

# Zaburzenia lękowe



Teresa Zalewska,  
lek. spec. psychiatra

## Spis treści

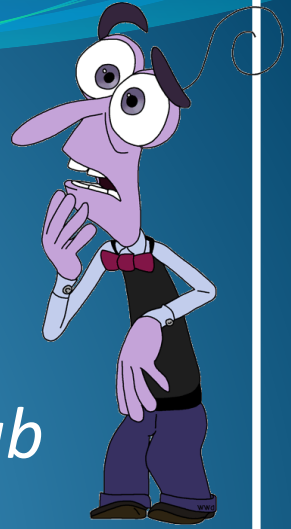


1. *Definicja lęku.*
2. *Myśli na temat strachu i lęku.*
3. *Klasyfikacja według ICD 10.*
4. *Epidemiologia.*
5. *Uwarunkowania.*
6. *Przyczyny.*
7. *Objawy.*
8. *Elementy wspólne różnych zaburzeń lękowych.*
9. *Skutki.*
10. *Leczenie.*

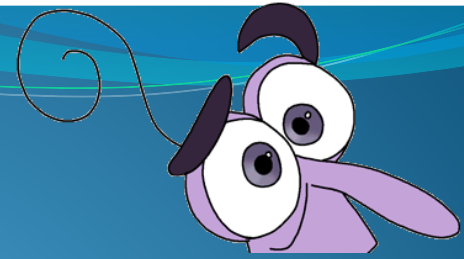
## Definicja lęku

*Lęk – nieprzyjemny stan emocjonalny związany z przewidywaniem nadchodzącego z zewnątrz lub pochodzącego z wewnątrz organizmu niebezpieczeństwa, objawiający się jako niepokój, uczucie napięcia, skrępowania, zagrożenia. W odróżnieniu od strachu jest on procesem niezwiązanym z bezpośrednim zagrożeniem lub bólem.*

*(Gerrig R., Zimbardo P.: Psychologia i życie, PWN 2006)*



## Myśli na temat lęku



*„Strach ma wielkie oczy.”, „Nie taki diabeł straszny jak go malują.” (tradycja)*

*„Konieczność nawet lękliwych przemienia w bohaterów.” (Salustiusz)*

*„Nie doczekasz świtu, nie odbywszy drogi przez noc.” (G. Musso)*

*„Strach to marnotrawstwo inteligencji.” (Tim Krabbé)*

*„Strach jest wielkim wynalazcą.” (Jacob Cats)*

*„To strach przed samotnością uczy nas miłości.” (Z. Weihui)*

*„Najgorszy jest lęk przed czymś, czego nie można nazwać.” (Janusz Wiśniewski)*

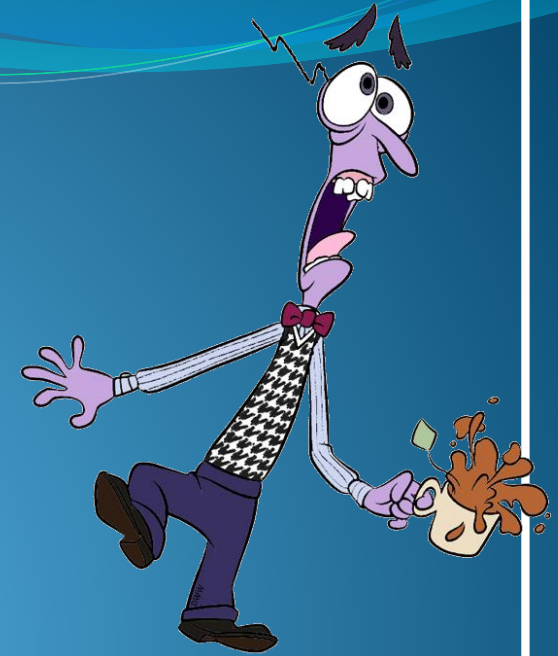
## Klasyfikacja ICD 10

- **Fobie (F40)**
  - *agorafobia (F.40.0)*
  - *fobia społeczna (F40.1)*
  - *fobie specyficzne (F40.2)*
- **Inne zaburzenia lękowe (F41)**
  - *zespół lęku panicznego (F41.0)*
  - *zespół lęku uogólnionego GAD (F41.1)*
  - *mieszane zaburzenia lękowo-depresyjne (F41.2)*
- **Zaburzenie obsesyjno-kompulsyjne (F42)**
  - *zaburzenie z przewagą myśli (obsesji) czy ruminacji natrętnych (F42.0)*
  - *zaburzenie z przewagą czynności natrętnych (kompulsje) (F42.1)*
  - *myśli i czynności natrętne, mieszane (F42.2)*



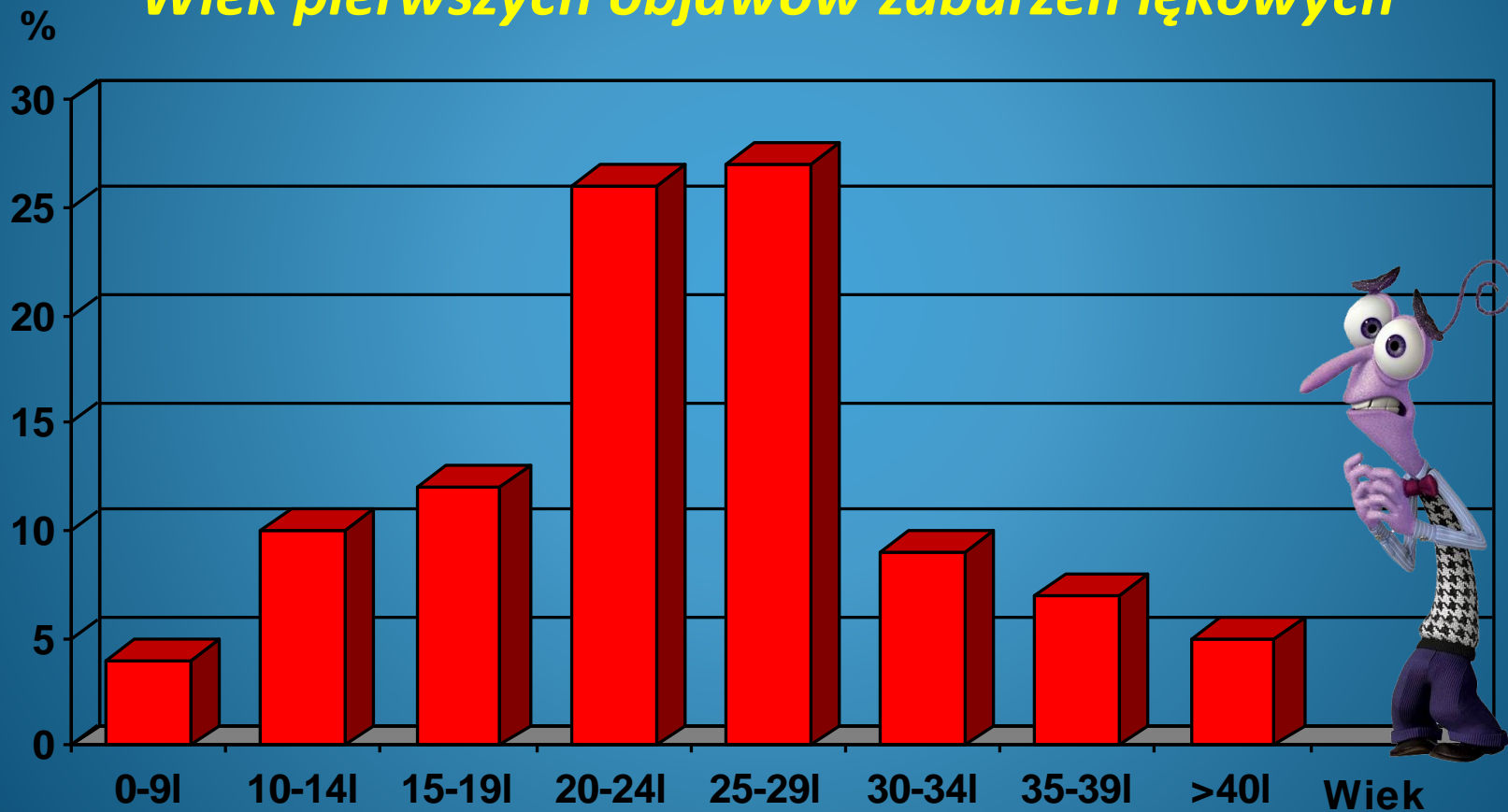
## Epidemiologia

- *Lęk występuje w istotnym natężeniu u 5-10% populacji*
- *30% pacjentów zgłaszających się do podstawowej opieki zdrowotnej ma zaburzenia lękowe*
- *U ponad 10% pacjentów występuje manifestacja somatyczna lęku / nerwicy / depresji*
- *30% pacjentów z manifestacją somatyczną ma nierozpoznane zaburzenia lękowe*
- *Pacjenci z zaburzeniami lękowymi 7.-krotnie częściej korzystają z pomocy medycznej*



# Epidemiologia

## Wiek pierwszych objawów zaburzeń lękowych



## Uwarunkowania



- **Zaburzenia psychiczne występujące w rodzinie:** mogą stanowić predyspozycję do wystąpienia zaburzeń lękowych, jednak nie oznacza to, że jeśli ktoś w rodzinie zmagał się z problemami na tle psychologicznym, automatycznie dotkną one także jego.
- **Stresujące wydarzenia:** zmiana pracy, mieszkania, ciąży i narodziny dziecka, doświadczenie traumatycznego wydarzenia, śmierć bliskiej osoby, doświadczanie przemocy słownej, seksualnej, fizycznej, czy emocjonalnej.



## Uwarunkowania

- **Choroby psychiczne** np. schizofrenia: wywołują lęk lęk wynikający z urojeń prześladowczych lub halucynacji.
- **Problemy ze zdrowiem fizycznym**: najczęstszymi chorobami somatycznymi wywołującymi lęk są problemy hormonalne, cukrzyca, astma, choroby serca.
- **Czynniki osobowościowe**: pewne cechy osobowościowe, jak np. perfekcjonizm, nasilona potrzeba kontroli, czy niska samoocena mogą predysponować do lękowości.



## Uwarunkowania

- *Substancje psychoaktywne*: substancje takie jak alkohol, marihuana, amfetamina, środki uspokajające mogą wyzwać lęk, szczególnie kiedy efekty przyjęcia danej substancji ustępują.

*U ludzi z już występującym lękiem, przyjmowanie substancji psychoaktywnych w celu jego zredukowania krótkoterminowo może być skuteczne, jednak w dalszej perspektywie wzmacnia i utrwala uczucie lęku w mechanizmie błędnego koła.*



## Przyczyny

Przyczyny  
zaburzeń  
lękowych

```
graph LR; A[Przyczyny zaburzeń lękowych] --- B[biologiczne, genetyczne]; A --- C[rozwojowe, wychowawcze, osobowościowe]; A --- D[chorobowe];
```

biologiczne,  
genetyczne

rozwojowe,  
wychowawcze,  
osobowościowe

chorobowe

## Objawy

Objawy  
zaburzeń  
lękowych

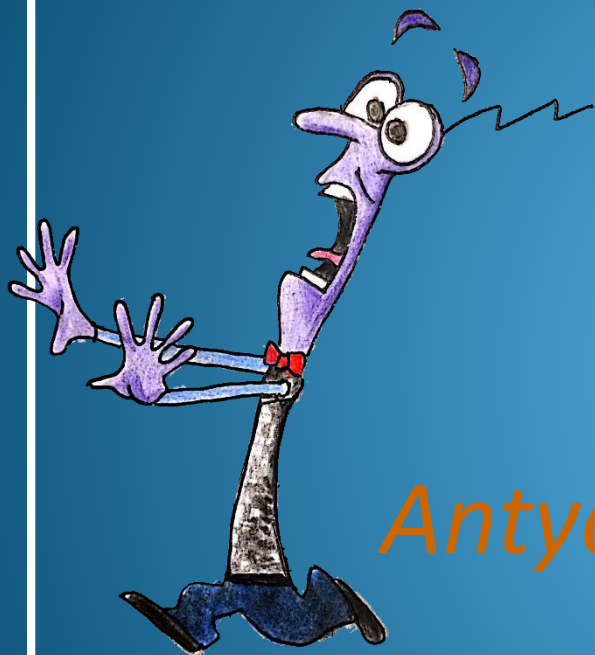
emocjonalne:  
niepokój, lęk

zachowanie: agresja,  
ucieczka, stupor

somatyczne  
(wegetatywne)



## Objawy emocjonalne



*Napięcie, niepokój*

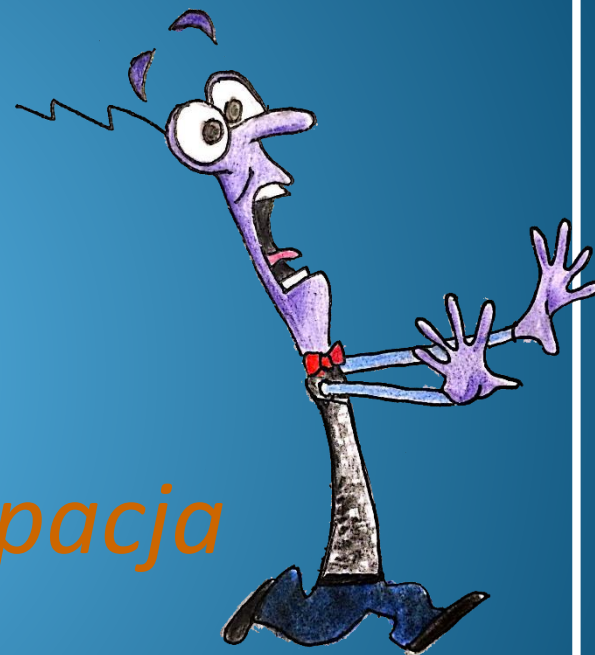
*Lęk Lęk*

*Strach Strach*

*Antycypacja Antycypacja*

*Panika Panika Panika*

**!!!! T E R R O R !!!!**



## Objawy wegetatywne

- *duszność*
- *krztuszenie się*
- *ból w klatce piersiowej*
- *kołatanie serca (nerwica serca)*
- *suchość w j. ustnej*
- *jadłowstręt*
- *nudności*
- *ból brzucha (nerwica żołądka)*
- *drżenie*
- *osłabienie fizyczne*
- *zawroty głowy*
- *pocenie się*
- *częste oddawanie moczu*
- *napięciowe bóle głowy*

## Elementy wspólne



### *Współwystępowanie lęku i depresji:*

- *objawy lękowe są częścią zespołów depresyjnych (80-90% osób z depresją ma lęk paniczny, OCD, fobię społeczną),*
- *depresja może być następstwem zespołów lękowych i na odwrót,*
- *pojawienie się po raz pierwszy objawów lękowych po 40 r.ż. jest zwykle zwiastunem depresji,*
- *monosymptomatyczne, epizodyczne objawy obsesyjne (lub fobii) są zwykle ekwiwalentami depresji.*

## Skutki

- *Wypadnięcie z ról*
- *Nadużywanie systemu medycznego*
- *Zbędna diagnostyka*
- *Zbędne uzależniające „leczenie”*
- *Spadek aktywności i wydolności zawodowej*
- *Izolacja w domu*
- *Samobójstwa*





## Leczenie

### ➤ *Farmakologiczne:*

- *BZD*
- *neuroleptyki,*
- *leki przeciwdepresyjne,*
- *inne np. hydroksyzyna*



### ➤ *Psychoterapeutyczne:*

- *CBT*
- *wsparcie*
- *edukacja*



Dziękuję za uwagę



*fot. EMeczKa*