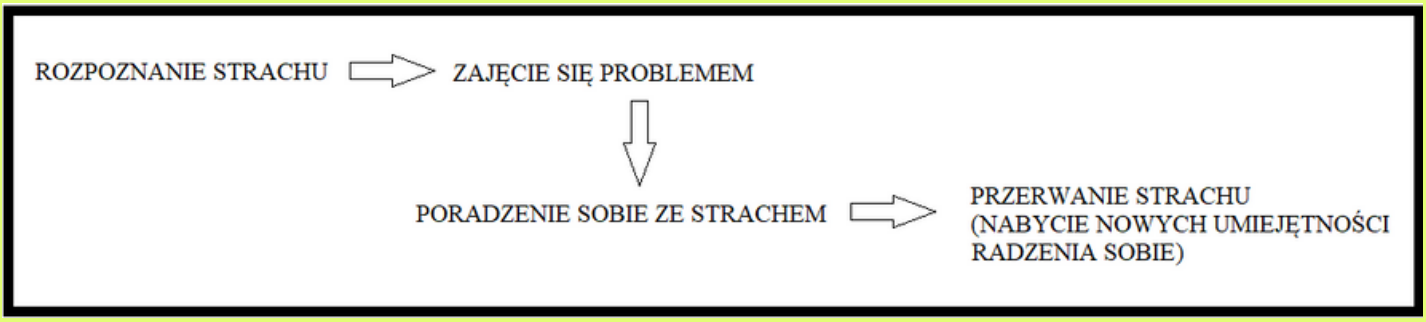
Zaburzenia lękowe

Strach i lęk są naturalnymi towarzyszami człowieka na drodze jego rozwoju. Dzięki nim uczymy się jak reagować i radzić sobie z różnymi problemowymi sytuacjami życiowymi.



Strach i lęk stają się sygnałami psychicznego zaburzenia tylko, gdy są długotrwałe, mają duże nasilenie oraz przeszkadzają w normalnym funkcjonowaniu jednostki.

Oceniając czy dane zachowanie dziecka wskazuje na zaburzenie psychiczne musimy odnieść się do kultury danego miejsca, występowania takich zachowań wśród dzieci niezaburzonych, nasilenia, częstotliwości i czasu ich trwania oraz tego jaką rolę pełnią w toku normalnego rozwoju.

Lęk -to stan psychofizyczny, który charakteryzuje się uczuciem bezradności i zagrożenia. Towarzyszą mu specyficzne objawy somatyczne. Osoba doświadczająca lęku często koncentruje się na specyficznych okolicznościach życiowych np. przesadnie obawia się o dobrostan swoich bliskich lub pomyślność w sferze zawodowej czy edukacyjnej.

Strach -jest stanem bliskim lękowi. Głównym różnicującym kryterium jest tu obecność realnego zagrożenia. W sytuacjach, gdy zagrożenie jest prawdziwe (namacalne) będziemy mówić o strachu. Natomiast w sytuacji, kiedy osoba nie jest w stanie dokładnie określić czym lub gdzie jest zagrożenie będzie ona doświadczała lęku.

Fobia -o fobii mówimy w sytuacji, gdy reakcja będąca wynikiem poczucia strachu jest nie adekwatna, przesadzona w odniesieniu do stopnia realnego niebezpieczeństwa.

Panika - uczucie nagłego lęku o skrajnym stopniu nasilenia.

Atak paniki

Nazywamy tak stan silnego lęku, który ma miejsce nagle lub wskutek stresu o mniejszym lub większym nasileniu. Gdy osoba doświadczająca ataku skupia się na doznaniach z ciała np. przyspieszonym biciu serca czy oddechu, uczucie lęku wzrasta. Są to naturalne oznaki, że doświadczamy stresu, ale to ich nieprawidłowa interpretacja może zapoczątkować ataki paniki. Objawy autonomiczne jakich doświadcza osoba podczas ataku paniki nie zagrażają jej życiu, powodują jednak silne poczucie dyskomfortu. Zdarza się, choć bardzo rzadko, że dochodzi do bardzo silnych duszności lub utraty przytomności- wtedy warto wezwać pomoc medyczną.

Objawy

Podczas ataku paniki można zauważyć takie objawy autonomiczne jak:

- przyspieszone bicie serca lub odczuwanie ciężaru w sercu
- pocenie się
- drżenie/ dygotanie kończyn
- suchość w jamie ustnej
- uczucie dławienia
- nudności lub nieprzyjemne skurcze w brzuchu
- oszołomienie, zawroty głowy
- przyspieszone bicie serca lub odczuwanie ciężaru w sercu
- pocenie się
- drżenie/ dygotanie kończyn
- suchość w jamie ustnej
- uczucie dławienia
- nudności lub nieprzyjemne skurcze w brzuchu
- oszołomienie, zawroty głowy

oraz objawy dotyczące stanu psychicznego:

- obawa przed utratą kontroli
- obawa przed śmiercią, chorobą, trafieniem do szpitala
- odczucie, że coś wokół się zmienia np. kurczą się ściany, “coś złego się dzieje”
- poczucie że opuszcza się własne ciało, ręce nie należą do nas itp.

Atak paniki -jak pomóc?

- Zachęć osobę doświadczającej ataku do skupieniu się na spokojnym, głębokim i miarowym oddechu. Pomocne może być także liczenie w trakcie oddychania, np. poświęcanie 4 sekund na wdech i kolejnych 8 sekund na wydech. Oddychaj razem z osobą, mówiąc do niej spokojnym tonem.

- Jeżeli wspierasz osobę doświadczającą ataku paniki, poproś ją o policzenie do dziesięciu i zachęcaj w trakcie, by wykonała zadanie do końca. Jeżeli zacznie jej brakować tchu, powiedz dwie-trzy liczby za nią, a następnie zachęć do samodzielnego kontynuowania zadania.

- Jeżeli atak paniki jeszcze się całkowicie nie rozwinął a osoba go doświadczająca może jeszcze w miarę spokojnie zaczerpnąć powietrza wystarczającą metodą zapobiegnięcia pogorszenia jej stanu będzie odwrócenie uwagi, zmiana tematu na niezwiązany z tym czego właśnie doświadcza. Można również poprosić o wymienienie przez daną osobę np. pięciu rzeczy które ją otaczają i opisanie ich kilkoma zdaniami.

- Są osoby, którym podczas ataku paniki pomoże racjonalizacja sytuacji i własnego stanu. Spokojny opis sytuacji- tu jest bezpiecznie, nie ma realnego zagrożenia, reakcja jest nieadekwatna możesz nabrać spokojnie powietrza.