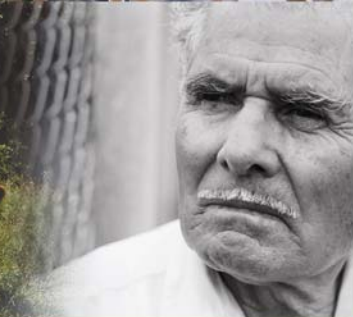


# Czym jest zaburzenie lękowe?

(What is an anxiety disorder?)



## Czym jest zaburzenie lękowe?

Termin "niepokój" opisuje normalne uczucie, którego ludzie doświadczają stając wobec groźby, niebezpieczeństwa lub kiedy są zestresowani. Kiedy ludzie są zaniepokojeni, przeważnie czują się zmartwieni, skrępowani i spięci.

Uczucie lęku może być wynikiem doświadczeń życiowych, takich jak utrata pracy, rozpad związku, poważna choroba, duży wypadek, lub zgon kogoś bliskiego. Poczucie zaniepokojenia w takich sytuacjach jest właściwe i zazwyczaj jesteśmy zaniepokojeni tylko przez krótki okres.

Ponieważ poczucie niepokoju jest tak powszechne, jest ważne, żeby zrozumieć różnicę pomiędzy poczuciem lęku właściwym w danej sytuacji, a objawami zaburzenia lękowego.

Zaburzenia lękowe to nie jedna choroba, ale grupa chorób charakteryzowana przez trwałe poczucia dużego niepokoju i ekstremalnego dyskomfortu i napięcia.

Diagnoza zaburzenia lękowego jest prawdopodobna, kiedy poziom niepokoju staje się tak ekstremalny, że znacznie przeszkadza w codziennym życiu i zapobiega robieniu tego na co się ma ochotę.

Zaburzenia lękowe są najbardziej pospolitą formą choroby umysłowej i dotyczą jednej na 20 osób w dowolnym czasie. Często zaczynają się we wczesnym wieku dojrzałym, ale mogą

rozpocząć się w dzieciństwie lub później w życiu. Kobiety są bardziej podatne niż mężczyźni na większość zaburzeń lękowych

Zaburzenia lękowe często pojawiają się zniemacka, bez ewidentnych powodów. Ogólnie są powiązane z intensywnymi fizycznymi doznaniem takimi, jak brak tchu czy palpacje. Inne możliwe objawy to pocenie się, drżenie, poczucie duszenia się, mdłości, problemy brzuszne, zawroty głowy, mrowienie, poczucie utraty kontroli i/lub poczucie grożącego nieszczęścia.

Zaburzenia lękowe wpływają na myślenie, samopoczucie i zachowanie osoby, i jeśli nie są leczone, mogą spowodować znaczny stres i zakłócenie życia tej osoby. Na szczęście, leczenie niepokoju jest zazwyczaj bardzo efektywne.

## Jakie są główne rodzaje zaburzeń lękowych?

Istnieje kilka różnych zaburzeń lękowych.

### **Rozpowszechnione zaburzenie lękowe. (Generalised anxiety disorder)**

Rozpowszechnione zaburzenie lękowe charakteryzuje się nadmiernym, nieopanowanym i nierealistycznym martwieniem się o sprawy codzienne takie, jak zdrowie, rodzina, przyjaciele, pieniądze lub kariera.

Ludzie z tym zaburzeniem ciągle i irracjonalnie martwią się, że krzywda spotka ich lub ich bliskich i to uczucie jest połączone z ciągłym lękiem.

## Zaburzenie paniczne z lub bez lęku przestrzeni (Panic disorder with and without agoraphobia)

Ludzie z tym zaburzeniem doświadczają ekstremalnych ataków paniki w sytuacjach, w których większość ludzi nie odczuwa lęku. Te ataki są powiązane z bardzo nieprzyjemnymi objawami lęku, podobnymi do poczucia, iż się ma zawał serca. Istnieje też obawa, że się „zwariowało” lub, że atak doprowadzi do śmierci lub kompletnej utraty kontroli.

Te obawy doprowadzają niektórych ludzi do uczucia lęku przestrzeni, które może poważnie utrudnić im życie.

**Lęk przestrzeni** (Agoraphobia) nie jest specyficznym zaburzeniem. Jest on elementem lęku objawiającym się strachem przed przebywaniem w miejscach lub sytuacjach, z których wyjście może być trudne lub krępujące, lub obawą, że pomoc w razie potrzeby może być niedostępna.

Ludzie z lękiem **przestrzeni** najczęściej doświadczają niepokoju w takich sytuacjach czy miejscach, jak supermarkety i domy handlowe, różnorodne zatłoczone miejsca, ograniczona przestrzeń, transport publiczny, windy i drogi szybkiego ruchu.

Ludzie, którzy doświadczają lęku przestrzeni mogą znaleźć pociechę w towarzystwie bezpiecznej osoby lub przedmiotu. To może być współmałżonek, przyjaciel, zwierzę domowe lub lekarstwo noszone przy sobie.

## Specyficzne fobie (Specific phobia)

Każdy ma jakieś irracjonalne obawy. Jednakże fobie są intensywną obawą przed szczególnymi przedmiotami lub sytuacjami, które zakłócają komuś życie. To może być lęk wysokości, wody, psów, zamkniętych przestrzeni, węży czy pajaków.

Osoba ze specyficzną fobią czuje się dobrze, gdy budzący obawę przedmiot jest nieobecny. Jakkolwiek, kiedy stanie wobec budzącego obawę przedmiotu lub sytuacji, może stać się bardzo zaniepokojona i doświadczyć ataku paniki.

Ludzie, którzy cierpią na fobie mogą daleko się posunąć, aby uniknąć sytuacji, w której byliby zmuszeni do konfrontacji z przedmiotem lub sytuacją, których się boją.

## Fobia społeczna (Social phobia)

Fobia społeczna to silny i uporczywy lęk przed sytuacjami towarzyskimi lub występami publicznymi.

Dana osoba boi się, że będzie analizowana i oceniana negatywnie przez innych. Fobia towarzyska może znacznie przeszkadzać w życiu, ponieważ chorzy radzą sobie przez unikanie sytuacji towarzyskich lub przetrwanie ich w intensywnym stresie. Mogą ograniczyć wykonywanie czynności w obecności innych – zwłaszcza jedzenie, mówienie, picie lub pisanie – lub wycofać się z kontaktu z innymi.

## **Obsesyjno-kompulsywne zaburzenie (Obsessive compulsive disorder)**

To zaburzenie lękowe jest związane ze stałymi niechcianymi myślami i często doprowadza do wykonywania zawiłych rytuałów w celu kontrolowania lub odpędzenia tych uporczywych myśli.

Te rytuały są zazwyczaj czasochłonne i poważnie zakłócają codzienne życie.

Na przykład, ludzie mogą odczuwać stałą potrzebę mycia rąk, ponownego sprawdzania czy drzwi są zamknięte, lub piec wyłączony lub stosować nieugięte reguły porządku.

Ludzie z obsesyjno-kompulsywnym zaburzeniem są często bardzo skrupowani i utrzymują te rytuały w tajemnicy, nawet przed rodziną.

## **Zaburzenie stresu pourazowego (Post traumatic stress disorder)**

Ludzie, którzy przeżyli poważny uraz, taki jak wojna, tortura, wypadek samochodowy, pożar lub osobistą przemoc mogą czuć strach długo po zakończeniu tego wydarzenia. Nie każdy, kto przeżywa uraz nabawia się zaburzenia stresu pourazowego (PTSD- Post traumatic stress disorder).

Ludzie z zaburzeniem stresu pourazowego wielokrotnie ponownie przeżywają traumatyczny przypadek przez natrętnie przygnębiające wspomnienia takie, jak koszmarne sny lub retrospekcje. Retrospekcje są często spowodowane przez czynniki wywołujące wspomnienia związane

z tym wydarzeniem, których osoba stara się unikać. Inną cechą zaburzenia stresu pourazowego jest drętota emocjonalna.

## **Współwystępujące problemy ze zdrowiem psychicznym (Co-occurring mental health problems)**

Osoby z jednym zaburzeniem lękowym mają skłonności do innych zaburzeń lękowych i mogą doświadczyć depresji. W celu uzyskania dodatkowych informacji należy przeczytać broszurę „Czym jest zaburzenie depresyjne?”.

Nadużywanie alkoholu lub innych narkotyków często współwystępuje z niepokojem. To komplikuje leczenie i dlatego efektywne opanowywanie alkoholu lub narkotyków jest ważne.

## **Co powoduje zaburzenia lękowe?**

Jest wiele powiązanych czynników związanych z zaburzeniami lękowymi. Przyczyny poszczególnych zaburzeń są różne i nie jest łatwo określić przyczynę w każdym przypadku.

## **Genetyczne czynniki (Genetic factors)**

Wiadomo, że tendencja do zapadania na zaburzenia lękowe jest cechą rodzinną.

Jest to podobne do predyspozycji na inne choroby takie, jak cukrzyca i choroby serca.

Można również nauczyć się reakcji lękowych od rodziców lub innych członków rodziny.



## Biochemiczne czynniki (Biochemical factors)

Niektóre zaburzenia lękowe mogą być częściowo związane z brakiem równowagi chemicznej w mózgu. Może być zaangażowany neurotransmitter, który reguluje uczucia i reakcje fizyczne.

## Temperament (Temperament)

Ludzie z pewnym temperamentem są bardziej skłonni do zaburzeń lękowych. Osoby, które łatwo się podniecają lub denerwują, są bardzo wrażliwe i emocjonalne są bardziej podatne na zaburzenia lękowe.

Osoby, które jako dzieci cierpiały na zahamowania i były nieśmiałe mogą być podatne na pewne zaburzenia lękowe takie, jak fobia towarzyska.

## Wyuczona reakcja (Learnt response)

Niektórzy ludzie mogą nabawić się reakcji lękowej, kiedy są narażeni na sytuacje, ludzi lub przedmioty, które są przykre lub wywołują niepokój. Reakcja ta może powtórzyć się wobec tej sytuacji, osoby czy przedmiotu lub samych myśli o nich.

## Stres (Stress)

Stresujące przeżycia mają związek z zapadaniem na pewne zaburzenia lękowe, szczególnie zaburzenie pourazowego stresu.

## Jakie leczenie jest dostępne?

Zaburzenia lękowe można bardzo skutecznie leczyć. Chociaż każde zaburzenie ma specyficzne cechy, większość reaguje dobrze na psychoterapię i/lub leki.

Leczenie, które łączy psychoterapię i leki często jest bardziej skuteczne na dłuższą metę.

Skuteczne leczenie zaburzeń lękowych to:

- Psychoterapie, takie jak Terapia Percepcyjnego Zachowania (CBT-cognitive behavioural therapy), mają na celu zmianę schematów myślenia, zachowania i przekonań, które mogą wywołać niepokój. Terapia może również włączać stopniowe narażanie osoby na sytuacje, które wywołują u nich niepokój (odczulanie).
- Opanowanie lęku i techniki relaksu.
- Środki antydepresyjne odgrywają ważną rolę w leczeniu niektórych zaburzeń lękowych, jak również w leczeniu towarzyszącej lub podstawowej depresji.
- Leki antylękowe, które szczególnie wpływają na neurotransmitter w mózgu są czasami przydatne. Leki nie wyleczą zaburzeń lękowych, ale mogą opanować objawy podczas psychoterapii.

Rodzina i przyjaciele ludzi z zaburzeniami lękowymi często czują się zagubieni i przygnębieni. Wsparcie i edukacja, jak również lepsze zrozumienie społeczeństwa są ważną częścią leczenia.

## Gdzie udać się po pomoc

- Lekarz ogólny.
- Rejonowy ośrodek zdrowia.
- Rejonowy ośrodek zdrowia psychicznego

W celu uzyskania informacji o usługach należy sprawdzić numery telefoniczne Community Help and Welfare Services i numery 24-ro godzinnych usług pomocniczych w lokalnej książce telefonicznej.

Jeśli potrzebujesz tłumacza, skontaktuj się telefonicznie z (TIS) na **13 14 50**

Po natychmiastową pomoc i poradę, skontaktuj się z (Lifeline) pod numerem **13 11 14**. Lifeline może również podać Ci kontakty, dalsze informacje i pomoc.

Więcej informacji jest dostępne:

[www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)  
[www.betterhealth.vic.gov.au](http://www.betterhealth.vic.gov.au)  
[www.adavic.org.au](http://www.adavic.org.au)  
[www.crufad.org](http://www.crufad.org)  
[www.ranzcp.org](http://www.ranzcp.org)  
[www.sane.org](http://www.sane.org)  
[www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)  
[www.understandinganxiety.org.au](http://www.understandinganxiety.org.au)



For more information call the  
Mental Health Association's  
Anxiety Disorders Information Line  
**1300 794 992**

## O tej broszurze

Ta broszura jest częścią serii o chorobach psychicznych i jest finansowana przez Rząd Australijski w ramach Narodowej Strategii Zdrowia Psychicznego (National Mental Health Strategy).

Inne broszury w tej serii to:

- *Czym jest choroba psychiczna?*
- *Czym jest dwubiegunowe zaburzenie nastroju?*
- *Czym jest zaburzenie depresyjne?*
- *Czym jest zaburzenie żywienia?*
- *Czym jest zaburzenie osobowe?*
- *Czym jest schizofrenia?*

Bezpłatne kopie wszystkich tych broszur można otrzymać od Mental Health and Workforce Division of the Australian Government Department of Health and Ageing:

GPO Box 9848  
CANBERRA ACT 2601  
Tel 1800 020 103

[www.health.gov.au/mentalhealth](http://www.health.gov.au/mentalhealth)

Kopie w innych językach można otrzymać z Multicultural Mental Health Australia, tel: **(02) 9840 3333**  
[www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)

