

# Wsparcie **w kryzysie**



## Zrozumieć uczucie niepokoju



Uczucie zmartwienia lub zdenerwowania jest normalną częścią codziennego życia. Każdy od czasu do czasu odczuwa niepokój. Stan odczuwania łagodnego do umiarkowanego niepokoju może pomóc Ci skupić uwagę, a także zapewnić energię i motywację. Jeśli jednak lęk jest poważny, możesz odczuwać bezradność, dezorientację i skrajne zmartwienie, nieproporcjonalne do rzeczywistej powagi lub prawdopodobieństwa zdarzenia, którego się obawiasz. Przytłaczający niepokój, który przeszkadza w codziennym życiu, nie jest normalny. Ten rodzaj uczucia może być objawem zaburzenia lękowego lub objawem innego problemu, takiego jak depresja.

Lęk może objawiać się fizycznie i emocjonalnie. Określona sytuacja lub strach mogą powodować niektóre lub wszystkie z tych objawów przez krótki czas.

Kiedy sytuacja mija, ustępują zwykle i objawy.

Fizyczne objawy lęku obejmują:

- drżenie, drganie lub trzęsienie się ciała;
- uczucie pełności w gardle lub klatce piersiowej;
- duszność lub szybkie bicie serca;
- zawroty głowy lub nudności;
- spoczone lub zimne, lepkie dłonie;
- podenerwowanie;
- napięcie mięśniowe, bóle i skurcze (bóle mięśni);
- ekstremalne zmęczenie;
- problemy ze snem, jak niezdolność do zaśnięcia lub utrzymania snu, wczesne budzenie się lub niepokój (brak uczucia wypoczęcia po przebudzeniu).

Lęk wpływa na część mózgu, która pomaga kontrolować sposób komunikowania się. Utrudnia to twórcze wyrażanie siebie lub efektywne funkcjonowanie w związkach. Emocjonalne objawy lęku obejmują:

- niepokój, drażliwość lub uczucie zdenerwowania lub pobudzenia;
- zbyt częste zamartwianie się;
- obawa przed „czymś złym”, co nadchodzi; uczucie skazania na porażkę;
- niezdolność do koncentracji; uczucie, że umysł staje się pusty.



## Zaburzenia lękowe

Zaburzenia lękowe objawiają się fizycznie i emocjonalnie. Zaburzenia te zakłócają sposób, w jaki dana osoba dogaduje się z innymi, i wpływają na codzienne czynności. Z zaburzeniami lękowymi dwukrotnie częściej zmagają się kobiety niż mężczyźni. Przykłady zaburzeń lękowych obejmują ataki paniki, fobie i uogólnione zaburzenia lękowe.

Przyczyna zaburzeń lękowych często nie jest znana. Wiele osób z zaburzeniami lękowymi twierdzi, że przez całe życie odczuwało zdenerwowanie i niepokój. Problem ten może wystąpić w każdym wieku. Dzieci, których przynajmniej jeden rodzic ma zdiagnozowaną depresję, są ponad dwukrotnie bardziej narażone na zaburzenia lękowe niż ich rówieśnicy.

Zaburzenia lękowe często towarzyszą innym problemom, takim jak:

- problemy ze zdrowiem psychicznym, np. depresja;
- nadużywanie substancji odurzających;

- problemy natury fizycznej, np. choroba serca lub płuc. Przed zdiagnozowaniem zaburzenia lękowego może być potrzebne pełne badanie lekarskie.



## Ataki paniki

Atak paniki to nagłe uczucie skrajnego niepokoju lub intensywnego strachu bez wyraźnej przyczyny lub przy braku niebezpieczeństwa. Ataki paniki są powszechne. Czasami występują nawet u zdrowych osób. Ataki paniki zwykle trwają zaledwie kilka minut, ale mogą też trwać dłużej. U niektórych osób podczas ataku stan niepokoju może się szybko pogorszyć.

Objawy obejmują uczucie umierania lub utraty kontroli nad sobą, przyspieszony oddech (hiperwentylacja), drętwienie lub mrowienie dłoni/ust oraz przyspieszone bicie serca. Poza tym często odczuwane są zawroty głowy, pocenie się lub drżenie. Inne objawy to problemy z oddychaniem, ból lub ucisk w klatce piersiowej oraz nieregularne bicie serca. Objawy te pojawiają się nagle i bez ostrzeżenia.

Czasami objawy ataku paniki są tak intensywne, że dana osoba obawia się, że ma zawał serca. Wiele objawów ataku paniki może wystąpić w przypadku innych chorób, takich jak nadczynność tarczycy, choroba wieńcowa lub przewlekła obturacyjna choroba płuc (POCHP). Przed zdiagnozowaniem zaburzenia lękowego może być potrzebne pełne badanie lekarskie.

Mówi się, że ludzie z powtarzającymi się nieoczekiwanymi atakami paniki i martwiący się o ich występowanie, cierpią na zespół lęku napadowego.



## Fobie

Fobie to skrajne i irracjonalne lęki, które zakłócają codzienne życie. Ludzie cierpiący na fobie doświadczają lęków nieproporcjonalnie dużych do rzeczywistego niebezpieczeństwa i nie są w stanie ich kontrolować.

Fobie są powszechne i czasami towarzyszą innym schorzeniom, takim jak zespół lęku napadowego lub zespół Tourette'a. Większość ludzi radzi sobie z fobiami, unikając sytuacji lub przedmiotu, który wywołuje u nich panikę (zachowanie unikowe).

Zaburzenie fobiczne pojawia się, gdy zachowanie unikowe staje się tak ekstremalne, że zakłóca zdolność uczestniczenia w codziennych czynnościach. Istnieją trzy główne typy zaburzeń fobicznych:

- strach przed samotnością lub osamotnieniem w miejscach publicznych, gdzie pomoc może być niedostępna lub ucieczka jest niemożliwa (agorafobia);

- strach przed sytuacjami, w których jednostka może być narażona na krytykę ze strony innych (fobia społeczna);
- strach przed określonymi rzeczami (fobia specyficzna).
- fobie można leczyć, aby zmniejszyć uczucie strachu i niepokoju.
- porozmawiaj z lekarzem, jeśli czujesz, że masz objawy lękowe.



## Uznania

**Autor:** Personel Healthwise

**Weryfikacja medyczna:** William H. Blahd Jr. MD, FACEP - Emergency Medicine & Kathleen Romito MD - Family Medicine & Adam Husney MD - Family Medicine & David Messenger MD



## Wsparcie w sytuacjach kryzysowych, gdy jest potrzebne

Odwiedź stronę [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) w celu uzyskania dodatkowego wsparcia i informacji w sytuacjach kryzysowych.

# Optum

**Z programu nie należy korzystać w sytuacji zagrożenia życia ani w celu uzyskania pilnej opieki medycznej. W nagłych przypadkach należy dzwonić pod numer 112 lub udać się do najbliższego szpitalnego oddziału ratunkowego (SOR).** Ten program nie ma na celu zastąpienia opieki lekarskiej ani porady specjalisty. W sprawie opieki zdrowotnej, leczenia lub leków należy się skonsultować z lekarzem. Ze względu na możliwość konfliktu interesów nie udzielamy porad prawnych związanych z sytuacjami, które mogą prowadzić do wystąpienia na drogę sądową przeciwko firmie Optum albo jej spółkom zależnym, lub innym podmiotom, od których rozmówca bezpośrednio albo pośrednio uzyskuje te usługi (np. pracodawcy albo planowi medycznemu). Ten program i jego elementy mogą nie być dostępne w niektórych obszarach administracyjnych lub dla niektórych grup ze względu na ich wielkość i mogą ulec zmianie. Mogą obowiązywać wyłączenia i ograniczenia świadczeń.

Optum® jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w Stanach Zjednoczonych i w innych jurysdykcjach. Wszystkie inne marki lub nazwy produktów są znakami towarowymi albo znakami zastrzeżonymi należącymi do odpowiednich właścicieli. Firma Optum realizuje politykę równych szans w zatrudnieniu.