

**H**δισταραχή γενικευμένου άγχους (ΔΓΑ) είναι σχετικά συχνή, με τα ποσοστά επιπλούματος στη διάρκεια της ζωής να κυμαίνονται μεταξύ 4-7%. Είναι μια δισταραχή χρόνιας, μη ελεγχόμενης αντισυνίας, που είναι πολυεπιστοκή (π.χ., σχετικά με τα οικονομικά, την αικαγένεια, την υγεία και το μέλλον), υπερβαλλούσα και δύσκολο να ελεγχθεί, 2 ενώ συνήθως συναδένεται από σιγματικά συμπτώματα όπως δισταρακές του ύπνου μεντί τάση και δυσκολία συγκέντρωσης. Η συγκεκριμένη δισταραχή σχετίζεται με ασθενή δισταραχή της κοινωνικής και επαγγελματικής λειτουργικότητας, συννοσπρόστει με άλλες δισταρακές, και αιδημένο κίνδυνο αυτοκτονίας. Η ΔΓΑ μπορεί να παραμένει αδιάγνωστη λόγω επικεντρώσης στα σιγματικά συμπτώματα και λόγω του στίγματος που συναδένει την φυσική νόσο. Καλά ταχυπριεμένοι παράγοντες κινδύνου για τη δισταραχή γενικευμένου άγχους περιλαμβάνουν το γυναικείο φύλο, τη χαμηλή κοινωνιοοικονομική κατάσταση και την έκθεση σε αντιδρόσεις, κατά την παιδική πηγή (π.χ., σιγματική ή αξερολανή κακοποίηση, παραμέληση και γονεικά πραβλήματα που αφορούν συντριψική βία, αλκοολισμό και χρήση ναρκωτικών σιασιών).

Τα κριτήρια για τη διάγνωση της δισταραχής γενικευμένου άγχους, όπου πρέπει να παρατηρούνται όλα τα καρακτηριστικά που αναφέρονται παρακάτω προκειμένου να γίνει η συγκεκριμένη διάγνωση (DSM-V: *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*), είναι:

Υπερβολικό άγχος και ανησυχία για δύσφορα γεγονότα, που υπάρχει τις περισσότερες πημές για 6 τουλάχιστον μήνες. Το άτομο δυσκολεύεται

## Δισταραχή Γενικευμένου Άγχους



Δημήτρης Οικονόμης

Ψυχίατρος Ψυχοθεραπευτής  
Δημοτικός Σύμβουλος Δήμου  
Νέας Σμύρνης  
[www.psychiatros-neasmyrni.gr](http://www.psychiatros-neasmyrni.gr)  
[www.oikonomoudimilis.gr](http://www.oikonomoudimilis.gr)

να ελέγξει την ανησυχία. Το άγχος και η ανησυχία συνδέονται από τουλάχιστον τρία από τα ακόλουθα 6 σιγματικά (στα παιδιά απαιτείται μόνο ένα σιγματικό): ανησυχία ή αιδημένη αγωνίας, ή εκευρισμούς εύκολη κόπωση, δυσκολία συγκέντρωσης ή αίσθημα ότι το μυαλό είναι κενό, ευερβεβτότητα, μικρή τάση και δισταραχή του ύπνου.

Το άγχος, η ανησυχία ή τα σχετιζόμενα σιγματικά συμπτώματα προκαλούν κλινικά σημαντική δυσαρροφία ή έκπτωση σημαντικών τομέων της λει-

τουργικότητας;  
Η δισταραχή δεν αφείνεται στις φυσιολογικές δράσεις μιας αισθήσης ή σε ιατρική κατάδεση.  
Η δισταραχή δεν εξηγείται καλύτερα από άλλη φυσική δισταραχή.

Η δισταραχή γενικευμένου άγχους είναι ιδιαίτερα διαδεδομένη σε περιβάλλοντα πρωτεύοντας περιβάλλοντας, όπου εμφανίζεται σε ποσοστό μεταξύ 7-8% των ασθενών. Ωστόσο, οι ασθενείς είναι απόνα σαφέρουν το σιγματικό της ανησυχίας. Η κύρια εκδίκωση σε περιβάλλοντα πρωτεύοντας περιβάλλοντας (και άλλη φυσικής υγείας) είναι σιγματικά συμπτώματα όπως κεφαλαλγίες ή γαστρεντερικές ενοχλήσεις.

Η μείζων κατάβλιψη είναι μια αυλογία συντριπτικού πάθητο και εκτιμάται ότι 29-62% των ασθενών με ΔΓΑ πάσχουν από αυτή. Άλλες συχνές συννοσπρότητες είναι η κοινωνική αγωνίδης δισταραχή (34%) και η κατάχρηση αλκοόλ (38%). Δυστυχώς, οι ασθενείς που παρουσιάζουν και συννοσπρές φυσιοτρικές δισταραχές είναι πιο επιβαρυμένοι και παρουσιάζουν λιγότερο επι-

Συνήθως, οι ασθενείς με ΔΓΑ αποτελούν θετικά στην ερώτηση "Αναμενείτε υπερβολικά για ασήμαντα θέματα?" Η συγκεκριμένη ερώτηση αξιζεί να τεθεί σε ασθενείς, με αύπνια, καταθλητική διάθεση, χρόνια γαστρεντερικά σιγματικά παρακολούθηση των αποτελεσμάτων μπορούν να χρησιμοποιούνται σύντομο ερωτηματολόγιο, όπως το ερωτηματολόγιο 7 ερωτήσεων για τη ΔΓΑ (Generalized Anxiety Disorder 7-item scale, GAD-7), που χρειάζονται μόνο λίγα λεπτά για να αποτιπλωθούν από τον ασθενή. Τυχαιοποιημένες ελεγχόμενες μελέτες παρέδουν ισχυρές ενδείξεις των αρετών αριστερών τύπων φαρμακοθεραπειών, φυκοθεραπειών, ή και των δύο για τη δισταραχή γενικευμένου άγχους.

Οι θεραπευτικές επιλογές περιλαμβάνουν φυκολογικές θεραπείες, και φάρμακα. Ο φυκολογικές θεραπείες περιλαμβάνουν γνωστικά σιγμεριφοριακή θεραπεία (ΓΣΘ), σιγμεριφοριακή θεραπεία, εκπαιδεύση στις τεχνικές καλέρωσης, και πρακτική εξάσκηση στο διαλογισμό ενουσεδηπότητας. Από αυτές, έκαι μελετηθεί περισσότερο και χρησιμοποιείται ευρύτερα το ΓΣΘ. Το φάρμακα περιλαμβάνουν αντικαταθλητικά κυρίως τους αναστολείς, επαναπροσλήψις αεροπονίτης, φαρμάκα πρώτης γραμμής, βενζοδιαζεπίνες, και αντισησαμιδικά.

### Βιβλιογραφία

- Hoge EA. Generalized anxiety disorder: diagnosis and treatment. *BMJ* 2012; 345:e7500: 1-6
- Stein MB & Sareen J. Generalized Anxiety Disorder. *N Engl J Med* 2015; 373:2059-68.
- PP-GEP-GRC-0510-SEP19

