino dokazano učinkovito pomirjevalo rastlinskega izvora. Ugotovili so, da pomirja čustveni, miselni in telesni nemir, pomaga pri živčni napetosti, razdraženosti, pomirja nemirno razbijanje srca, pomaga pri plahosti in strahu, k zbranosti, pomirja težave z želodcem zaradi živčne napetosti in ima blag uspavalni učinek. Za izdelavo farmacevtskih izdelkov uporabljamo uprašeno korenino baldrijana, ki vsebuje od 0,5 do 2 odstotka eteričnega olja in 0,3 do 0,8 odstotka seskviterpenov valerenske in acetoksi valerenske kisline, ki ju uporabljamo za določanje kakovosti droge in izvlečkov. Korenina vsebuje več kot sto učinkovin, vendar še vedno ni jasno, katere so specifično odgovorne za delovanje. Zato odmerjamo količino izvlečka in ne količine ene izmed snovi, ki jih v izvlečku določamo. Pravilno pripravljena droga vsebuje do 1 odstotek valepotriatov, ki pa so nestabilni in jih je v končnih izdelkih (v tinkturah in poparkih) zelo malo. V slovenskih pomirjevalnih zdravilnih

čajih je glavna droga korenina baldrijana, ki ima značilen močen vonj. Iz nje izdelujemo tudi tinkture, kot so baldrijanove kapljice. Uporabljamo vodno-etanolne izvlečke, ki jih vgradimo v kapsule ali tablete, ki imajo močnejše delovanje.

UPORABA IN ODMERJANJE

Pripravke z izvlečkom baldrijana priporočamo ljudem, ki tožijo zaradi motenj kot so nervoza, nemir, razdražljivost, stres, preobčutljivost na dražljaje iz okolja ter blage motnje spanja. Priporočamo, da se uporabi najprej pripravke z izvlečkom baldrijana, in če to zdravljenje ni uspešno, sintezni anksiolitik

BALDIJAN JE DO DANES EDINO DOKAZANO UČINKOVITO POMIRJEVALO RASTLINSKEGA IZVORA.

benzodiazepin ali sorodno. Dnevni odmerek droge, ki ga priporoča ESCOP je 2 do 3 g. Odmerek vodno-etanolnega izvlečka je med 450 do 1200 mg oziroma v povprečju 600 mg v kapsulah ali tabletah. Pri nas je priljubljeno uživanje tinkture iz korenine baldrijana ali pitje pomirjevalnega čaja. Učinke jemanja pripravkov opazimo šele po nekaj tednih, zato pacientom svetujemo od dva do štiri tedne rednega jemanja ustreznega visokega odmerka v povprečju 600 mg dnevno. Smiselno je svetovati pripravke tudi bolnikom, ki se skušajo odvaditi jemanja benzodiazepinov in s tem omiliti odtegnitvene simptome in znake. Pri nas priporočamo jemanje otrokom, starejšim od 12 let, in odraslim, medtem ko v Nemčiji pediatri priporočajo te pripravke tudi mlajšim otrokom.

NEŽELENI UČINKI IN OPOZORILA

So zelo redki. Izražajo pa se v obliki vrtoglavice, blagega glavobola, potenja, slabosti, motenj v spanju in utrujenosti. Ne povzročajo odvisnosti in so primerna prva izbira pred zdravili na zdravniški recept. Sočasna uporaba pripravkov iz baldrijana in sinteznih pomirjeval lahko povzroča ojačan učinek, zato je pred takim kombiniranjem potreben posvet z zdravnikom. Opozorimo pa tudi, da lahko vpliva na sposobnost vožnje. Podatkov o uporabi med nosečnostjo nimamo, zato uživanja ne priporočamo brez zdravniškega posveta. Izvlečke baldrijana pa ni primerno jemati za akutno lajšanje motenj spanja, ker učinek lahko pričakujemo šele po nekaj tednih. Enako velja za anksiolitični učinek, ki nastopi šele po od dveh do štirih tednih rednega jemanja. Zato vedno opozorimo pacienta, ki se odloči za samozdravljenje z baldrijanom, da bo potrebno redno in dovolj dolgo jemanje. Znanе so kombinacije s šentjanževko, kjer je učinek celo večji od sintetskega anksiolitika diazepama. Skupno delovanje s hmeljem je pomirjevalno, uspešno pri zdravljenju srčno-žilnih motenj živčnega izvora in pri ljudeh, občutljivih na vremenske spremembe. Pri ljudeh z nizkim tlakom, pa se krvni tlak rahlo zveča, srčni utrip pa upočasni.



HME LJ ALI HUMULUS LUPULUS L.

V farmaciji ga uporabljamo predvsem v kombinacijah za pomirjanje z baldrijanom, meliso in pasijonko. Kot drogo se uporabljajo ženska socvetja, ki vsebujejo grenčine in do dva odstotka eteričnega olja, ki vsebuje humulen, mircen, limonen, estre izomaslene in geranilne kisline. Hmeljevi storžki vsebujejo do 0,15 odstotka hlapnega metilbutenola, ki nastane z razgradnjo hmeljevih kislin in se mu pripisuje pomirjevalni in uspavalni učinek. Vendar zaradi hlapnosti ni prisoten v izvlečkih.

SOČASNA UPORABA PRIPRAVKOV IZ BALDIJANA IN SINTEZNIH POMIRJEVAL LAHKO POVZROČA OJAČAN UČINEK, ZATO JE PRED TAKIM KOMBINIRANJEM POTREBN POSVET Z ZDRAVNIKOM.

UPORABA

Uporaba hmelja kot pomirjevala je postala bolj priljubljena v zadnjih desetletjih. Izvlečki iz hmelja so pogoste sestavine čajev s pomirjevalnim učinkom ter zdravilnih pripravkov v tabletah in kapsulah.

NEŽELENI UČINKI IN OPOZORILA

Hmelj je varna zdravilna rastlina. Neželenih učinkov ne poznamo. Zaradi pomanjkanja podatkov o uporabi med nosečnostjo in dojenjem pa uživanja ne priporočamo brez zdravniškega nasveta.

MELISA ALI MELISSA OFFICINALIS L.

Meliso so kot zdravilno rastlino poznali že Rimljani in Grki. Ima pomirjevalni učinek. Listi melise vsebujejo najmanj 0,05 odstotka eteričnega olja, kjer količina med letom močno niha. Najvišja je v avgustu. Vsebuje citronelal, geranial in neral. Eterično olje se pridobiva z destilacijo z vodno paro. Droga vsebuje tudi od štiri do pet odstotkov čreslovin (rožmarinsko kislino), triterpenske kisline (ursolna, oleanolna),

fenilkarboksilne kisline ter glikozide, flavone in flavonole.

UPORABA IN ODMERJANJE

Uporablja se za lajšanje blagih motenj spanja, ki so posledica nemira in nerboze, pomaga pri nemirnem bitju srca, nerbozi, glavobolu in stresu ter lajša prebavne težave, ki nastanejo zaradi tesnobe. Liste melise uporabljamo kot dopolnilno drogo v zdravilnih čajih s pomirjevalnim učinkom. Priporočen enkratni odmerek je od 1,5 do 4,5 g droge. Sveže pripravljen zdravilni čaj pijemo do trikrat na dan.

NEŽELENI UČINKI IN OPOZORILA

Melisa je varna zdravilna rastlina. Neželenih učinkov ne poznamo. V velikih odmerkih zavira delovanje ščitnice, zato se izognemo njeni uporabi pri zdravljenju s ščitničnimi hormoni. Lahko vpliva tudi na sposobnost vožnje in odsvetujemo jo s sočasno uporabo drugih pomirjeval, uspaval in alkohola. Med nosečnostjo in dojenjem pa je zaradi pomanjkanja podatkov o uporabi ne priporočamo brez zdravniškega posveta.

PASIJONKA ALI PASSIFLORA INCARNATA L.

Kot drogo se uporablja cvet in to posušeni nadzemni deli skupaj s cvetovi in včasih tudi z nedozorelimi plodovi. Vsebuje do 2,5 odstotka flavonoidov (izoviteksin, izoorientin), kumarina, umbeliferona in hormala, alkaloida hormana in hormalina ter cianogenega glikozida ginokardina.

UPORABA IN ODMERJANJE

Izvečki pasijonke zavirajo spontano lokomotorično aktivnost in podaljšuje spanje. Cvet pasijonke pa se uporablja pri anksioznosti, živčni napetost, tesnobi in nemiru. Priporočen dnevni odmerek droge je med 4 in 8 g. Čaj pripravimo z od 1 do 2 g droge. Pijemo ga do štirikrat na dan oziroma pol do eno uro pred spanjem.

NEŽELENI UČINKI IN OPOZORILA

Veliki odmerki povzročajo depresijo centralnega živčnega sistema, zato lahko

VSEKAKOR PA LEKARNAR PACIENTU, PRI KATEREM UGOTOVI, DA SO MOTNJE RAZPOLOŽENJA OZIROMA DEPRESIJA HUDE IN TRAJAJO TEŽAVE DLJE ČASA, SVETUJE TUDI NUJNOST STROKOVNE POMOČI LEČEČEGA ZDRAVNIKA ALI PSIHIATRA.

zvečajo učinek antidepresivov. Med nosečnostjo in dojenjem je uporaba kontraindicirana zaradi vsebnosti hormala alkaloidov in cianogenega glikozida ginokardina, ki delujeta stimulatивно na maternico.

SIVKA ALI LAVANDULA ANGUSTIFOLIA MILL.

Sivka spada med tradicionalno fitoterapijo. Vsebuje do 1,5 odstotka eteričnega olja, ki vsebuje linalil acetat, linalol, kafro in cineol. Zel vsebuje tudi do 12 odstotkov čreslovin. Eterično olje se pridobi z destilacijo z vodno paro.

UPORABA IN ODMERJANJE

Pripravki iz cveta sivke naj bi imeli pomirjevalni učinek na centralni živčni sistem. Delovali naj bi nevroprotektivno antikonvulzivno. Eterično olje sivke bi naj delovalo podobno kot sintezni anksiolitiki benzodiazepini in barbiturati. Priporočen dnevni odmerek cvetov sivke je od ena do dve čajni žlički droge, iz katere pripravimo poparek, ali od ena do štiri kapljice eteričnega olja (od 20 do 80 mg), ki ga lahko damo na kocko sladkorja in ga raztopimo v ustih. Cvetove sivke in eterično olje lahko dodajamo kopelim.

NEŽELENI UČINKI IN OPOZORILA

Neželenih učinkov ne pričakujemo. Mogoče so preobčutljivostne reakcije na koži (kontaktni dermatitis). Pri uporabi čistega eteričnega olja pa moramo biti zelo pozorni, da ga ne odmerimo preveč. Že ena čajna žlička predstavlja 20-kratno prekoračitev odmerka in lahko draži kožo in sluznico. Med nosečnostjo in dojenjem je ne priporočamo, ker nimamo podatkov.

STROKOVNA ZDRAVNIŠKA POMOČ Z ZDRAVILI NA RECEPT

Vsekakor pa lekarnar pacientu, pri katerem ugotovi, da so motnje razpoloženja oziroma depresija hude in trajajo težave dlje časa, svetuje tudi nujnost strokovne pomoči leččega zdravnika ali psihiatra. Pri zdravniku se oglašimo takrat, ko se kljub uporabi različnih tehnik samopomoči še vedno ne počutimo dobro. Pri zdravljenju se je kot najučinkovitejša pokazala kombinacija zdravljenja z zdravili in psihoterapija. Za zdravljenje anksioznih motenj se uporabljata predvsem dve skupini zdravil, sintezni anksiolitiki in antidepresivi. Anksiolitiki so zdravila proti anksioznosti in delujejo zelo hitro in so pomembni v začetku zdravljenja. Antidepresivi, ki se sicer uporabljajo za zdravljenje depresij, pa so učinkoviti tudi pri številnih anksioznih motnjah, so pa počasnejšega učinka in se zato uporabljajo v nadaljevanju zdravljenja.

ZAKLJUČEK

Zelo pomembno je dobro počutiti se v svoji koži. Splača se celo življenje delati za to, saj se vsak vložek dobro obrestuje. Nekaterim uspe to ravnotežje doseči v kratkem času, drugi pa morajo za to delati dalj časa. Želim vam, da to dobro počutje in harmonijo dosežete čim uspešneje in hitreje. Naj to drži tudi v tej posebni jeseni, kjer smo v te izzive brez izjem vključeni prav vsi ljudje celega sveta.

