

Zrozumienie zaburzeń lękowych

Jedna z serii broszur publikowanych przez Kanadyjskie Stowarzyszenie Zdrowia Psychicznego

Każdy czuje czasami niepokój. Napięcie w miejscu pracy, publiczne wystąpienie, rozkłady zajęć stawiające bardzo wysokie wymagania czy pisanie egzaminu mogą prowadzić do uczuć niepewności a nawet strachu.

Doznań tych, wprawdzie nieprzyjemnych, nie można jeszcze nazwać zaburzeniami lękowymi. Zaburzenia lękowe to przedłużające się stany lękowe, bez obiektywnych przyczyn; mogą one sparaliżować życie osoby dotkniętej nimi, z życiem rodzinnym i towarzyskim włącznie.

Zaburzenia lękowe są najbardziej powszechnymi problemami zdrowia psychicznego. Ocenia się, że dotyczą przeciętnie jedną na dziesięć osób. Są bardziej rozpowszechnione wśród kobiet niż wśród mężczyzn, dotyczą zarówno dzieci jak i dorosłych. Zaburzenia lękowe są chorobami. Mogą być diagnozowane i leczone.

Nazbyt często jednak są traktowane jako psychiczne słabości lub niezrównoważenia emocjonalne, co powoduje społeczną stygmnę, a ze strony pacjentów - niechęć do szukania pomocy.

Zrozumienie faktów związanych z zaburzeniami lękowymi jest bardzo ważne. Uświadomienie sobie, że są to zaburzenia chorobowe, które mogą być leczone, pomoże usunąć stygmnę i zachęci chorych do szukania dostępnych środków leczenia.

Czym właściwie są zaburzenia lękowe?

Zaburzenia lękowe należą do grupy zaburzeń mających wpływ na zachowanie, myślenie, emocje i zdrowie fizyczne. Badania nad ich pochodzeniem trwają ale uważa się, że są spowodowane zarówno czynnikami biologicznymi jak i indywidualnymi warunkami osobowymi, np. występowaniem innych problemów zdrowotnych, takich jak choroba serca czy cukrzyca.

Ludzie dotknięci tymi zaburzeniami często cierpią na więcej niż jeden rodzaj zaburzeń lękowych, którym bardzo często może towarzyszyć depresja, zaburzenia apetytu lub przyjmowanie używek. Zaburzenia lękowe mogą również współistnieć z dolegliwościami fizycznymi, wtedy choroba fizyczna również powinna być leczona.

Charakterystycznymi objawami zaburzeń lękowych są:

Ataki paniki – Jak sugeruje nazwa, ataki paniki pojawiają się bez uprzedzenia i towarzyszą im nagłe uczucia przerażenia. Do objawów fizycznych należą bóle w klatce piersiowej, palpacje serca, spłylenie oddechu, zawroty głowy, dolegliwości w okolicy brzucha, uczucia nierealności i lęk przed śmiercią. Często osoba dotknięta takimi atakami stara się unikać sytuacji, w których mogą one wystąpić; wówczas nazywane jest to zaburzeniem lękowym z agorafobią.

Fobie – Fobie podzielone są na dwie kategorie: fobia społeczna, która oznacza obawę przed sytuacjami społecznymi, i specyficzne fobie, takie jak lęk przed lataniem, krwią czy wysokościami.

Fobia Społeczna – Ludzie nią dotknięci czują sparaliżowanie, irytację i brak pewności siebie przebywając w szerszym gronie osób. Czują silny lęk przed byciem obserwowanym lub popełnieniem błędu na oczach innych ludzi. Te uczucia są tak silne, że ludzie z tą fobią mają tendencję do unikania obiektów czy sytuacji mogących je wywoływać, a to bardzo zmniejsza ich zdolności do prowadzenia normalnego życia.

Specyficzne Fobie – Typowymi fobiami specyficznymi są fobie takie jak lęk przed lataniem, lęk wysokości i lęk przed otwartymi (lub zamkniętymi) przestrzeniami. Ludzie dotknięci tymi fobiami są przytłoczeni strachem, tak, iż nie są w stanie go kontrolować. Konfrontacja z sytuacjami które powodują te bezpodstawne lęki może doprowadzić do bardzo silnego niepokoju lub paniki, nawet jeśli oni sami uznają swoje obawy za nielogiczne.

Pourazowe zaburzenia stresowe – dramatyczne przeżycia, w których wystąpiły lub mogły wystąpić poważne obrażenia fizyczne mogą być przyczyną powstania tzw. pourazowych zaburzeń stresowych. Przykładami takich wydarzeń mogą być przeżycia gwałtu, przemocy w dzieciństwie, wojny lub klęski żywiołowej. Powszechnymi objawami w/w zaburzeń są nawracające wspomnienia, w czasie których osoba dotknięta nimi przeżywa na nowo swoje przerażające doświadczenie, koszmary nocne, depresję, uczucia złości lub rozdrażnienia.

Zaburzenie obsesyjno – maniackalne – Jest to stan, w którym ludzie cierpią na stale nawracające, niechciane myśli i/lub zachowania, których nie są w stanie kontrolować. Typową obsesją tego typu jest obawa przed zanieczyszczeniem, ciągle wątpliwości jak np. niepewność, czy żelazko zostało wyłączone lub niespokojne myśli o treściach seksualnych lub religijnych. Do maniackalnych zaburzeń należy częste mycie się, sprawdzanie, porządkowanie lub liczenie.

Ogólne zaburzenie lękowe – charakteryzowane są one jako przesadne martwienie się o zwykle, rutynowe wydarzenia i czynności życiowe. Taki stan lękowy trwa co najmniej sześć miesięcy, w czasie których osoba więcej czasu spędza na zamartwieniu się niż na czymkolwiek innym. Osoba z takimi zaburzeniami oczekuje zawsze najgorszego, nawet jeśli osoby postronne nie widzą powodu do zamartwienia. Objawy fizyczne towarzyszące tym stanom to mdłości, drgawki, zmęczenie, napięcie mięśni czy ból głowy.

Jak leczyć zaburzenia lękowe?

Są dwa główne podejścia medyczne do leczenia zaburzeń lękowych: 1. przez podawanie leków i 2. Terapia Poznawczo-Behawioralna (cognitive-behavioural therapy - CBT). Połączenie tych dwóch metod leczenia może przynieść pozytywne efekty.

Ponieważ większość zaburzeń lękowych posiada biologiczne podłoże, leki anty-depresyjne i anty-lękowe są przeważnie niezbędne. Ważnym jest zasięgnięcie informacji o możliwych skutkach ubocznych tych leków.

Metody terapeutyczne mogą być skuteczne w zmniejszaniu objawów w każdym z zaburzeń lękowych. Stosowane techniki zawierają reorganizację procesu myślenia, aby pomóc ludziom zmienić ich pełne niepokoju myśli, interpretacje i przewidywania na bardziej racjonalne

i mniej niespokojne. Ludzie z zaburzeniami lęgowymi mogą odnieść korzyści z kontrolowanej, świadomej konfrontacji z przedmiotami czy sytuacjami wywołującymi u nich lęk.

Specyficzne techniki CBT są opracowywane tak, aby pomagać w indywidualnych przypadkach zaburzeń lęgowych. Na przykład ludzie doświadczający ataków paniki, mogą odnieść korzyści z treningu oddechowego, który uczy jak zwolnić oddychanie i zastosować medytacje kiedy przeżywają lęk.

Grupy wsparcia oraz materiały edukacyjne mogą również być włączone w leczenie. Zaburzenia lękowe są wielkim ciężarem dla ludzi dotkniętych tą chorobą, ich rodziny i przyjaciół. Nauczenie się wszystkiego co możliwe o poszczególnych sytuacjach mających wpływ na Twoje życie może pomóc Ci żyć z zaburzeniem lęgowym lub żyć z osobą dotkniętą tą chorobą.

Właściwa diagnoza jest kluczem do ustawienia osoby z zaburzeniem lęgowym na właściwy tor leczenia. Wielu osób przez dziesięć i więcej lat pozostaje bez diagnozy. Ponieważ, jak sugerują badania, wiele lekarzy pierwszego kontaktu jest wciąż nieświadomych wszystkich właściwych sposobów leczenia zaburzeń lęgowych, możesz wziąć pod uwagę usługi specjalistycznej kliniki zaburzeń lęgowych. Jeśli taka instytucja nie jest dostępna w Twoim rejonie, poproś swojego lekarza o informacje.

Gdzie uzyskać więcej informacji

Po więcej informacji o zaburzeniach lęgowych można skontaktować się z Canadian Mental Health Association, gdzie można dostać dodatkową pomoc.

The Canadian Mental Health Association jest instytucją państwową, której celem jest promowanie zdrowia psychicznego. CMHA uważa, że każdy powinien mieć możliwość wyboru w dostępie do usług tak, aby w razie potrzeby, mógł zwrócić się do rodziny, przyjaciół, oficjalnych usług, grup wsparcia lub organizacji społecznych.

Canadian Mental Health Association, York Region Branch
Serving York Region and South Simcoe
905-853-8477 or 1-866-208-5509
yorkregion@cmha-yr.on.ca
www.cmha-yr.on.ca

Funded by:



THE ONTARIO TRILLIUM FOUNDATION
LA FONDATION TRILLIUM DE L'ONTARIO



United Way
of Greater Toronto

Translated by CMHA – Toronto Branch

www.cmha.ca/mlb