

## Nerwica lękowa

### Wprowadzenie

Każdy doświadcza czasem uczucia lęku. Od czasu do czasu jest to całkowicie normalne. Jednakże dla osób z zespołem lęku uogólnionego uczucie lęku jest w zasadzie stałe i wpływa na ich codzienne życie.

Zespół lęku uogólnionego (GAD – *general anxiety disorder*) to przewlekła choroba, która objawia się strachem przed wieloma sytuacjami i sprawami, nie zaś przed jednym konkretnym zdarzeniem. Chorzy na GAD odczuwają lęk przez większość czasu i często mają trudności z przypomnieniem sobie, kiedy ostatnio czuli się zrelaksowani. GAD może powodować objawy psychologiczne i fizyczne.

GAD dotyka mniej więcej co pięćdziesiątego człowieka na jakimś etapie życia. Nieco częściej dotyczy to kobiet; choroba pojawia się najczęściej u osób dwudziestokilkuletnich.

GAD może znacznie wpłynąć na codzienne życie, utrudniając choremu wykonywanie zwykłych czynności. Dostępnych jest jednak kilka różnych opcji leczenia, łączących zarówno objawy psychiczne, jak i fizyczne.

### Objawy

Lęk może wywierać zarówno fizyczny, jak i mentalny (psychologiczny) wpływ na człowieka.

GAD może powodować zmianę zachowania, sposobu myślenia i odczuwania. Do psychologicznych objawów tego schorzenia należą: niepokój, strach, poczucie bycia „na krawędzi” i trudności z koncentracją. Może także pojawić się irytacja, niecierpliwość i roztargnienie.

Poza oddziaływaniem psychologicznym lęk może także wpływać na chorego fizycznie. Do fizycznych objawów GAD mogą należeć: zawroty głowy, letarg, mrowienie i drętwienie kończyn, nieregularne bicie serca (palpitacje), bóle mięśniowe, suchość w ustach, nadmierne pocenie się lub krótkość oddechu. Może także pojawić się ból brzucha, biegunka, ból głowy, nadmierne pragnienie, częste oddawanie moczu, bolesne lub nieregularne miesiączki i trudności z zasypianiem lub snem.

Większość osób odczuwających łagodną postać nerwicy lękowej obawia się określonego zdarzenia lub sytuacji. Może to na przykład dotyczyć strachu przed zdawaniem jakiegoś egzaminu. W przypadku chorych na GAD nie zawsze jednak wiadomo, co powoduje lęk. Nieznajomość przyczyn lęku może wzmacniać jego intensywność.

### Przyczyny

Jak w przypadku większości chorób wpływających na zdrowie psychiczne, dokładna przyczyna zespołu lęku uogólnionego (GAD) nie jest w pełni poznana. U niektórych choroba ta rozwija się bez żadnego widocznego powodu. U innych zachorowanie na GAD jest następstwem stresującego wypadku lub zdarzenia.

Niektóre badania sugerują, że GAD może wynikać z braku równowagi określonych substancji chemicznych znajdujących się w mózgu, określanych mianem neuroprzekaźników.

Dwa neuroprzekaźniki, które uważa się za wpływające na poczucie lęku, to serotonina i noradrenalina. Jeśli poziom tych substancji w mózgu zostaje zachwiany, znacząco wpływa to na nastrój i zwiększa ryzyko chorób związanych z lękiem, takich jak GAD.

GAD ma najprawdopodobniej złożoną kombinację przyczyn; nie wywołuje go samo zachwianie równowagi związków chemicznych w mózgu. Autorzy badań uważają, że choroba ta powodowana jest przez połączenie różnych czynników, do których należą procesy biologiczne w organizmie, czynniki genetyczne, środowisko i doświadczenia życiowe.

## **Diagnoza**

Jeśli czujesz, że lęk wpływa na Twoje codzienne życie lub powoduje dyskomfort, skontaktuj się z lekarzem. Zdiagnozowanie zespołu lęku uogólnionego (GAD) może być trudne.

Lekarz może zadawać Ci pytania o Twoje zmartwienia, obawy i emocje. Może także pytać o Twoje życie osobiste. Pamiętaj, aby powiedzieć lekarzowi o wszystkich objawach, a także wyjaśnić, jak długo występują.

Mówienie o swoich uczuciach, emocjach i życiu prywatnym może być trudne. Bardzo ważne jest jednak, aby lekarz dobrze zrozumiał Twoje objawy i uwarunkowania, co umożliwi mu postawienie prawidłowej diagnozy.

Prawdopodobieństwo zdiagnozowania GAD jest największe, jeśli objawy tej choroby występują przez co najmniej sześć miesięcy. Trudności z kontrolowaniem uczucia lęku także wskazują na możliwość tej choroby.

## **Leczenie**

Istnieją dwie główne formy leczenia zespołu lęku uogólnionego (GAD): psychoterapia i farmakoterapia.

Kognitywna terapia behawioralna to forma psychoterapii, która uczy pacjenta zastępować negatywne myśli i zachowania pozytywnymi.

Leki, pomagające złagodzić objawy lęku, to benzodiazepiny. Nie można ich jednak stosować przez dłuższy czas, ponieważ można się od nich uzależnić.

Selektywne inhibitory zwrotnego wychwytu serotoniny (SSRI) to leki antydepresyjne, których działanie polega na zwiększaniu poziomu serotoniny w mózgu.

Betablokery stosuje się zwykle w leczeniu chorób takich jak dusznica bolesna (ból w klatce piersiowej) i wysokiego ciśnienia krwi (nadciśnienia). Pomagają jednak także łagodzić fizyczne objawy lęku, takie jak pocenie się czy palpacje (przyspieszone bicie) serca.

Jeśli leczenie farmakologiczne, psychoterapia ani grupy wsparcia nie pomogą w złagodzeniu objawów GAD, możesz otrzymać skierowanie do psychiatry, który przeprowadzi ponowną ocenę Twojej sytuacji.

### **Poufna usługa tłumaczenia**

NHS Direct może zapewnić poufne usługi tłumaczy wielu języków w ciągu paru minut od wizyty pacjenta.

#### **Wystarczy wykonać 3 proste kroki:**

Krok 1 – Zadzwoń na numer NHS Direct, 0845 4647.

Krok 2 – Kiedy rozmowa zostanie odebrana, powiedz po angielsku, jakiego języka chce się używać. Poczekaj przy telefonie na połączenie z tłumaczem, który pomoże NHS Direct w podaniu niezbędnych informacji i porad medycznych.

Krok 3 – Można także poprosić osobę spokrewnioną lub znajomą o przeprowadzenie rozmowy w imieniu pacjenta. Przed objaśnieniem powodu rozmowy należy poczekać na połączenie z tłumaczem.