

Oswoić lęk – zaburzenia lękowe i ich leczenie



Definicja lęku

Lęk to naturalny stan emocjonalny pojawiający się w życiu codziennym. Jest normalną reakcją na stresujące sytuacje takie jak przemówienie publiczne, ważny egzamin, czy zagrożenie ze strony agresywnego psa. Jednakże u niektórych osób stan niepokoju utrzymuje się dłużej i jest bardziej nasilony, nawet jeśli stresujący moment dawno minął.

TRAUMY I URAZY



UTRATA ZDROWIA



PRZEWLEKŁY
STRES



KONFLIKTY



Wpływ lęku na życie

Lęk staje się zaburzeniem, kiedy zaczyna wywierać paralizujący wpływ na życie danej osoby – kiedy znacząco obniża jakość życia i ogranicza funkcjonowanie (np. powodując unikanie kontaktów społecznych) i jest źródłem cierpienia psychicznego.

Cechy wspólne – zaburzeń lękowych

Istnieje wiele rodzajów lęku. Każdy z nich przejawia się nieco inaczej, jednakże można wyróżnić kilka powszechnie występujących elementów:

- poczucie zmartwienia i niepokoju przez większość czasu,
- trudności w uspokajaniu się,
- poczucie przytłoczenia lub przerażenie przez nagłe uczucie paniki/niepokoju
- doświadczenie powracających myśli powodujących lęk,
- doświadczenie nieprzyjemnych stanów po traumatycznym wydarzeniu,
- mogą pojawić się dolegliwości związane z układem krążenia, oddychaniem, układem pokarmowym,
- warto również wiedzieć, że lęk może towarzyszyć niektórym chorobom somatycznym.

Przyczyny nadmiernej lękowości



Przyczyny nadmiernej lękowości

❑ Zaburzenia psychiczne występujące w rodzinie :

mogą stanowić predyspozycję do wystąpienia u nas zaburzeń lękowych, jednak nie oznacza to, że jeśli ktoś w rodzinie zmagał się z problemami na tle psychologicznym, automatycznie dotkną one także nas.

❑ Stresujące wydarzenia:

zmiana pracy, mieszkania, ciąży i narodziny dziecka, doświadczenie traumatycznego wydarzenia, śmierć bliskiej osoby, doświadczanie przemocy słownej, seksualnej, fizycznej czy emocjonalnej.

❑ Problemy ze zdrowiem fizycznym:

najczęstszymi chorobami somatycznymi wyzwalającymi lęk są: **problemy hormonalne, cukrzyca, astma, choroby serca.**

cd.

❑ **Substancje psychoaktywne:**

substancje takie jak: **alkohol, marihuana, amfetamina, środki uspokajające**, mogą wyzwać lęk, szczególnie kiedy efekty przyjęcia danej substancji ustępują. Również ludzie z już występującym lękiem, dążąc do jego zredukowania niekiedy przyjmują coraz więcej tych substancji, co krótkoterminowo może być skuteczne, jednak w dalszej perspektywie wzmacnia i utrwala uczucie lęku w mechanizmie błędnego koła.

❑ **Czynniki osobowościowe:**

badacze sądzą, że pewne cechy osobowościowe jak np. **perfekcjonizm, nasilona potrzeba kontroli czy niska samoocena** mogą predysponować do lękowości.

Leczenie zaburzeń lękowych

Łagodne symptomy mogą być wyciszone np. przez zmianę trybu życia (regularne ćwiczenia fizyczne, relaksacja, medytacja). Kiedy objawy są poważniejsze i trwają stosunkowo długo, wpływając niekorzystnie na jakość życia człowieka – wskazane jest sięgnięcie po profesjonalną pomoc psychologiczną a nawet psychiatryczną.



Jak radzić sobie z lękiem?

Gdy doświadczasz lęku:

- **odłóż na później poważne zmiany w życiu:** mierzenie się z nimi jest trudne np. poważne decyzje tj. przeprowadzka czy zmiana pracy odłóż na czas, kiedy poczujesz się lepiej,
- **rozwiązuj konflikty w relacjach:** kłopoty w związkach mogą przyczyniać się do lęku, dlatego rozwijaj umiejętność otwartej komunikacji, rozwiązuaj problemy w momencie gdy zaczynają narastać,



- **utrzymuj zdrowy styl życia:** zdrowe odżywianie, regularne ćwiczenia fizyczne, wysypianie się może być pomocne w radzeniu sobie z lękiem,



- **zrelaksuj się:** znajdź czas na aktywności sprawiające Ci przyjemność jak czytanie, bieganie, słuchanie muzyki. Istnieje też wiele technik relaksacyjnych z którymi warto się zapoznać.



- **ogranicz spożycie alkoholu i używek:** mogą one powodować długoterminowe problemy i utrudniać powrót do zdrowia. Dobrym pomysłem jest też unikanie substancji stymulujących, w szczególności nadmiaru kofeiny i podobnych jej substancji zawartych np. w napojach energetycznych.



Gdy bliska osoba doświadcza lęku

Rodzina i przyjaciele mogą odegrać ważną rolę w radzeniu sobie z lękiem doświadczanym przez ich bliskich.

Jeżeli zauważysz u bliskiej osoby objawy zaburzeń lękowych – daj jej o tym znać, zapewnij o swoich chęciach do pomocy, o gotowości do uważnego wysłuchania bez oceniania.

Spróbuj zachęcić ją do poszukania fachowego wsparcia, zaoferuj pomoc w znalezieniu odpowiedniego specjalisty.

Zachęć do wprowadzenia zdrowych nawyków (dostateczna ilość snu, regularne spożywanie posiłków, ćwiczenia), rozrywki, relaksujących zajęć. Pozostań z tą osobą w kontakcie, zaproponuj to samo pozostałym członkom rodziny/przyjaciołom, jednak nie naciskaj na kontakt nadmiernie.

Jak sobie radzić ze stanami lękowymi?

- 1. Ćwiczenia fizyczne** - Wzmacniają system odpornościowy, uwalniają wydzielanie endorfin, które poprawiają samopoczucie, **pomagają uwolnić się od stanów lękowych**. Ćwiczenia są ujściem energii, kiedy osoba z zaburzeniami lękowymi znajduje się w typowym stanie pobudzenia. Najlepiej znaleźć sport, który sprawia najwięcej radości np. rower, szybki marsz, basen czy ćwiczenia w domu.
- 2. Relaksacja** - Techniki relaksacyjne **pozwalają zmniejszyć napięcie emocjonalne** i zapanować nad własnym ciałem. Wystarczy kilka minut regularnych ćwiczeń, aby uzyskać efekty odprężenia i zniwelować napięcie. Relaksacja pozwoli głębiej poznać swoje ciało i umysł.
- 3. Zmiana nawyków żywieniowych** - Złe nawyki żywieniowe nie są główną przyczyną zaburzeń lękowych, ale są produkty, które mogą poprawić jakość życia. Najlepiej postawić na nieprzetworzoną żywność. Zmiany warto zacząć od wyeliminowania substancji pobudzających takich jak cukier, kofeina, które nasilają stany lękowe. Stworzono setki diet, ale podstawą każdej jest jedzenie jak największej ilości warzyw oraz picie odpowiedniej ilości wody.

4. **Umiejętność oddychania** - W zaburzeniach lękowych często mamy tendencję do krótkich, płytkich i szybkich oddechów. Warto skupić się na powolnym i regularnym oddechu.
5. **Zwiększone poczucie własnej wartości** - Poczucie własnej wartości to akceptacja swoich słabych i mocnych stron bez nadmiernego krytycyzmu. Możemy zwiększyć poczucie własnej wartości poprzez dbanie o siebie, czyli rozpoznawanie swoich potrzeb i zaspokajanie ich. Znalezienie wsparcia, akceptacji i miłości również pomoże w walce z zaburzeniami lękowymi.
6. **Trening asertywności** - Wyznaczanie własnych granic jest niezbędne, gdy odczuwamy stany lękowe. Dzięki znajomości swoich praw i umiejętności powiedzenia, co w danym momencie czuję, czego chcę, a czego nie chcę, człowiek szanuje swój czas i energię. Powinniśmy pamiętać, żeby informować o swoich potrzebach otoczenie, jest to skuteczna metoda na poradzenie sobie ze stanami lękowymi w konfrontacji z innymi.

7. Nauka wyrażania emocji - Najważniejsze najpierw jest uświadomienie sobie, co czujemy, a dopiero potem wyrażenie emocji. Zadaj sobie pytanie: „Co teraz czuję?” Opisz uczucia i jeżeli możesz, podziel się z nimi z otoczeniem. Jeżeli emocje nie zostaną wyrażone, będą pojawiać się stany lękowe, napięcie oraz inne objawy płynące z ciała.

Opracowała: Kinga Ogórek

Dziękujemy!

