- **zespół lęku uogólnionego** - charakteryzuje się nierealistycznym i przesadnym lękiem przed potencjalnym nieszczęściem bądź katastrofą, któremu towarzyszy niemal ciągłe zamartwianie się. Towarzyszące objawy: napięcie mięśniowe, drażliwość, zaburzenia snu.

LECZENIE:

Łagodne symptomy lęku mogą być wyciszone poprzez zmianę trybu życia (regularne ćwiczenia fizyczne, relaksacja, medytacja). W przypadku poważniejszych objawów i trwających stosunkowo długo, wskazane jest zaczerpnięcie fachowej pomoc psychologicznej i/lub psychiatrycznej. Terapie stanowią najefektywniejszą strategię leczenia zaburzeń lękowych.
Udowodnioną skuteczność ma psychoterapia stosująca techniki poznawczo-behawioralne. Podczas takiej terapii pacjent uczy się dostrzegać wzorce swojego myślenia i zachowania, które wywołują lęk.
Przy nasileniu objawów pomocna jest farmakoterapia. Dotyczy to osób, u których lęk jest bardzo nasilony i utrudnia funkcjonowanie oraz tych osób, które z różnych powodów nie mogą podjąć psychoterapii.

Samodzielny Publiczny
Zakład Opieki Zdrowotnej
w Działdowie

13-200 Działdowo, ul. Leśna 1
tel.: (+48) 23 697 22 11
fax.: (+48) 23 697 26 65

ZABURZENIA LĘKOWE

Samodzielny Publiczny
Zakład Opieki Zdrowotnej
w Działdowie

DEFINICJA LĘKU:

Lęk to naturalny stan emocjonalny pojawiający się w życiu codziennym. Jest normalną reakcją na stresujące sytuacje, np. przemówienie przed dużą publicznością, ważny egzamin, czy zagrożenie ze strony agresywnego psa. Jednakże, gdy ktoś regularnie odczuwa nieproporcjonalny poziom lęku, sytuacja może przeobrazić się w zaburzenia. Przedłużający się niepokój i napięcie uniemożliwiają poradzenie sobie z codziennymi sprawami, a osoba doświadczająca go, nie jest w stanie nad nim zapanować. Lęk zaczyna wywierać paraliżujący wpływ na jakość życia i ogranicza funkcjonowanie danej osoby. Warto zauważyć, że lęk może towarzyszyć niektórym chorobom somatycznym (np. choroba Alzheimera, zaburzenia funkcjonowania tarczycy, choroba Parkinsona, hipoglikemia), dlatego ważne jest wcześniejsze wykluczenie przyczyn lęku wynikających z chorób somatycznych.

STRACH CZY LĘK?

Należy odróżnić lęk od strachu. Strach jest czymś sprecyzowanym, ma określony obiekt i przyczyna niebezpieczeństwa jest realna. Natomiast w lęku przyczyna jest trudna do zidentyfikowania i wynika z wnętrza ludzkiej psychiki.

ZABURZENIA LĘKOWE - - CECHY WSPÓLNE:

- trudność w uspokajaniu się, poczucie zmartwienia i niepokoju przez większość czasu,
- poczucie przytłoczenia lub przerażenie przez nagłe uczucia paniki/niepokoju,
- doświadczanie nieprzyjemnych stanów (wspomnienia, koszmary) po traumatycznym wydarzeniu,
- mogą pojawić się dolegliwości związane z układem krążenia, oddychaniem, układem pokarmowym,

PRZYCZYNY NADMIERNEJ LĘKLIWOŚCI:

- **zaburzenia psychiczne występujące w rodzinie pochodzenia -** mogą stanowić predyspozycję do wystąpienia u nas zaburzeń lękowych,
- **stresujące wydarzenia** - np. zmiana pracy, mieszkania, ciąża i narodziny dziecka, doświadczenie traumatycznego wydarzenia, śmierć bliskiej osoby, doświadczanie przemocy,
- **problemy ze zdrowiem fizycznym -** najczęstszymi chorobami somatycznymi wyzwalającymi lęk są problemy hormonalne, cukrzyca, astma, choroby serca,
- **substancje psychoaktywne,**
- **czynniki osobowościowe -** np. perfekcjonizm, nasilona potrzeba kontroli czy niska samoocena mogą predysponować do lękowości.

RODZAJE ZABURZEŃ LĘKOWYCH:

- **fobia społeczna** - osoby z fobią społeczną odczuwają silną obawę w obliczu narażenia na tzw. sytuacje społeczne, w których pojawia się ewentualność bycia ocenionym przez innych. Pojawia się obawa krytyki, zawstydzenia czy upokorzenia, nawet w przypadku zwyczajnych sytuacji jak przemawianie, jedzenie w miejscu publicznym, inicjowanie rozmowy. Obawom tym zwykle towarzyszą objawy fizjologiczne: pocenie się, uczucie czerwienienia się, kołatania serca, napięcia, przyśpieszony oddech. Zwykle prowadzi to do unikania takich sytuacji i izolacji społecznej, sytuacji i izolacji społecznej,
- **fobie specyficzne** - objawiają się silnym i niewytłumaczalnym lękiem przed konkretnymi obiektami bądź sytuacjami. Osoby doświadczające ich zwykle zdają sobie sprawę z irracjonalności swoich lęków. Towarzyszące objawy fizjologiczne, m.in. kołatanie serca, przyspieszony oddech, pocenie, obawa przed omdleniem. Rozróżniamy: fobie zwierzęce - np. lęk przed wężami, pająkami, szczurami; fobie związane ze środowiskiem naturalnym - np. lęk przed burzą, fobie sytuacyjne - np. lęk wysokości, klaustrofobia, inne fobie - np. lęk przed Bogiem, tłokiem, zapachami, liczbą 13.
- **lęk paniczny z agorafobią lub bez agorafobii** - osoba z tym zaburzeniem doświadcza nagłych ataków paniki (ok. 5-20 minutowych), intensywnych i przytłaczających epizodów silnego lęku, które przeżywa jako „nie do opanowania". Towarzyszy im szereg objawów fizjologicznych (duszność, pocenie, drżenie ciała, płytki oddech, zawroty głowy, odrętwienie, mdłości, ból brzucha, lęk przed śmiercią, parestezje). Osoba doświadczająca lęku panicznego często boi się wystąpienia kolejnych ataków, dlatego unika miejsc, z których ucieczka mogłaby być utrudniona (kino, supermarket, komunikacja miejska) - w takich przypadkach diagnozuje się lęk paniczny z agorafobią. Agorafobia może też występować bez napadów paniki. W takim przypadku osoba unika przebywania w miejscach publicznych w obawie przed wystąpieniem dolegliwości somatycznych - zawału serca, omdlenia.