

# Czym są stany lękowe

Uczucie zmartwienia lub zdenerwowania jest normalną częścią codziennego życia. Każdy od czasu do czasu się denerwuje lub czuje niepokój. Lęk o nasileniu od łagodnego do umiarkowanego może pomóc skoncentrować uwagę, zwiększyć energię i motywację. Jeśli lęk jest silny, można mieć poczucie bezradności, dezorientacji i skrajnego niepokoju, nieproporcjonalnie do rzeczywistej powagi lub prawdopodobieństwa zdarzenia, którego się obawiamy. Przytłaczający niepokój, który zakłóca codzienne życie, nie jest normalny. Ten typ lęku może być objawem zaburzenia lękowego lub innego problemu, takiego jak depresja.

Lęk może powodować objawy fizyczne i emocjonalne. Określona sytuacja lub strach mogą na krótki czas wywołać niektóre lub wszystkie z tych objawów. Kiedy sytuacja mija, objawy zwykle ustępują.

Fizyczne objawy lęku obejmują:

- Drżenie, drgawki lub trzęsienie się
- Uczucie „guli” w gardle lub klatce piersiowej
- Duszność lub szybkie bicie serca
- Zawroty głowy
- Pocenie się lub zimne, wilgotne dłonie
- Uczucie podekscytowania
- Napięcie mięśni, bóle lub bolesność (bóle mięśni)
- Skrajne zmęczenie
- Problemy ze snem, takie jak niemożność zaśnięcia lub wybudzanie się, wczesne budzenie się lub niepokój (brak uczucia wypoczęcia po przebudzeniu)

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

- Niepokój, drażliwość, uczucie zdenerwowania lub poirytowania
- Zbytnie martwienie się
- Strach, że stanie się coś złego lub poczucie sytuacji zagrażającej życiu
- Niezdolność do koncentracji lub uczucie pustki w głowie



### Zaburzenia lękowe

Zaburzenia lękowe są diagnozowane wtedy, gdy chory ma zarówno objawy fizyczne, jak i emocjonalne. Zaburzenia lękowe zakłócają sposób, w jaki dana osoba dogaduje się z innymi i wpływają na codzienne czynności. Kobiety dwukrotnie częściej niż mężczyźni cierpią na zaburzenia lękowe. Przykładami zaburzeń lękowych są ataki paniki, fobie i uogólnione zaburzenia lękowe.

Często przyczyna zaburzeń lękowych nie jest znana. Wiele osób cierpiących na zaburzenia lękowe twierdzi, że przez całe życie odczuwało zdenerwowanie i niepokój. Problem ten może wystąpić w każdym wieku. Dzieci, których co najmniej jeden rodzic cierpi na depresję, są ponad dwukrotnie bardziej narażone na zaburzenia lękowe niż inne dzieci.

Zaburzenia lękowe często towarzyszą innym problemom, takim jak:

- Problemy ze zdrowiem psychicznym, takie jak depresja.
- Używanie substancji
- Problem fizyczny, taki jak choroba serca lub płuc. Przed rozpoznaniem zaburzenia lękowego może być konieczne pełne badanie lekarskie.



### Ataki paniki

Atak paniki to nagle uczucie skrajnego niepokoju lub intensywnego strachu bez wyraźnej przyczyny lub gdy nie ma żadnego zagrożenia. Ataki paniki są częste. Czasami występują u osób, które nie mają żadnych innych problemów ze zdrowiem. Ataki paniki trwają zwykle tylko kilka minut, ale mogą również trwać dłużej. U niektórych osób lęk może szybko się nasilić podczas ataku.

Objawy obejmują uczucie umierania lub utraty kontroli nad sobą, przyspieszony oddech (hiperwentylację), drętwienie lub mrowienie dłoni lub warg oraz bardzo szybkie bicie serca. Można odczuwać zawroty głowy, pocenie się lub drżenie. Inne objawy to między innymi problemy z oddychaniem, ból lub ucisk w klatce piersiowej i nieregularne bicie serca. Objawy te pojawiają się nagle i bez ostrzeżenia.

Czasami objawy są tak intensywne, że osoba odczuwająca je obawia się, że ma zawał serca. Wiele objawów ataku paniki może towarzyszyć innym chorobom, takim jak nadczynność tarczycy, choroba wieńcowa czy przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP). Przed rozpoznaniem zaburzenia lękowego może być konieczne pełne badanie lekarskie.

Osoby, które mają powtarzające się nieoczekiwane ataki paniki i obawiają się ataków, cierpią na zaburzenia lękowe z napadami lęku.



### Fobie

Fobie to skrajne i irracjonalne lęki, które zakłócają codzienne życie. Osoby cierpiące na fobie mają lęki nieproporcjonalne do rzeczywistego zagrożenia i nie są w stanie ich kontrolować.

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

Zaburzenie nerwicowe (fobia) występuje, gdy zachowanie polegające na unikaniu staje się tak ekstremalne, że zakłóca zdolność do uczestniczenia w codziennych czynnościach. Istnieją 3 główne typy fobii:

- Strach przed samotnością lub przebywaniem w miejscach publicznych, gdzie pomoc może nie być dostępna lub ucieczka jest niemożliwa (agorafobia)
- Strach przed sytuacjami, w których dana osoba może być narażona na krytykę ze strony innych (fobia społeczna)
- Strach przed konkretnymi rzeczami (fobia specyficzna)

Fobie można leczyć, aby zmniejszyć uczucie strachu i niepokoju. Jeśli czujesz, że masz objawy lęku, porozmawiaj ze swoim lekarzem.



### Wsparcie o krytycznym znaczeniu wtedy, gdy jest potrzebne

Na stronie [optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter) można uzyskać dodatkowe zasoby i informacje o wsparciu o krytycznym znaczeniu.

Autor: Personel Healthwise

Przegląd medyczny: Dr William H. Blahd Jr., FACEP, medycyna ratunkowa, dr Kathleen Romito, medycyna rodzinna, dr Adam Husney, medycyna rodzinna, dr David Messenger



**Z programu nie należy korzystać w nagłych przypadkach zagrożenia zdrowia lub kiedy zachodzi potrzeba udzielenia pilnej pomocy. W nagłych przypadkach należy zadzwonić pod numer lokalnych służb ratunkowych lub udać się na najbliższy oddział ratunkowy.** Program nie zastępuje opieki lekarza ani specjalisty. Program i jego elementy mogą nie być dostępne we wszystkich lokalizacjach i mogą obowiązywać pewne wyłączenia i ograniczenia dotyczące ubezpieczenia.

© 2024 Optum, Inc. Wszelkie prawa zastrzeżone. WF12836817 143187-022024 OHC