

# Jak radzić sobie z zaburzeniami lękowymi

---

## Czym są zaburzenia lękowe?

Ludzie odczuwają lęk z różnych powodów: pierwszego dnia szkoły, rozmowy o pracę, pierwszej randki. Lęk to ten przyptyw negatywnych emocji, który sprawia, że rośnie tętno, a dłonie zaczynają się pocić. Istnieje różnica między zdrowym lękiem a paraliżującym strachem dotyczącym przyszłości.

Jeśli doświadczasz zaburzeń lękowych, możesz liczyć na naszą pomoc.

## Objawy:

Ataki lęku mogą objawiać się na różne sposoby. Według Narodowego Instytutu Zdrowia (National Institute of Mental Health) niektóre symptomy to:

- Niepokój psychoruchowy, pobudzenie, zdenerwowanie
- Nadpobudliwość
- Problemy ze snem
- Zmęczenie
- Trudności z koncentracją
- Drażliwość
- Napięcie mięśniowe
- Trudności z opanowaniem obaw

## Zdrowe mechanizmy radzenia sobie z lękiem:

Jeśli odczuwasz lęk, nawet zastanawianie się nad tym, jak sobie z tym poradzić, może być przytłaczające. Nie musisz walczyć z tym problemem samodzielnie. Oto kilka kroków, które możesz wypróbować na początek:

- Poproś o pomoc.
- Rozładuj emocje. Ćwiczenia fizyczne są ważne zarówno dla zdrowia fizycznego, jak i psychicznego. Jeśli masz problem z opanowaniem natłoku myśli lub masz poczucie przytłoczenia, wybierz się na spacer, spinning albo jogę.
- Zdrzemnij się. Znajdź rutynę, która pozwoli Ci się dobrze wyspać. Najlepiej przez 6–8 godzin dziennie.
- Porozmawiaj ze specjalistą. Dbanie o zdrowie psychiczne to część dbania o zdrowie. Znalezienie właściwego lekarza pomoże Ci opanować natłok myśli i zachować spokój w sytuacjach, które wywołują u Ciebie niepokój.

## Rodzaje zaburzeń lękowych:

Ludzie są różni — tak samo różne są ich zaburzenia. Według Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego najczęstsze zaburzenia lękowe to:

- Zespół lęku uogólnionego: uporczywy lęk o nieadekwatnie wygórowanym nasileniu związany ze zbliżającymi się wydarzeniami (np. w domu lub w szkole).
- Nerwica społeczna: lęk dotyczący interakcji społecznych, utrudniający wychodzenie z domu, spotkania ze znajomymi i inne kontakty z ludźmi.
- Zespół lęku napadowego: nawracające ataki paniki, które prowadzą do zmiany zachowania w celu ich uniknięcia. Atak paniki to nie to samo, co stan zdenerwowania. To intensywna fizyczna reakcja na strach, często wywołująca podwyższone tętno, pocenie się i problemy z oddychaniem.
- Lęk separacyjny: strach przed rozdzieleniem z inną osobą, któremu zwykle towarzyszy obawa o jej bezpieczeństwo w czasie jej nieobecności.
- Różne fobie: intensywny lęk związany z konkretną rzeczą lub sytuacją (np. arachnofobia, akrofobia, awiofobia).

## Zaburzenia lękowe i depresja:

Niektóre osoby doświadczają stanów lękowych w połączeniu z innymi zaburzeniami zdrowia psychicznego. Często jest to depresja. Ze względu na to, że wiele osób może cierpieć na oba zaburzenia, warto podkreślić, że każde z nich ma inne objawy i przyczyny.

## Zaburzenia lękowe i napady paniki:

Lęk i panika są jak kuzyni — istnieją między nimi powiązania, ale trochę się różnią. Często zdarza się, że ataki paniki są reakcją związaną z zaburzeniami lękowymi. Można także doświadczyć ataku paniki, nie cierpiąc na żadne zaburzenia. Ataki paniki mogą być przerażające — często przypominają zawał. Dobra wiadomość? Nie powodują żadnych długoterminowych uszkodzeń ciała. Nie znaczy to jednak, że można je zlekceważyć (podczas ataku paniki czujesz się tak samo, jak w czasie zawału).

## Zaburzenia lękowe i stres:

Stres jest całkowicie normalną i oczekiwaną reakcją na różne sytuacje i zmiany w życiu. Lęk może również objawiać się jako reakcja na stres. Sztuką jest zauważyć, kiedy zdrowy poziom stresu przechodzi w nieproporcjonalny poziom lęku w przypadku konkretnych sytuacji lub zdarzeń.

## Przyczyny:

Najprościej mówiąc, nie ma jednej przyczyny zaburzeń lękowych. Istnieje jednak kilka czynników, które zwiększają ryzyko ich wystąpienia:

- Genetyka. Naukowcy odkryli, że osoby, u których zaburzenia lękowe ujawniają się przed 20. rokiem życia, prawdopodobnie są spokrewnione z kimś cierpiącym na podobne schorzenie.
- Chemia mózgu. Z badań wynika, że stres może zaburzać równowagę chemiczną w mózgu. Nic więc dziwnego, że ta zmiana chemiczna wpływa na nastrój.
- Osobowość. Osobowość może predysponować niektóre osoby do pewnych zaburzeń lękowych.
- Wydarzenia w życiu. Traumatyczne wydarzenia mogą zmienić życie... mogą również spowodować zmiany w mózgu. Czasami zdarzenia lękowe ujawniają się w związku z ważnymi wydarzeniami lub zmianami.

## Leczenie i zapobieganie:

Lęk może być przytłaczający. Na szczęście można go leczyć. Popularne metody terapeutyczne to:

- Głębokie oddychanie. Skoncentruj się na oddychaniu, aby się uspokoić.
- Ograniczenie stresu. Niektóre techniki, takie jak ćwiczenia lub medytacja, mogą pomóc w radzeniu sobie ze stresem.
- Dobry sen. Utrzymywanie regularnego harmonogramu snu może regulować nastrój i stres.

- Rozmowa ze specjalistą. Terapeuta może pomóc Ci ograniczyć bodźce i opanować symptomy zaburzeń lękowych. Terapeuci i lekarze mogą również przepisać leki, które pomogą Twojemu zdrowiu psychicznemu.
- Zawsze warto poprosić o pomoc. Wystarczy zebrać się na odwagę. Chcesz zrobić pierwszy krok? Porozmawiaj z lekarzem, aby dowiedzieć się więcej o tym, co czujesz, i poznać sposoby dbania o zdrowie psychiczne.