LĘK, PANIKA, UCZUCIE NIEPOKOJU?

Pierwsze sygnały lęku i paniki nie zawsze są rozpoznawane prawidłowo. Zdarza się, że reakcje płynące z naszego ciała (somatyczne) są utożsamiane z chorobami takimi jak np. zawał serca czy udar. Dlatego odróżnienie lęku od innych chorób jest kluczowe do poradzenia sobie z problemem, umożliwiając sięgnięcie po odpowiednią pomoc.

Czym jest lęk?

Lęk jest naszą naturalną reakcją w trudnych, stresujących sytuacjach, powodujących dyskomfort psychiczny, poczucie zagrożenia i napięcia. Gdy stan lęku trwa zbyt długo, może znacząco utrudniać codzienne życie. Do skutków lęku zaliczamy zarówno reakcję fizjologiczną (objawy z ciała), poznawczą (obawy, niepokojące myśli), behawioralną (wpływającą na nasze reakcje, zachowanie), jak i emocjonalną (wywołując w nas określone reakcje emocjonalne). Należy pamiętać, że uzasadniony lęk pozwala organizmowi przetrwać i pełni funkcje obronne mobilizując nas do walki.

Szczegółowa diagnoza

Podczas wywiadu diagnostycznego ustala się, co może być przyczyną tego typu reakcji lękowych, w jakich okolicznościach i jak one przebiegają. Poniżej przedstawione są niektóre rodzaje zaburzeń lękowych.

Jeśli lęk pojawia się w konkretnych sytuacjach, jako reakcja na konkretny bodziec (np. podczas podróży samolotem, na widok pająków, w windzie, itp.), to mówimy o **fobii prostej**.

W przypadku **fobii społecznej** odczuwany lęk związany jest z funkcjonowaniem w relacjach z innymi ludźmi, często wiąże się z obawą przed wypowiadaniem się na forum, bywa skutkiem alienacji społecznej.

Z kolei w **zespole lęku uogólnionego** lęk jest stanem polegającym na uporczywym przeżywaniu obaw i zamartwianiu się przez cały czas o wiele aspektów życia.

Kolejną formą przeżywania silnego lęku jest **panika**. Napady paniki wywołane są poczuciem nagłego zagrożenia, doprowadzając tym samym do silnych reakcji organizmu. Do najczęstszych reakcji można zaliczyć:

- bóle w klatce piersiowej,
- duszności,
- przyspieszony oddech,
- zawroty głowy,
- drżenie ciała,
- bóle brzucha,
- nudności.

Objawy te nasilają przeżywany lęk i potęgują jeszcze bardziej objawy somatyczne, tworząc **błędne koło paniki**. Prowadzi to do pułapki, w której im bardziej mamy poczucie, że wydarzy się coś złego, tym szybciej oddychamy i tym bardziej boimy się, że wydarzy się coś złego. Należy zaznaczyć, że atak paniki jest nieprzewidywalny. Badania pokazują, że ok. 3% ludzi przynajmniej raz w życiu doświadczyło panicznego przerażenia.

Co robić podczas ataku paniki - krok po kroku:

1. **Znajdź „bezpieczne miejsce”**, zamknij oczy i weź kilka głębokich oddechów, wstrzymując wydech przez ok. 10 sekund – potem spokojnie, naturalnie wypuść powietrze..
2. **Uświadom sobie, co się tak naprawdę dzieje** – pomyśl o tym, że doznałeś ataku paniki, ale zarazem spróbuj uspokoić siebie, że atak za jakiś czas minie.
3. Postaraj **się poddać uczuciom**. Płacz, krzycz, otwórz się na to, co się dzieje - często takie zachowanie przynosi ulgę.
4. Spróbuj zidentyfikować, **co spowodowało atak paniki**: która myśl, które uczucie, jaka sytuacja.
5. **Zracjonalizuj swój stan**. Możesz potrzebować do tego pomocy kogoś zaufanego. Pamiętaj, że cała historia rozegrała się w twojej głowie.

6. Kiedy będziesz gotów, **postaraj się docenić pozytywne strony** tego doświadczenia. To może być motywacja do zadbania o swoje zdrowie albo podjęcia aktywnych działań, które będą miały na celu zminimalizowanie liczby różnych stresowych sytuacji w życiu.
7. Pozbądź się negatywnych emocji (a tym samym hormonów stresu) poprzez **aktywność fizyczną**. Dotlenisz komórki mózgowe, a może przy okazji wymyślisz rozwiązanie dla tej trudnej sytuacji?

Terapia zaburzeń lękowych

Jeśli męczą Cię ataki paniki lub utrzymujący się lęk, powinieneś jak najszybciej skonsultować się z **psychologiem**, który pomoże Ci znaleźć ich przyczynę i udzieli wskazówek, jak sobie z nimi radzić. Jedną z najskuteczniejszych form pomocy jest terapia poznawczo-behawioralna. Jeśli terapia u **psychologa** nie pomaga i ataki paniki nadal są silne, warto udać się do **psychiatry**. Leczenie farmakologiczne powinno być jedynie wzmocnieniem psychoterapii.

Opracowała: Anna Michalska

Bibliografia:

Pluskiewicz, D. http://www.psychologodnowa.pl/index.php/pl/lek-uczucie-niepokoju-panika

Florkowski, M. https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/psychiatria/atak-paniki-co-robic-i-jak-ich-uniknac-aa-hvf1-KoL2-CnNw.html

Święcicka, M. https://www.hellozdrowie.pl/artykul-ataki-paniki-pokonaj-je-w-7-krokach/