

## KAIP ATPAŽINTI IR DIAGNOZUOTI GENERALIZUOTĄ NERIMO SUTRIKIMĄ

Julija Lapiniauskaitė, Eglė Jakūbaitytė

*Lietuvos sveikatos mokslų universitetas, Medicinos akademija*

**Raktažodžiai:** generalizuotas nerimo sutrikimas, paplitimas, rizikos veiksniai, diagnostika.

### Santrauka

Darbo tikslas – išsiaiškinti generalizuoto nerimo sutrikimo rizikos veiksnius, diagnostikos ypatybes.

Metodai. Literatūros apžvalgai informacija rinkta PubMed ir UpToDate duomenų bazėse. Paieškai naudoti raktiniai žodžiai, susiję su generalizuotu nerimo sutrikimu.

Rezultatai. Generalizuotas nerimo sutrikimas yra lėtinis nerimo sutrikimas, pasireiškiantis bendrinio, į specifinius įvykius ar situacijas nenukreiptu nerimu. Literatūros duomenimis, pagrindiniai rizikos veiksniai yra moteriškoji lytis, paveldimi nerimo sutrikimams jautrūs genai, pasaulinio masto įvykiai, psichologiniai sutrikimai. Neuropsichologiniai veiksniai, kai sumažėja ventromedialinės prefrontalinės žievės aktyvumas, siejamas su baimės slopinimo disfunkcija bei generalizuoto nerimo sutrikimo išsivystymo rizikos didėjimu. Šio nerimo sutrikimo diagnostiką gali sunkinti kiti psichikos sutrikimai, nes jie maskuoja generalizuoto nerimo sutrikimo simptomus.

### Įvadas

Generalizuotas nerimo sutrikimas apibūdinamas kaip dažnas lėtinis nerimo sutrikimas, pasireiškiantis bendrinio, į specifinius įvykius ar situacijas nenukreiptu nerimu [1]. Ši nerimo sutrikimų rūšis yra labiausiai paplitusi psichikos ligų rūšis Europoje. Vien Europoje generalizuoto nerimo sutrikimu serga 60 milijonų žmonių [2]. COVID-19 pandemijos metu tiek bendrojoje populiacijoje, tiek tarp sveikatos priežiūros specialistų stebimas dar didesnis generalizuoto nerimo sutrikimo atvejų skaičiaus augimas [3]. Nerimą jaučiantys asmenys į sveikatos priežiūros specialistus kreipiasi tik atsiradus somatinių simptomų (miego, virškinamojo trakto sutrikimų ar galvos skausmų). Pavėluotas kreipimasis į gydymo įstaigas tampa pagrindine problema, norint diagnozuoti generalizuotą nerimo sutrikimą ankstyvoje stadijoje [15].

Šis susirgimas susijęs ir su dideliais sveikatos priežiūros sistemos ištekliais. Nepaisant skiriamų lėšų, generalizuotas nerimo sutrikimas yra nepakankamai efektyviai gydomas susirgimas, lyginant su kitais nerimo sutrikimais [16].

**Tyrimo tikslas** – išsiaiškinti generalizuoto nerimo sutrikimo rizikos veiksnius bei diagnostikos ypatybes.

### Tyrimo medžiaga ir metodai

Atlikta literatūros apžvalga, naudojantis kompiuterinėmis bibliografinėmis medicininėmis duomenų bazėmis PubMed (Medline) ir UpToDate. Paieškai pasirinktos šių raktinių žodžių kombinacijos: generalised anxiety disorder, prevalence, risk factors, diagnosis. Analizuoti ne senesni nei 10 metų anglų kalba parašyti recenzuojami straipsniai, kuriuose tyrimo objektas buvo generalizuotas nerimo sutrikimas. Iš surinktos informacijos išskirtos dvi svarbiausios temos: rizikos veiksniai, diagnostikos aktualijos.

### Rezultatai ir jų aptarimas

Atlikus paiešką pagal anksčiau minėtus kriterijus, literatūros apžvalgai pasirinkta 16 publikacijų. Remiantis išanalizuotais straipsniais, išskirti generalizuoto nerimo sutrikimo rizikos veiksniai: lytis, paveldimumas, psichologiniai ir neuropsichologiniai veiksniai, pasaulinio masto įvykiai. Išsiaiškinta simptomų ir jų diferenciacijos svarba susirgimo diagnostikai bei objektyvaus įvertinimo skalėmis galimybės.

**Rizikos veiksniai.** Kasmet generalizuotas nerimo sutrikimas paveikia iki 20 proc. suaugusiųjų populiacijos [5]. Išskiriami įvairūs rizikos veiksniai, galintys padidinti šio sutrikimo išsivystymo tikimybę.

**Lytis.** Generalizuotas nerimo sutrikimas dažnesnis moterims, nei vyrams. Tai patvirtina Anglijoje atliktas tyrimas, kuriame dalyvavo 10 275 moterų ir 8219 vyresnių nei 40 metų vyrų. Išanalizavus duomenis nustatyta, kad generalizuoto nerimo sutrikimo paplitimas tarp moterų siekia 2,5, o vyrų – 1,8 procento. Jaunesnių nei 50 metų moterų amžiaus grupėje daugiau generalizuoto nerimo sutrikimo atvejų nustatyta aukštesnio išsilavinimo, vienišoms moterims. Tyrimo re-

zultatai atskleidė, kad gyvenimas skurdžioje vietovėje neturi įtakos šio sutrikimo skaičiaus augimui, tačiau mažas pajamas gaunančių asmenų grupėje stebimas statistiškai reikšmingas generalizuoto nerimo sutrikimo atvejų didėjimas [6].

**Paveldimumas.** Genetiniai veiksniai gali didinti generalizuoto nerimo sutrikimo pasireiškimo tikimybę. Vokietijoje atlikti genetiniai tyrimai parodė, kad nerimo sutrikimų paveldimumas siekia 30-67 procentus. Paveldimi nerimo sutrikimams jautrūs genai: 5-HT1A, 5-HTT, MAO-A, COMT, CCK-B, ADORA2A, ACE. Tyrimų metu nustatyta aplinkos veiksnių įtaka genų pasireiškimui bei genų gebėjimas veikti vienas kitą [7].

**Psichologiniai veiksniai.** Vieni pagrindinių psichologinių rizikos veiksnių yra kiti lėtiniai psichikos sutrikimai, nepakankama emocinė parama vaikystėje, nauji arba ankstyvoje vaikystėje įvykę traumuojantys gyvenimo įvykiai, tėvų išsiskyrimas ar netektis [8]. Jungtinėse Amerikos Valstijose atliktame kokybiniame tyrime apklausti 72 asmenys, jaučiantys generalizuoto nerimo ar panikos sutrikimų simptomus. Tyrimo metu patvirtinta, kad vaikystės išgyvenimai, tėvų netektis, prierašumas bei specifinės fobijos gali skatinti generalizuoto nerimo sutrikimo pasireiškimą [9].

**Pasaulinio masto įvykiai.** Ekstremalios pasaulinio masto situacijos, kaip pavyzdžiui, COVID-19 pandemija, gali tapti generalizuoto nerimo sutrikimo rizikos veiksniumi. Vokietijoje atlikto tyrimo, kuriame dalyvavo 15 704 respondentai, duomenys palyginti su rezultatais, gautais prieš COVID-19 infekcijos protrūkį. Pastebėtas psichinių sutrikimų atvejų pagausėjimas: jaučiančių depresijos simptomus padaugėjo nuo 7,6 iki 14,3 proc., nerimo simptomus – nuo 9,0 iki 19,7 procento. Nustatytas asmenų, kuriems diagnozuotas psichiatrinis sutrikimas, psichinės būklės pablogėjimas [10].

**Neuropsichologiniai veiksniai.** Niujorko Stony Brook universitete PET tyrimo metu tirtos 32 moterys, sergančios generalizuotu nerimo sutrikimu. Tyrimo dalyvėms buvo bandoma sukelti baimę. Pastebėta, jog slopinant baimę,

**1 lentelė.** Generalizuoto nerimo sutrikimo simptomai [sudaryta pagal 11 šaltinį].

Psichologiniai	Somatiniai
Neramumas	Padažnėjęs širdies susitraukimų dažnis
Negalėjimas atsipalaiduoti	Prakaitavimas
Labilios emocijos	Tremoras
Perdėtas emocinis atsakas į sujaudinimą	Burnos džiūvimas
Sunkumas susikoncentruoti	Kąsnio jausmas gerklėje
Miego sutrikimai	Smaugimo pojūtis
Baimė prarasti kontrolę	Sunkumas kvėpuoti
Mirties baimė	Galvos svaigimas
	Karščio bangos pojūtis
	Raumenų įtampa

sergančioms generalizuotu nerimo sutrikimu, pasireiškia žymiai mažesnis ventromedialinės prefrontalinės žievės aktyvumas. Buvo nustatytas padidėjęs galvos smegenų priekinės ir užpakalinės salos, priekinės juostinės smegenų žievės bei motorinės srities aktyvumas. Šie duomenys įrodė baimės slopinimo disfunkciją, sergant generalizuotu nerimo sutrikimu (1 lentelė) [11].

**Diagnostikos aktualijos.** Siekiant diagnozuoti generalizuotą nerimo sutrikimą, svarbu atpažinti šiam susirgimui būdingus simptomus. Turi būti nustatyti bent keturi būdingi simptomai, kuriuos galima suskirstyti į psichologinius ir somatinius. Jie turi pasireikšti dažniau, nei normali paciento būseną, bei trukti bent 6 mėnesius [12]. Vertinant simptomų pasireiškimo laiką, mokslininkų nuomonės išlieka kontroversiškos. Teigiama, jog trumpiau nei 6 mėnesius trunkantys simptomai leistų pradėti gydymą ankstyvoje susirgimo stadijoje [13].

Generalizuoto nerimo sutrikimo įvertinimui gali būti naudojamos ir specialios skalės. Viena iš jų - HAD (angl. Hospital Anxiety and Depression) skalė. Ši skalė naudojama depresijos ir nerimo sutrikimų atrankai bei šių sutrikimų simptomų sunkumui nustatyti. HAD skalę sudaro 14 klausimų, kurių kiekvienas turi keturis atsakymo variantus, atitinkamai vertinamus nuo 0 iki 3 balų. Suskaičiavus visų balų sumą, nustatomas depresijos ir nerimo sunkumo lygmuo [14].

Generalizuoto nerimo sutrikimo diagnostiką gali apsunkinti ir dažnai kartu pasireiškiantys kiti psichikos sutrikimai. Depresijos epizodas gali maskuoti generalizuoto nerimo sutrikimo simptomus. Pastebėta tendencija, jog dažnai generalizuotas nerimo sutrikimas pasireiškia prieš depresijos atsiradimą. Depresija išsivysto, kai išsenka organizmo kompensacinės galimybės įveikti stresą ar kitus traumuojančius įvykius [4]. Remiantis Jungtinėse Amerikos Valstijose atlikta apklausa, 66 proc. asmenų, sergančių generalizuotu nerimo sutrikimu, turi bent vieną gretutinį susirgimą (pvz.: bipolinį, panikos sutrikimą). Generalizuotas nerimo sutrikimas gali būti asocijuotas su psichoaktyviųjų medžiagų vartojimu, potrauminio streso bei obsesiniu-kompulsiniu sutrikimais [8].

## Išvados

1. Generalizuoto nerimo sutrikimas plačiai paplitęs suaugusiųjų populiacijoje. Dažniausiai nustatomas aukštesnio išsilavinimo, vienišoms, iki 50 metų moterims. Šis sutrikimas siejamas su pasaulinio masto įvykiais, genetiniu paveldimumu, neuropsichologiniais (baimės slopinimo disfunkcija) ir psichologiniais (nepakankama emocinė parama, traumuojantys įvykiai, fobijos vaikystėje) veiksniais.

2. Generalizuotas nerimo sutrikimas diagnozuojamas remiantis klinikiniais simptomais. Turi būti nustatyti bent

keturi būdingi psichologiniai ar somatiniai simptomai, trunkantys mažiausiai 6 mėnesius. Diagnostikoje gali būti naudojami specialios skalės, pavyzdžiui HAD skalė, pagal kurias nustatomas nerimo, depresijos sunkumas. Dažnai generalizuotas nerimo sutrikimas gali būti net nediagnozuotas, kadangi jo simptomai lieka nepastebėti dėl kitų psichinių sutrikimų.

### Literatūra

1. Hidalgo RB, Sheehan DV. Generalized anxiety disorder. *Neurobiology of Psychiatric Disorders* 2012;343-62.  
<https://doi.org/10.1016/B978-0-444-52002-9.00019-X>
2. Ruiz MA, Zamorano E, García-Campayo J, Pardo A, Freire O, Rejas J. Validity of the GAD-7 scale as an outcome measure of disability in patients with generalized anxiety disorders in primary care. *Journal of Affective Disorders* 2011;128(3):277-86.  
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2010.07.010>
3. Monterrosa-Castro A, Redondo-Mendoza V, Mercado-Lara M. Psychosocial factors associated with symptoms of generalized anxiety disorder in general practitioners during the COVID-19 pandemic. *Journal of Investigative Medicine* 2020;68(7):1228-34.  
<https://doi.org/10.1136/jim-2020-001456>
4. Maron E, Nutt D. Biological markers of generalized anxiety disorder. *Generalized Anxiety Disorders* 2017;19(2):147-58.  
<https://doi.org/10.31887/DCNS.2017.19.2/dnutt>
5. Munir S, Takov V. *Generalized Anxiety Disorder*. StatPearls Publishing 2021.
6. Remes O, Wainwright N, Surtees P, Lafortune L, Khaw K-T, Brayne C. Sex differences in the association between area deprivation and generalised anxiety disorder: British population study. *BMJ Open* 2017;7(5).  
<https://doi.org/10.1136/bmjopen-2016-013590>
7. Gottschalk M, Domschke K. Genetics of generalized anxiety disorder and related traits. *Generalized Anxiety Disorders* 2017;19(2):159-68.  
<https://doi.org/10.31887/DCNS.2017.19.2/kdomschke>
8. Baldwin DS, Stein MB, Frydman M. Generalized anxiety disorder in adults: epidemiology, pathogenesis, clinical manifestations, course, assessment, and diagnosis. *UpToDate* 2021.
9. Newman MG, Shin KE, Zellig AR. Developmental risk factors in generalized anxiety disorder and panic disorder. *Journal of Affective Disorders* 2016;206:94-102.  
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.07.008>
10. Bäuerle A, Teufel M, Musche V, Weismüller B, Kohler H, Hetkamp M, et al. Increased generalized anxiety, depression and distress during the COVID-19 pandemic: a cross-sectional study in Germany. *Journal of Public Health* 2020;42(4):672-8.  
<https://doi.org/10.1093/pubmed/fdaa106>
11. Greenberg T, Carlson JM, Cha J, Hajcak G, Mujica-Parodi LR. Ventromedial prefrontal cortex reactivity is altered in generalized anxiety disorder during fear generalization. *Depression and Anxiety* 2012;30(3):242-50.  
<https://doi.org/10.1002/da.22016>
12. Dennington L. CBT for adults: a practical guide for clinicians L. M. Drummond. London: Royal College of Psychiatrists, 2014: 284. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy* 2015;43(6):767-8.  
<https://doi.org/10.1017/S135246581500051X>
13. Rowa K, Antony MM. Generalized anxiety disorder. In W. E. Craighead, D. J. Miklowitz, & L. W. Craighead (Eds.), *Psychopathology: History, diagnosis, and empirical foundations*. John Wiley & Sons Inc. 2008:78-114
14. Burkauskas J., Bunevičius R. HAD skalė: depresijos ir nerimo sutrikimų vertinimo instrumentas. *Biologinė psichiatrija ir psichofarmakologija*, 2013;15(2):59-61.
15. Pelletier L, O'Donnell S, McRae L, Grenier J. The burden of generalized anxiety disorder in Canada. *Health Promotion and Chronic Disease Prevention in Canada* 2017;37(2):54-62.  
<https://doi.org/10.24095/hpcdp.37.2.04>
16. Newman MG, Llera SJ, Erickson TM, Przeworski A, Castonguay LG. Worry and generalized anxiety disorder: a review and theoretical synthesis of evidence on nature, etiology, mechanisms, and treatment. *Annual Review of Clinical Psychology* 2013;9(1):275-97.  
<https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050212-185544>

### HOW TO RECOGNIZE AND DIAGNOSE GENERALISED ANXIETY DISORDER

J. Lapiniauskaitė, E. Jakūbaitytė

Keywords: generalised anxiety disorder, prevalence, risk factors, diagnosis.

#### Summary

The aim of this work is to find out the risk factors and diagnostic characteristics of the generalised anxiety disorder.

Methods. Information for literature review was collected in the PubMed and upToDate databases. Keywords related to generalized anxiety disorder were used for search.

Results. Generalised anxiety disorder is a chronic anxiety disorder characterised by generalized anxiety that is not directed towards specific events or situations. According to the literature, the main risk factors are female sex, inherited genes susceptible to anxiety disorders, global events and other psychological disorders. Neuropsychological factors that reduce ventromedial prefrontal cortex activity are associated with fear-suppression dysfunction and increased risk of developing generalised anxiety disorder. Diagnosis of this anxiety disorder can be complicated by other psychiatric disorders as they mask symptoms of generalized anxiety disorder.

Correspondence to: e.jakubaityte@gmail.com

Gauta 2021-05-18