



PSIHJARIJA

Testiranje očinstva je najjednostavnije

Naša djevojčica ima tri mjeseca, a moj suprug je počeo sumnjati u svoje očinstvo. Zbog toga sam jako nesretna, ali želim sačuvati svoj brak i oca svojoj djevojčici. Razmišljam o tome da mu predložim testiranje koje će potvrditi očinstvo. Trebam li to učiniti ili ne?
Ivana C., Zagreb



**DOC. DR. GORAN ARBANAS,
PSIHJATAR,
KB VRAPČE,
ZAGREB**

Naravno da bi testiranje očinstva bilo najjednostavnije. Ako znate da je dijete njegovo, možete mu predložiti da se napravi testiranje i tada će on morati priznati

da je bio u krivu. Međutim, mislim da problem nije tako jednostavan. Jer, pitanje je zašto je sumnjičav i zašto ne vjeruje kad mu kažete da je dijete njegovo. Ovo testiranje vjerojatno će mu pokazati da vas je lažno optužio, da je njegovo sumnjičenje neopravdano, no vjerojatno neće umanjiti njegovu sumnjičavost. Ljudi koji su sumnjičavi i ljubomorni naći će druge razloge da ne vjeruju i naći će druge primjere u kojima partneri nisu bili vjerni. Dakle, napravite test i pokažite mu da je u krivu. No, pitajte se i što to u vašoj vezi nije u redu da se uopće pojavila sumnja. Možda je on sumnjičav i paranoičan, a možda vaša veza nije dobra. Zbog čega vam on ne vjeruje na riječ? Je li on takav (sumnjičav i ljubomoran) ili vaš odnos nije baš idealan ili ste mu dali povoda za sumnju? Treba si postaviti ova dodatna pitanja i pokušati naći rješenje za uzrok zbog kojeg je ova tema i izišla na vidjelo.

Panični napadaji

S 23 godine dijagnosticiran mi je anksiozni poremećaj, odnosno pojava paničnih napadaja i agorafobije. Pila sam lijekove i redovito išla na psihoterapiju. Nisam sigurna da mi je psihoterapija puno pomogla jer nisam našla odgovore na brojna pitanja. Diplomirala sam i uskoro počinjem raditi, sada ponovo osjećam nervozu i napetost u situacijama kao što su razgovori za posao. Ponovio mi se panični napadaj nakon duljeg izbivanja, tijekom vožnje automobilom, zbog čega to sada pokušavam izbjegavati, iako znam da to nije rješenje. Svaki put kad bih osjetila napetost ili strah, stavila bih žvakaću gumu u usta i imala sam osjećaj da mi je to pomogla da se smirim. To radim i danas i zanima me hoću li ikada funkcionirati bez toga. S obzirom na to da sam svjesna svojih problema, ne želim čekati da to uzme većeg maha i ponovno zavlada mojim životom. Molim vas nekoliko stručnih savjeta, jer pro-

Evidencijski broj / Article ID: 17062680
Vrsta novine / Frequency: Mjese na
Zemlja porijekla / Country of origin: Hrvatska
Rubrika / Section:



bledim želim riješiti vlastitim snagama, bez tableta. Kako da se smirim u kriznim situacijama i kako da kontroliram svoju nervozu na javnim mjestima? Ivana K., Sesvete



**DR. SC. MARIJA KUŠAN JUKIĆ,
PSIHIJATAR, NASTAVNI ZAVOD
ZA JAVNO ZDRAVSTVO "DR. A.
ŠTAMPAR", ZAGREB**

Panični napadaji i agorafobija pripadaju skupini anksioznih poremećaja, a njihovo glavno obilježje je pojava tjeskobe, neodređenog straha, odnosno anksioznosti. Tjeskobu kod

paničnog napadaja prate i fizički simptomi kao što su lupanje srca, znojenje, kratkoća daha, bol ili nelagoda u grudima, osjećaj gušenja, strah od gubitka kontrole i sl. Uobičajen obrambeni obrazac je izbjegavanje situacija u kojima se osoba osjeća anksiozno, premda joj to na dulje staze ne pomaže. U novim stresnim situacijama (kao što su za vas razgovori za posao) može se očekivati pojačanje tjeskobe i bilo bi uputno da potražite stručnu pomoć psihijatra ili psihologa. Važno bi bilo znati koje ste lijekove uzimali i u koju ste psihoterapiju bili uključeni. Naime, povremeno uzimanje anksiolitika nije dostatno za rješavanje problema, već se preporučuju anti-depresivi iz skupine inhibitora povratne pohrane serotonina i neki drugi lijekovi, npr. kod generaliziranog anksioznog poremećaja pregabelin. Također bih vam preporučila da se obratite psihoterapeutu koji prakticira kognitivno-bihevioralnu psihoterapiju i koji će vas poučiti tehnikama disanja, vizualizacije, progresivne mišićne relaksacije, radit će s vama na izlaganju stresnim situacijama, a posebice ćete imati koristi od rada na disfunkcionalnim mislima.

