



Lęk i ataki paniki

Opracowanie to wyjaśnia, czym jest lęk i ataki paniki, omawia możliwe przyczyny i wskazuje, jak można uzyskać dostęp do leczenia i pomocy. Podane są tu także informacje dotyczące samopomocy oraz wskazówki dla przyjaciół i rodziny.

Spis treści

Czym jest lęk?.....	2
Czym są zaburzenia lękowe?.....	3
Jakie są objawy lęku?	5
Czym jest atak paniki?	7
Co powoduje lęk?	9
Jak mogę sobie pomóc?	11
Jakie są dostępne terapie.....	15
Jak inne osoby mogą pomóc?	18
Przydatne kontakty	21

Czym jest lęk?

Lęk to stan polegający na odczuwaniu obawy, napięcia lub strachu – szczególnie w odniesieniu do rzeczy, które mają się niedługo zdarzyć lub których spodziewamy się w przyszłości.

Lęk jest naturalną ludzką reakcją, kiedy czujemy się zagrożeni. Możemy go doświadczać poprzez myśli, emocje i odczucia fizyczne.

„Dla mnie lęk to uczucie, jakby wszyscy wokół czekali, aż się potknę, żeby mogli się ze mnie śmiać. Czuję wtedy zdenerwowanie i niepewność, czy mój kolejny krok jest właściwy”.

Większość ludzi odczuwa czasem lęk. Jest to szczególnie typowe w sytuacjach, kiedy musimy radzić sobie ze stresującymi wydarzeniami lub zmianami, zwłaszcza jeśli mogłyby one mieć duży wpływ na nasze życie.

Walka, ucieczka lub zamarcie

Podobnie jak wszystkie zwierzęta, człowiek wykształcił sposoby, które pomagają nam chronić się przed niebezpieczeństwem. Kiedy czujemy się zagrożeni, nasz organizm reaguje na to, wydzielając określone hormony, np. adrenalinę i kortyzol, które mogą pomóc. Hormony te:

- wzmagają czujność, dzięki czemu możemy działać szybciej
- przyspieszają bicie serca, przez co krew szybko dostarczana jest tam, gdzie jest najbardziej potrzebna.

Kiedy poczujemy, że zagrożenie minęło, nasz organizm wydziela inne hormony, które rozluźniają mięśnie. To może czasem powodować drżenie ciała.

Mechanizm ten popularnie nazywany jest reakcją „walki, ucieczki lub zamarcia” – jest to proces zachodzący w naszym organizmie automatycznie i nie mamy nad nim kontroli.

„Wyjście z domu jest dla mnie trudne, bo boję się ataku paniki i czuję, że inni mnie obserwują lub oceniają. To okropne uczucie. Chcę znaleźć pomoc, ale boję się oceniania”.

Kiedy lęk staje się problemem zdrowia psychicznego?

Lęk może stać się problemem zdrowia psychicznego, jeśli wpływa na Twoją zdolność do życia w pełni w sposób, w jaki chcesz żyć. Może to na przykład być problemem, jeśli:

- uczucie lęku jest bardzo silne lub trwa długi czas
- strach i obawy są nieproporcjonalne w stosunku do sytuacji
- unikasz sytuacji, które mogą powodować u Ciebie lęk

- odczuwasz obawy bardzo dotkliwie lub trudno Ci je opanować
- regularnie odczuwasz objawy lęku, co może obejmować ataki paniki
- trudno Ci zajmować się codziennymi sprawami lub robić rzeczy, które sprawiają Ci przyjemność.

Jeśli Twoje objawy odpowiadają określonej grupie kryteriów medycznych, możliwe może być rozpoznanie u Ciebie określonego zaburzenia lękowego. Można jednak także odczuwać problemy związane z lękiem, nie mając rozpoznanego konkretnego zaburzenia.

„Znasz to uczucie, kiedy kotłujesz się na tylnych nogach krzesła i nagle przez ułamek sekundy zdaje Ci się, że zaraz upadniesz; to uczucie w klatce piersiowej? Wyobraź sobie, że zamiast ułamka sekundy uczucie to trwa w czasie i tkwi w piersi całe godziny lub dni, wyobraź sobie to uczucie strachu, które temu towarzyszy, i nie wiesz nawet, dlaczego”.

Czym są zaburzenia lękowe?

Lęk można odczuwać w bardzo różny sposób. Jeśli odczucia pacjenta spełniają ustalone kryteria, lekarz może zdiagnozować u niego określone zaburzenie lękowe.

Do często rozpoznawanych zaburzeń lękowych należą:

- **Zaburzenie lękowe uogólnione (ang. generalised anxiety disorder, GAD)** – polega na stałym lub nieopanowanym odczuwaniu obaw dotyczących wielu różnych rzeczy w codziennym życiu. Istnieje wiele możliwych objawów lęku i dlatego może to być dość szeroka diagnoza, co znaczy, że problemy związane z zaburzeniem lękowym uogólnionym u jednej osoby mogą być zupełnie różne od odczuć innej osoby.
- **Zaburzenie lęku społecznego** – ta diagnoza oznacza, że odczuwa się ekstremalny strach lub lęk powodowany przez sytuacje społeczne (takie jak przyjęcia towarzyskie, miejsca pracy lub codzienne sytuacje, w których trzeba rozmawiać z inną osobą). Zaburzenie to bywa też nazywane fobią społeczną. Więcej informacji można znaleźć w naszych materiałach o rodzajach fobii.
- **Zaburzenie lękowe z atakami paniki (lęk paniczny)** – oznacza odczuwanie regularnych lub częstych ataków paniki bez wyraźnej przyczyny lub czynnika sprawczego. Osoba cierpiąca na lęk paniczny może cały czas bać się kolejnego ataku paniki do tego stopnia, że sam ten strach może powodować ataki paniki.
- **Fobie** – fobia to ekstremalny strach lub lęk powodowany przez określoną sytuację (np. wyjście na zewnątrz) lub określoną rzecz (np. pająki).
- **Zespół stresu pourazowego (ang. post-traumatic stress disorder, PTSD)** – taką diagnozę można otrzymać, jeśli u danej osoby rozwiną się problemy lękowe po przeżyciu wydarzenia, które było dla niej traumatyczne. PTSD może obejmować nawracające wspomnienia lub koszmary, które mogą być odczuwane jak ponowne przeżywanie całego strachu i lęku doświadczonego podczas traumatycznych wydarzeń.

- **Zaburzenie obsesyjno-kompulsywne (ang. obsessive-compulsive disorder, OCD)** – taka diagnoza może być postawiona, jeśli problemy lękowe obejmują powtarzające się myśli, zachowania lub pragnienia.
- **Lęk o zdrowie** – oznacza występowanie obsesji i kompulsji związanych z chorobą, w tym szukanie informacji o objawach i sprawdzanie, czy się je ma. Zaburzenie to powiązane jest z OCD.
- **Cielesne zaburzenie dysmorficzne (ang. body dysmorphic disorder, BDD)** – polega na doświadczaniu obsesji i kompulsji dotyczących własnego wyglądu fizycznego.
- **Lęk okołoporodowy lub okołoporodowe zaburzenie obsesyjno-kompulsywne** – u niektórych osób problemy lękowe pojawiają się podczas ciąży lub w pierwszym roku po porodzie.

„Ma się wrażenie, jakby rój pszczoł bzycał, bzycał, bzycał bez przerwy, tak że koncentracja jest niemożliwa i wydaje się, że nie można zwolnić tempa i odetchnąć”.

Być może nie rozpoznano u Ciebie określonego zaburzenia lękowego lub nie chcesz poddać się diagnozie, ale przydatne może być jednak zapoznanie się z charakterystyką różnych zaburzeń, bo pomoże Ci to przemyśleć własne doświadczenia związane z lękiem i rozważyć możliwości uzyskania pomocy.

„Naprawdę uważam, że rozmowa to jedna z najlepszych terapii, jakie istnieją”.

Lęk i inne problemy zdrowia psychicznego

Bardzo często lęk doświadczany jest równoległe z innymi problemami zdrowia psychicznego, takimi jak depresja czy myśli samobójcze. Jeśli masz objawy zarówno lęku, jak i depresji, ale nie pasują one wyraźniej do jednego z tych zaburzeń niż do drugiego, możesz usłyszeć diagnozę: „zaburzenie lękowo-depresyjne mieszane”.

„Czułem się dobrze. Zawsze czuję się dobrze, kiedy jestem w fazie euforii. Na tym właśnie częściowo polega problem”.

„Mam zaburzenie lękowe uogólnione i depresję, które wydają się występować cyklicznie. Najtrudniejsze są dla mnie niespodziewane ataki”.

Jakie są objawy lęku?

Każdy odczuwa lęk inaczej. Możesz odczuwać niektóre z objawów fizycznych i psychicznych podanych tutaj, jak i efekty w innych obszarach swojego życia.

Możesz także mieć odczucia lub problemy związane z lękiem, które nie są tu uwzględnione.

Wpływ lęku na organizm

Może to być, między innymi:

- uczucie ściskania w żołądku
- uczucie oszołomienia lub zawroty głowy
- mrowienie
- nerwowa ruchliwość i niemożność spokojnego siedzenia
- bóle głowy, ból pleców lub inne bóle
- przyspieszony oddech
- szybkie, gwałtowne lub nierówne bicie serca
- pocenie się lub uderzenia gorąca
- problemy ze snem
- zgrzytanie zębami, szczególnie w nocy
- mdłości (uczucie nudności)
- częstsze lub rzadsze korzystanie z toalety
- zmiany w popędzie seksualnym
- ataki paniki.

Wpływ lęku na psychikę

Może to być, między innymi:

- uczucie napięcia, zdenerwowania lub niezdolność do odprężenia się
- poczucie czegoś strasznego lub obawa przed najgorszym
- poczucie, jakby świat przyspieszał lub zwalniał
- uczucie, że inni ludzie widzą, że się niepokoisz, i przyglądają Ci się
- uczucie, że nie możesz przestać się martwić albo że stanie się coś złego, kiedy przestaniesz się martwić
- obawa o sam lęk, np. obawa o to, kiedy mogą zdarzyć się ataki paniki
- silna potrzeba otrzymania otuchy od innych lub martwienie się, że ludzie gniewają się lub są źli z Twojego powodu
- obawa, że tracisz kontakt z rzeczywistością
- obniżenie nastroju i depresja
- ruminacje – myślenie dużo o złych przeżyciach lub ciągle rozpamiętywanie danej sytuacji

- depersonalizacja – rodzaj dysocjacji, kiedy człowiek czuje się oddzielony od swojego umysłu lub ciała, jakby był oglądaną przez siebie postacią w filmie
- derealizacja – inny rodzaj dysocjacji, kiedy człowiek czuje się oderwany od otaczającego świata lub jakby świat był nierealny
- częste martwienie się o rzeczy, które mogą zdarzyć się w przyszłości.

„Czułam wszystkie te objawy fizyczne narastające we mnie, dosłownie wypełniały każdą cząstkę mego ciała, aż kręciło mi się w głowie i poczułam się całkowicie oszołomiona i oderwana od własnego ciała”.

Lęk i problemy zdrowia fizycznego

Niektóre badania sugerują, że doświadczanie lęku może zwiększyć ryzyko powstania długotrwałych problemów zdrowia fizycznego, w tym cukrzycy, wrzodów żołądka i problemów z sercem. Nie ma jednak wystarczających dowodów, aby ustalić dokładnie, jakie jest ryzyko i jakie grupy ludzi mogą być z największym prawdopodobieństwem tym dotknięte.

Fizyczna choroba lub niepełnosprawność może także powodować stres i lęk, dlatego czasami można mieć uczucie, że problemy lękowe i problemy zdrowia fizycznego stanowią część błędnego koła.

Czasem trudno może być stwierdzić, czy objawy są całkowicie związane z lękiem, czy też mogą być związane z inną chorobą. Jeśli odczuwasz objawy fizyczne, najlepiej będzie porozmawiać z lekarzem rodzinnym (GP), aby sprawdził, co może być przyczyną.

„Bez przerwy myślałem, że umieram na niezdiagnozowane choroby, bo byłem pewien, że fizyczne objawy są zbyt silne, aby był to «zwykły lęk»”.

Inne objawy lęku

Objawy lęku mogą trwać długi czas lub pojawiać się i znikać. Może okazać się, że masz problemy z elementami życia codziennego, takimi jak:

- zajmowanie się sobą
- utrzymanie pracy zawodowej
- tworzenie lub utrzymanie związków z ludźmi
- próbowanie nowych rzeczy
- zwykłe korzystanie z czasu wolnego.

W niektórych przypadkach lęk może mieć poważny wpływ na zdolność do pracy.

Jeśli prowadzisz samochód, możesz mieć obowiązek poinformowania DVLA o swoim zaburzeniu lękowym.

Czym jest atak paniki?

Ataki paniki są rodzajem reakcji lękowej.

Są wyolbrzymieniem normalnej reakcji organizmu na niebezpieczeństwo, stres lub podniecenie.

„Zęby szczękały mi nieopanowanie i całe ciało się trzęsło, dostałam hiperwentylacji i krzyczałam panicznie, bo uczucie, że zaraz stracę przytomność, było tak przekonujące”.

Jak odczuwa się atak paniki?

Podczas ataku paniki fizyczne objawy mogą narastać bardzo szybko. Mogą to być między innymi:

- silne lub bardzo szybkie bicie serca
- uczucie omdlenia, oszołomienia lub zawroty głowy
- uczucie, że jest bardzo gorąco lub bardzo zimno
- pocenie się, drżenie lub trzęsienie się
- mdłości (uczucie nudności)
- ból w klatce piersiowej lub ból brzucha
- trudności z oddychaniem lub uczucie, że się dusisz
- uczucie, jakby nogi drżały lub były z galarety
- uczucie oderwania od własnego umysłu, ciała lub otoczenia (rodzaje dysocjacji).

Podczas ataku paniki możesz odczuwać silny strach, że:

- tracisz kontrolę
- zemdlejesz
- masz atak serca
- umrzesz.

„Chociaż zajęło mi to wiele czasu, nauczyłam się, że jestem silną osobą, która może pomagać innym”.

Może się zdarzyć, że zaczniesz bać się wychodzić z domu samemu lub chodzić w miejsca publiczne z obawy przed atakami paniki. Jeśli strach ten stanie się bardzo intensywny, można to nazwać agorafobią.

„Czułam się, jakbym nie mogła oddychać, chciałam tylko wyjść na zewnątrz, iść gdzie indziej, ale nie mogłam, bo byłam w pociągu”.

Kiedy mogę mieć ataki paniki?

Ataki paniki zdarzają się u każdego w innym czasie. Niektórzy mają jeden atak paniki, który już się nie powtórzy, ale może też być tak, że będziesz je mieć regularnie albo kilka ataków w krótkim okresie. Może zauważysz, że określone miejsca, sytuacje lub czynności wydają się wywoływać atak paniki. Na przykład mogą się one zdarzać przed stresującym spotkaniem.

Większość ataków paniki trwa 5–20 minut. Atak może się zacząć bardzo szybko. Objawy będą zwykle najsilniejsze w ciągu 10 minut.

Możesz też odczuwać objawy ataku paniki przez dłuższy czas. Może tak być dlatego, że masz drugi atak paniki albo odczuwasz inne objawy lęku.

„Moje ataki paniki pojawiają się teraz zupełnie niespodziewanie. Ale wydaje się, że występują głównie w nocy, kiedy chcę iść spać, ale nie mogę powstrzymać natłoku myśli. Wtedy martwię się i odczuwam panikę w związku ze wszystkim, o czym myślę”.

Jak radzić sobie z atakami paniki?

Ataki paniki mogą być przerażające, ale różne rzeczy mogą pomóc Ci radzić sobie z nimi. Warto wydrukować sobie te wskazówki albo zapisać je i trzymać w łatwo dostępnym miejscu.

Podczas ataku paniki:

- **Skup się na oddychaniu.** Pomocne może być skoncentrowanie się na powolnym oddychaniu – rób wdechy i wydechy, licząc do pięciu.
- **Tup w miejscu.** Niektórym pomaga to kontrolować oddychanie.
- **Skup się na zmysłach.** Na przykład spróbuj miętych cukierków lub gumy do żucia albo dotknij lub przytul coś miękkiego.

Po ataku paniki:

- **Pomyśl o samoopiece.** To ważne, aby zwracać uwagę na to, czego potrzebuje Twój organizm po przebyciu ataku paniki. Na przykład możesz mieć potrzebę, aby odpocząć w cichym miejscu albo coś zjeść lub wypić.
- **Powiedz komuś, komu ufasz.** Jeśli jesteś w stanie, możesz sobie pomóc, opowiadając komuś o przeżytym ataku paniki. Szczególnie pomocne może być wyjaśnienie tej osobie, jak może rozpoznać, że masz kolejny atak, i jak może Ci pomóc.

„Zaczęłam unikać apeli, lekcji i wychodzenia z przyjaciółmi”.

Czym jest zaburzenie lękowe z atakami paniki (lęk paniczny)?

Jeśli masz wiele ataków paniki w nieprzewidywalnych momentach i wydaje się, że nie ma określonej przyczyny ani czynnika wywołującego, może zostać stwierdzone, że cierpisz na zaburzenie lękowe z atakami paniki. Zaburzenie lękowe z atakami paniki często występuje razem z pewnymi rodzajami fobii. Osoby z lękiem panicznym mogą mieć okresy z niewielką liczbą ataków paniki lub całkiem bez ataków, a w innych okresach mogą przechodzić wiele ataków.

Zaburzenie lękowe z atakami paniki i wysoka wrażliwość

Niektóre badania sugerują, że osoby z zaburzeniem lękowym z atakami paniki mogą być bardzo wrażliwe na wrażenia zmysłowe (takie jak światło słoneczne, zapachy i zmiany pogody), nie ma jednak jeszcze wystarczających dowodów, aby mieć co do tego pewność.

Nie jest też jasne, czy wysoki poziom wrażliwości na tego rodzaju bodźce to coś, co może prowadzić do powstania zaburzenia lękowego z atakami paniki czy też może być skutkiem takiego zaburzenia.

„Najgorsze było to, że nigdy nie wiedziałem, kiedy będę miał atak paniki”.

Co powoduje lęk?

Każdy przeżywa lęk inaczej, dlatego trudno jest stwierdzić, co dokładnie powoduje problemy lękowe. Prawdopodobnie wiele czynników odgrywa tu rolę.

Poniżej omówiono niektóre czynniki, które zwiększają prawdopodobieństwo wystąpienia problemów lękowych.

Czy problemy lękowe mogą być dziedziczone genetycznie?

Badania wykazują, że jeśli masz bliskiego krewnego z problemami lękowymi, może to zwiększyć prawdopodobieństwo, że też będziesz mieć takie problemy. Jest to czasem nazywane „wrażliwością lękową”.

W tej chwili nie ma wystarczających dowodów na to, czy jest tak dlatego, że mamy wspólne geny, które zwiększają podatność na zaburzenia lękowe, czy też przyczyną jest to, że uczymy się określonych sposobów myślenia i zachowania od naszych rodziców i innych członków rodziny w okresie dorastania.

Przeżycia z przeszłości lub dzieciństwa

Trudne przeżycia w dzieciństwie, w okresie dorastania lub w dorosłym życiu są częstym czynnikiem powodującym problemy lękowe. Przeżycie stresu i traumy w bardzo młodym wieku ma zwykle szczególnie duży wpływ. Przeżyciami, które mogą powodować problemy lękowe, mogą być między innymi:

- przemoc fizyczna lub emocjonalna
- zaniedbanie
- utrata rodzica
- bycie ofiarą nękania lub wykluczenie społeczne.

Czynnikami sprawczym mogą być także rodzice, którzy nie traktują dziecka ciepło lub są nadopiekuńczy.

„Wysłano mnie do szkoły z internatem i odczuwałem silny lęk separacyjny, będąc daleko od domu, a mój brat o mało nie umarł, kiedy miałem 12 lat. Moja mama miała ciężkie załamanie nerwowe przez około rok i musiała mieć domową opiekę pielęgniarską”.

Twoja obecna sytuacja życiowa

Lęk mogą także powodować obecne problemy życiowe. Na przykład:

- wyczerpanie lub nagromadzenie stresu
- wiele zmian lub niepewności
- poczucie bycia pod presją podczas nauki lub w pracy
- długie godziny pracy
- brak pracy
- problemy finansowe
- problemy mieszkaniowe i bezdomność
- obawy o środowisko lub katastrofy naturalne (zwane czasem lękiem klimatycznym lub ekolękiem)
- utrata bliskiej osoby (żałoba)
- uczucie osamotnienia lub izolacji
- bycie ofiarą przemocy, nękania lub prześladowania.

Duże zmiany w codziennym życiu mogą być szczególnym czynnikiem powodującym lęk. Dlatego może się, na przykład, okazać, że przebyte problemy lękowe spowodowane były przez pandemię koronawirusa.

„Zdałam sobie sprawę niedawno, że kiedy odczuwam lęk, wydaję pieniądze, przez co z kolei znowu martwię się o to, ile wydaję”.

Problemy zdrowia fizycznego lub psychicznego

Inne problemy zdrowotne mogą czasem powodować lęk lub mogą go pogłębiać. Na przykład:

- **Problemy zdrowia fizycznego** – życie z ciężką, chroniczną lub groźną dla życia chorobą fizyczną może czasem wywoływać lęk.
- **Inne problemy zdrowia psychicznego** – lęk często pojawia się także, kiedy cierpi się na inne problemy zdrowia psychicznego, takie jak depresja.

Narkotyki i leki

Lęk może czasem być skutkiem ubocznym przyjmowania:

- niektórych leków psychiatrycznych
- niektórych leków na dolegliwości fizyczne
- narkotyków rekreacyjnych i alkoholu.

Czy dieta może być czynnikiem wywołującym lęk?

Niektóre rodzaje żywności lub napojów mogą powodować objawy lęku lub paniki albo je pogarszać. Są to między innymi cukier i kofeina.

„Odstawiłam alkohol. Wiele osób myśli, że picie alkoholu pomaga poradzić sobie z lękiem, ale na długą metę alkohol jeszcze wszystko pogarsza”.

Jak mogę sobie pomóc?

Życie z lękiem może być bardzo trudne, ale są działania, które możesz podjąć, aby sobie pomóc. W tej części przedstawiamy sugestie, które warto wziąć pod uwagę.

Porozmawiaj z kimś, komu ufasz

Rozmowa z zaufaną osobą o przyczynach Twojego lęku może przynieść Ci ulgę. Pomóc może już samo to, że masz kogoś, kto Cię wysłucha i wykaże troskę. Jeśli nie możesz otworzyć się przed bliską osobą, to organizacje Samaritans i Anxiety UK prowadzą telefony zaufania, do których można zadzwonić, aby z kimś porozmawiać.

„Wydaje się, że wyrzucenie tego z siebie pomogło trochę zredukować napięcie”.

Spróbuj zapanować nad swoimi obawami

Odczuwając lęk, bardzo trudno może być przestać się martwić. Możesz mieć obawy, nad którymi nie możesz zapanować. Albo możesz czuć, że musisz dalej się martwić, bo to wydaje się przydatne – lub że coś złego może się stać, jeśli przestaniesz.

Pomocne może być spróbowanie różnych sposobów zajęcia się tymi obawami. Na przykład możesz:

- Przeznaczyć określony czas na skupienie się na obawach – w ten sposób możesz mieć pewność, że pamiętasz, aby o nich myśleć. Niektórym pomaga nastawienie timera.
- Zapisać swoje obawy i trzymać zapiski w określonym miejscu – na przykład możesz zapisać je w notesie albo na kartce, którą włożysz do koperty lub stoika.

„Staram się pogodzić się z tym, że tak się czuję w tej chwili, ale to nie potrwa wiecznie”.

Dbaj o swoje zdrowie fizyczne

- **Staraj się wystarczająco wysypiać.** Sen może dostarczyć Ci energii do radzenia sobie z trudnymi uczuciami i przeżyciami. Więcej informacji można znaleźć w naszych materiałach na temat radzenia sobie z problemami ze snem.
- **Pomyśl o tym, jak się odżywasz.** Regularne spożywanie posiłków i utrzymywanie poziomu cukru we krwi na stabilnym poziomie może wpłynąć na Twój nastrój i poziom energii.
- **Staraj się podejmować aktywność fizyczną.** Ćwiczenia fizyczne mogą naprawdę pomóc poprawić dobrostan psychiczny.

„Uwielbiam chodzić na spacer, nawet jeśli nie mogę iść daleko. Chodzę po ogrodzie i jem drugie śniadanie na dworze”.

Spróbuj ćwiczeń oddechowych

Ćwiczenia oddechowe mogą pomóc Ci radzić sobie ze stresem i czuć, że masz wszystko pod większą kontrolą.

„Oddychaj... zawsze pamiętaj o oddychaniu. Rób wdech powoli. To takie proste, ale podczas ataku paniki zapomina się o tym”.

Czy uważność może pomóc na lęk?

Uważność to sposób zwracania pełnej uwagi na obecny moment. Niektórzy sądzą, że uważność pomaga im radzić sobie z określonymi zaburzeniami lękowymi, ale inni twierdzą, że czują się potem gorzej.

Jedną z przyczyn tych rozbieżności jest fakt, że dla niektórych osób dostrzeganie negatywnych myśli jest zbyt intensywne i przez to mogą czuć się gorzej. Jeśli wypróbujesz stosowanie uważności i nadal będziesz się czuć źle, zapytaj lekarza rodzinnego (GP) lub terapeutę o inne metody, których możesz spróbować.

National Institute for Health and Care Excellence (NICE) – organizacja, która formułuje wytyczne dotyczące najlepszych praktyk w sektorze ochrony zdrowia – podaje, że **uwaga nie jest zalecana w przypadku lęku społecznego**.

„Teraz szukam naturalnych sposobów panowania nad paniką i lękiem, w tym takich jak medytacja, ćwiczenia fizyczne, ćwiczenia oddechowe, uważność i dieta”.

Prowadź dziennik

Pomocne może być notowanie, co dzieje się, kiedy czujesz lęk lub masz atak paniki. Możesz w ten sposób dostrzec schematy dotyczące czynników, które wywołują u Ciebie te reakcje, albo zauważyć wczesne oznaki, że coś zaczyna się dziać.

Możesz też notować, co przebiega dobrze. Życie z lękiem może oznaczać, że myślisz wiele o rzeczach, które Cię martwią lub które trudno zrobić. To ważne, aby troszczyć się o siebie i zauważać także dobre rzeczy.

„Prowadzę dziennik fotograficzny wszystkich rzeczy, które udało mi się zrobić! Dzięki temu myślę: «Potrafię to zrobić». Kiedy idę posiedzieć w kawiarni albo wychodzę na spacer, robię zdjęcie i potem patrzę na nie, kiedy czuję strach... To mnie zachęca, bo myślę, że może mogę zrobić coś jeszcze raz, skoro zrobiłem to już wcześniej”.

Spróbuj skorzystać z pomocy grup wzajemnego wsparcia

Ten sposób pomocy pozwala osobom o podobnych przeżyciach wspierać się nawzajem. Wiele osób zauważa, że pomaga im dzielenie się pomysłami na zachowanie dobrego samopoczucia, zapewnia to kontakt z innymi i pozwala czuć się mniej samotnie. Możesz:

- Skontaktować się ze specjalistyczną organizacją. Na przykład możesz znaleźć informacje o grupach wsparcia, forach i telefonach zaufania na stronach internetowych organizacji Anxiety Care UK, Anxiety UK, No More Panic, No Panic i Triumph Over Phobia UK.
- Dołącz do Side by Side – pomocnej społeczności online organizacji Mind.
- Skontaktuj się z infolinią organizacji Mind i zapytaj o grupy wsparcia w Twojej okolicy. Zamiast tego możesz też znaleźć lokalną placówkę Mind i skontaktować się z nią bezpośrednio.

Terapie komplementarne i alternatywne

Może się okazać, że terapie komplementarne i alternatywne pomogą Ci radzić sobie z lękiem.

Jest wiele rodzajów terapii, które możesz wypróbować, aby sprawdzić, co jest skuteczne w Twoim przypadku. Są to na przykład:

- joga
- medytacja
- aromaterapia
- masaż
- refleksologia
- kuracje ziołowe
- terapie kwiatowe dr. Bacha
- hipnoterapia.

Niektórzy uważają, że jedna lub więcej z tych metod pomagają im odprężyć się lub spać lepiej.

Wiele aptek i sklepów ze zdrową żywnością oferuje różne specyfiki i na pewno będą mogły Ci doradzić.

„Dla mnie najlepsza jest płyta CD z hipnoterapią. Śmiałam się, kiedy mąż przyniósł ją do domu, a teraz sama jej używam. To bardzo uspokaja”.

Jakie są dostępne terapie

Wykazano, że różne terapie oparte na dowodach pomagają w leczeniu zaburzenia lękowego z atakami paniki. Ta część opracowania omawia następujące tematy:

Zasoby dotyczące samopomocy

Samopomoc może być pierwszą metodą leczenia, którą zaoferuje Ci lekarz rodzinny (GP). Dzieje się tak dlatego, że metoda ta jest dość łatwo dostępna i jest szansa, że może Ci pomóc poczuć się lepiej bez potrzeby sięgania po inne opcje.

Formy samopomocy:

- **Poradniki.** Na przykład lekarz rodzinny może polecić określone tytuły z programu o nazwie Reading Well, który oferuje „książki na receptę” (Books on Prescription). W programie tym bierze udział większość lokalnych bibliotek, można więc iść tam i wypożyczyć książki za darmo – niepotrzebna jest nawet recepta od lekarza.
- **Internetowe programy terapii poznawczo-behawioralnej (ang. cognitive behavioural therapy, CBT).** Dostępnych jest kilka programów terapii poznawczo-behawioralnej w formie aplikacji komputerowych przeznaczonych do leczenia lęku i ataków paniki. Możesz przejrzeć bibliotekę aplikacji NHS, aby znaleźć aplikację odpowiednią dla siebie. Możesz otrzymać narzędzie do samodzielnej pracy albo dostęp do programu z grupą osób przeżywających podobne problemy.

„Zdiagnozowano u mnie zaburzenie lękowe uogólnione, depresję i objawy zaburzenia obsesyjno-kompulsywnego. Korzystałam z terapii poznawczo-behawioralnej przez prawie rok i bardzo mi to pomogło”.

Terapia rozmową

Jeśli jest mało prawdopodobne, aby narzędzia samopomocy pomogły w przypadku Twoich problemów lękowych, albo już zostały wykorzystane i nie pomogły Ci, lekarz powinien zaproponować Ci leczenie rozmową. Do leczenia lęku i ataków paniki zalecane są dwa rodzaje terapii rozmową:

- **Terapia poznawczo-behawioralna (ang. CBT)** – skupia się ona na tym, jak Twoje myśli, przekonania i postawy wpływają na Twoje uczucia i zachowanie i uczy Cię umiejętności radzenia sobie z różnymi problemami.
- **Terapia relaksacyjna** – uczy rozluźniać mięśnie w sytuacjach, w których normalnie odczuwasz lęk.

„Nie analizuję już przesadnie każdej drobnostki, która się wydarzy”.

Leki

Lekarz może zaproponować przepisanie leków pomagających w radzeniu sobie z doświadczanymi objawami. Niektóre osoby są zdania, że pomaga im korzystanie z terapii rozmową i jednocześnie przyjmowanie leków, ale leki nie powinny być jedynym rozwiązaniem, jakie zostanie Ci zaoferowane.

Lekarz może zaproponować takie leki jak między innymi:

Leki przeciwdepresyjne

Zwykle będzie to lek z grupy o nazwie selektywne inhibitory wychwyty zwrotnego serotoniny (ang. selective serotonin reuptake inhibitor, SSRI). U niektórych osób leki SSRI mogą powodować skutki uboczne, takie jak problemy ze snem lub silniejszy lęk niż wcześniej. Jeśli nie działają lub nie są dla Ciebie odpowiednie, lekarz może zaproponować inny rodzaj leków.

Pregabalina

W niektórych przypadkach, np. jeśli zdiagnozowano u Ciebie zaburzenie lękowe uogólnione, lekarz może przepisać Ci lek o nazwie pregabalina. Jest to lek przeciwdrgawkowy, który zwykle stosowany jest w leczeniu padaczki, zaburzenia neurologicznego, które może powodować napady drgawkowe. Lek ten jest także dozwolony w leczeniu zaburzeń lękowych.

Więcej informacji można znaleźć w naszych materiałach na temat leków przeciwlękowych i pregabaliny.

Beta-blokery

Beta-blokery są czasem stosowane do leczenia fizycznych objawów lęku, takich jak przyspieszone bicie serca, palpacje i drżenie. Nie są to jednak leki psychiatryczne i dlatego nie zmniejszają objawów psychologicznych. Mogą pomagać w pewnych sytuacjach, które wywołują reakcję związaną z fobią.

Leki uspokajające – pochodne benzodiazepiny

Jeśli odczuwasz bardzo silny lęk, co ma znaczny wpływ na Twoje codzienne życie, lekarz może zaproponować lek uspokajający, pochodną benzodiazepiny. Jednak leki te mogą powodować nieprzyjemne skutki uboczne i mogą uzależniać, dlatego lekarz powinien przepisywać je tylko w niskiej dawce przez krótki czas, aby pomóc Ci przetrwać okres kryzysowy.

Przed zdecydowaniem się na przyjmowanie jakiegokolwiek leku ważne jest **upewnienie się, że znasz wszystkie informacje** potrzebne do dokonania świadomego wyboru.

„Biorę lek i pomaga mi to, ale miałem też terapię online, co było bezcenne, oraz terapię poznawczo-analityczną ambulatoryjnie w szpitalu psychiatrycznym. Metody leczenia rozmową są fantastyczne”.

Jak mogę uzyskać dostęp do leczenia?

Aby skorzystać z leczenia w NHS, pierwszym krokiem jest zazwyczaj wizyta u lekarza rodzinnego (GP). Lekarz dokona oceny, w ramach której może poprosić Cię o wypełnienie kwestionariusza i podanie, jak często czujesz obawy, lęk i stres.

Następnie powinien wyjaśnić dostępne możliwości leczenia i razem możecie postanowić, co może być najodpowiedniejsze dla Ciebie.

Niestety listy oczekujących na leczenie rozmową w NHS mogą być bardzo długie. Jeśli masz problem z dostępem do terapii rozmową, możesz rozważyć następujące rozwiązania:

- **Organizacje specjalistyczne i pożytku publicznego.** W części Przydatne kontakty znajdziesz listę organizacji, które mogą oferować terapię albo będą mogły skontaktować Cię z lokalnymi usługodawcami. Także infolinia Mind może pomóc Ci znaleźć lokalne usługi.
- **Prywatna terapia.** Inną opcją braną pod uwagę przez niektóre osoby jest znalezienie prywatnego terapeuty, ale nie dla każdego jest to odpowiednie, gdyż może to być kosztowne.

Co zrobić, jeśli lęk uniemożliwia mi szukanie pomocy?

Szczególnie trudno może być uzyskać dostęp do leczenia, kiedy umówienie się lub przyjscie na wizytę u lekarza wymaga zrobienia czegoś, co jest dla Ciebie źródłem silnego lęku. Na przykład możesz czuć, że nie jesteś w stanie rozmawiać przez telefon lub wyjść z domu.

Oto kilka rzeczy, których możesz spróbować:

- Zapytaj lekarza, czy oferuje wizyty domowe lub oceny telefoniczne. Jeśli nie, to możliwe może być umówienie Cię na wizytę w czasie, kiedy w przychodni jest mały ruch.
- W niektórych przychodniach lekarza rodzinnego inna osoba może zadzwonić i umówić Cię na wizytę (za Twoją zgodą). Pomocne może być także, aby ktoś towarzyszył Ci podczas wizyty, zapewniając Ci wsparcie.
- W zależności od usług dostępnych w Twojej okolicy możesz mieć możliwość zgłoszenia się bez skierowania na terapię rozmową w lokalnym punkcie programu IAPT (Improving Access to Psychological Therapies – poprawa dostępu do terapii psychologicznych). Niektóre usługi IAPT świadczone są online lub telefonicznie. Usługi IAPT można wyszukać na stronie internetowej NHS.

„Jeśli nie wiesz, co z Tobą jest nie tak, to skąd możesz wiedzieć, jak to naprawić? Dla mnie diagnoza zaburzenia lękowego z atakami paniki przyniosła ulgę! To znaczyło, że nie wymyśliłam sobie okropnych objawów, które odczuwałam”.

Co zrobić, jeśli nie czuję się lepiej?

Lekarz powinien zaproponować Ci regularne wizyty, żeby sprawdzić, jak się czujesz i jak skuteczne jest leczenie.

Różne metody mogą być skuteczne dla różnych osób. Dlatego, jeśli dany lek, rodzaj terapii rozmową lub konkretny terapeuta nie sprawdza się w Twoim przypadku, lekarz powinien zaproponować alternatywne rozwiązanie.

Jeśli po wypróbowaniu różnych rodzajów leczenia okaże się, że żaden z nich nie pomógł, lekarz może skierować Cię do środowiskowego zespołu ochrony zdrowia psychicznego (community mental health team, CMHT). Skupia on różnych specjalistów medycznych, takich jak psychiatry i psychologowie kliniczni. Zespół środowiskowy może poddać Cię odrębnej ocenie i zaoferować spersonalizowany plan leczenia.

Jest to szczególnie zalecane, jeśli:

- twoje objawy bardzo utrudniają Ci wykonywanie codziennych czynności
- masz poważny problem zdrowia fizycznego lub inny problem zdrowia psychicznego
- masz myśli o samookaleczaniu lub samobójstwie.

Należy pamiętać, że powrót do zdrowia jest procesem, który wymaga czasu, i nie zawsze będzie to proste. Na przykład bardziej pomocne może okazać się, jeśli będziesz skupiać się na pogłębianiu wiedzy o sobie i wypracowaniu sposobów radzenia sobie z problemami zamiast dążenia do eliminacji wszystkich objawów.

Jak inne osoby mogą pomóc?

Ta część przeznaczona jest dla rodziny i przyjaciół, którzy chcą wspierać kogoś, kto odczuwa lęk lub ma ataki paniki.

To może być bardzo trudne, kiedy bliska osoba odczuwa lęk lub ataki paniki, ale są różne rzeczy, które można zrobić, aby jej pomóc. Oto kilka wskazówek.

Nie wywieraj presji

Staraj się nie wywierać presji na tę osobę i nie wymagaj, aby robiła więcej, niż to, na co ją stać. To bardzo ważne, aby być cierpliwym, słuchać życzeń tej osoby i zachować tempo odpowiednie dla tej osoby.

To rozumiały, że chce się pomóc tej osobie stawić czoła obawom lub znaleźć praktyczne rozwiązania, ale może to być bardzo obciążające dla kogoś, kto czuje, że zmusza się go do uczestnictwa w określonych sytuacjach, kiedy nie czuje się gotowy. Może to nawet pogorszyć lęk tej osoby.

Staraj się pamiętać, że niezdolność do panowania nad obawami jest elementem zaburzenia lękowego i osoba ta nie wybiera tego, jak się czuje.

„Pomaga mi spokój i akceptacja – nie próby przekonania mnie za pomocą «racjonalnych» lub «logicznych» argumentów”.

Udzielanie pomocy komuś, kto ma atak paniki

To rozumiały, że można się wystraszyć, kiedy bliska osoba przeżywa atak paniki – szczególnie, jeśli wydaje się, że nic wcześniej go nie zapowiadało. Możesz jednak pomóc w taki sposób:

- postaraj się zachować spokój
- łagodnie powiedz tej osobie, że myślisz, że przechodzi atak paniki, i że jesteś z nią i pomożesz
- zachęć tę osobę, żeby oddychała powoli i głęboko – pomocne może być robienie czegoś regularnego lub powtarzającego się, na czym ta osoba mogłaby się skupić, takiego jak odliczanie na głos, albo możesz ją poprosić, żeby obserwowała, kiedy Ty łagodnie podnosisz i opuszczasz ramię w górę i w dół
- zachęć tę osobę, żeby tupnęła nogami w miejscu
- zachęć, żeby usiadła w cichym miejscu, gdzie będzie mogła skupić się na swoim oddechu, aż poczuje się lepiej.

Nigdy nie należy zachęcać osoby mającej atak paniki do oddychania do papierowej torebki. Nie zaleca się tego i może to być niebezpieczne.

Staraj się zrozumieć

- **Dowiedz się jak najwięcej o zaburzeniach lękowych.** Pomoże Ci to zrozumieć, co ta osoba przeżywa.
- **Zapytaj o doświadczenia tej osoby.** Możesz zapytać, jak lęk wpływa na jej codzienne życie i co poprawia, a co pogarsza jej stan. Wysłuchanie relacji o tym, jak ta osoba wszystko przeżywa, może pomóc Ci zrozumieć, jak się czuje.

„Traktuj mnie życzliwie, nie osądzaj. Przypomnij mi, że to minie i że jesteś ze mną”.

Zapytaj, jak możesz pomóc

Bliska Ci osoba lub członek rodziny mogą już wiedzieć, jak możesz im pomóc – na przykład pomagając tej osobie w trudnych sytuacjach, mówiąc do niej spokojnie lub wykonując razem z nią ćwiczenia oddechowe.

Pytając tę osobę, czego potrzebuje lub jak możesz pomóc, pomagasz jej czuć się, jakby bardziej panowała nad sytuacją.

Świadomość, że obok jest ktoś, kto wie, co zrobić, gdyby pojawił się lęk lub panika, może pomóc tej osobie czuć się bezpieczniej i spokojniej.

„Przypomnij mi, żeby oddychać. Zapytaj, czego potrzebuję”.

Pomóż tej osobie szukać pomocy

Jeśli myślisz, że lęk odczuwany przez bliską osobę lub członka rodziny staje się dla tej osoby problemem, możesz zachęcić ją, żeby starała się o leczenie i porozmawiała z lekarzem rodzinnym lub terapeutą. Możesz:

- **Zaproponować, że pomożesz tej osobie umówić się na wizytę lekarską.** Jeśli osoba ta boi się wyjść z domu, możesz zasugerować, żeby zadzwonić do lekarza rodzinnego i dowiedzieć się, czy oferuje wizyty domowe i teleporady.
- **Zaproponować pomoc podczas wizyt lekarskich.** Możesz zaproponować, że pójdziesz z tą osobą na wizytę i poczekaasz w poczekalni. Możesz też pomóc jej zaplanować, o czym chce porozmawiać z lekarzem.
- **Pomóc tej osobie szukać pomocy terapeuty.**
- **Pomóc tej osobie szukać informacji o różnych rodzajach pomocy,** takich jak lokalne poradnie lub grupy wzajemnego wsparcia, np. te prowadzone przez organizacje Anxiety UK i No Panic. Więcej informacji można znaleźć w naszych Przydatnych kontaktach. Możesz też zadzwonić na infolinię organizacji Mind, aby dowiedzieć się więcej o lokalnych usługach.

Dbaj o siebie

Czasem pomaganie osobie z problemem zdrowia psychicznego może być prawdziwym wyzwaniem – to normalne, że można czuć się przytłoczonym. Ważne jest, aby pamiętać, żeby dbać także o własne zdrowie psychiczne, aby mieć energię, czas i przestrzeń potrzebną do niesienia pomocy.

Na przykład:

- **Wyznacz granice i nie bierz na siebie zbyt wiele.** Jeśli zachorujesz, uniemożliwi Ci to zajęcie się zarówno osobą potrzebującą pomocy, jak i sobą. Ważne jest także, aby postanowić, jakie są Twoje granice i w jakim zakresie jesteś w stanie służyć pomocą.

- **Jeśli to możliwe, podziel się obowiązkami opiekuna z innymi.** Często łatwiej jest komuś pomagać, jeśli nie robi się tego samemu.
- **Rozmawiaj z innymi o tym, jak się czujesz.** Należy ostrożnie dzielić się informacjami o swoim podopiecznym, ale rozmowa o Twoich własnych uczuciach z kimś zaufanym może pomóc Ci poczuć, że Ciebie też ktoś wspiera.
- **Znajdź pomoc dla siebie.** Organizacje wymienione w części Przydatne kontakty oferują także wsparcie dla Ciebie. Możesz przekonać się, że grupy wzajemnego wsparcia lub terapie będą dobrym ujściem dla Twoich uczuć.

Przydatne kontakty

Usługi organizacji Mind

Infolinie

Nasza infolinia oraz linia pomocy prawnej co roku udzielają informacji na temat zdrowia psychicznego tysiącom ludzi w całej Anglii i Walii. Wysłuchamy Cię bez osądzania, sprawdzimy, jakie możliwości pomocy są dostępne w Twojej okolicy, i pomożemy Ci zaplanować, co zrobić dalej.

Nasze linie są czynne w godz. 9–18 od poniedziałku do piątku.

Infolinia Mind

zadzwoń: 0300 123 3393

e-mail: info@mind.org.uk

Linia pomocy prawnej Mind

zadzwoń: 0300 466 6463

e-mail: legal@mind.org.uk

Side by Side

Nawiązanie kontaktu z drugą osobą o podobnych doświadczeniach może ogromnie pomóc. Side by Side to społeczność online organizacji Mind, która zapewni Ci wsparcie. Niezależnie od tego, jak czujesz się w tej chwili, tutaj znajdziesz bezpieczne miejsce, w którym możesz otworzyć

porozmawiać, podzielić się doświadczeniami i wysłuchać innych członków społeczności. Dowiedz się więcej i dołącz do społeczności na stronie sidebyside.mind.org.uk

Local Minds

Nasza sieć lokalnych oddziałów Mind w Anglii i Walii świadczy takie usługi jak terapie rozmową, grupy wzajemnego wsparcia i rzecznictwo.

Zadzwoń na naszą infolinię, aby otrzymać informacje o najbliższej lokalnej placówce Mind. Możesz też znaleźć te dane na stronie mind.org.uk/localminds, a potem skontaktować się z wybraną placówką bezpośrednio i zapytać, jaką pomoc oferują.

Inne organizacje

Anxiety Care UK

anxietycare.org.uk

Pomaga osobom z zaburzeniami lękowymi.

Anxiety UK

03444 775 774 (pomoc telefoniczna)

07537 416 905 (pomoc tekstowa)

anxietyuk.org.uk

Porady i pomoc dla osób cierpiących na zaburzenia lękowe.

British Association for Counselling and Psychotherapy (BACP)

bacp.co.uk

Brytyjskie Stowarzyszenie Psychoterapeutów i Terapeutów, profesjonalna organizacja w branży psychoterapii i terapii. Udziela informacji i udostępnia listę akredytowanych terapeutów.

Improving Access to Psychological Therapies (IAPT)

nhs.uk/service-search/find-a-psychological-therapies-service

Program „Poprawa dostępu do terapii psychologicznych”. Informacje o lokalnych usługach terapeutycznych NHS, z których często można korzystać bez skierowania (tylko w Anglii).

National Institute for Health and Care Excellence (NICE)

[nice.org.uk](https://www.nice.org.uk)

Formułuje wytyczne dotyczące najlepszych praktyk w sektorze ochrony zdrowia.

Wyszukiwarka usług NHS

[nhs.uk/service-search](https://www.nhs.uk/service-search)

Przeszukiwalna baza danych z informacjami o usługach NHS w Anglii.

No More Panic

[nomorepanic.co.uk](https://www.nomorepanic.co.uk)

Zapewnia informacje, pomoc i porady osobom z zaburzeniem lękowym z atakami paniki, lękiem, fobiami lub zaburzeniami obsesyjno-kompulsywnymi, w tym forum i czat.

No Panic

0300 7729844

[nopanic.org.uk](https://www.nopanic.org.uk)

Prowadzi telefon zaufania, programy krok po kroku oraz zapewnia pomoc dla osób z zaburzeniami lękowymi.

Samaritans

116 123 (bezpłatny telefon)

jo@samaritans.org

Chris, Freepost RSRB-KKBY-CYJK

PO Box 90 90

Stirling FK8 2SA

[samaritans.org](https://www.samaritans.org)

Organizacja Samaritans jest otwarta 24/7 dla każdego, kto chce porozmawiać. Niektóre oddziały Samaritans można odwiedzić osobiście. Organizacja Samaritans prowadzi także linię pomocy w języku walijskim pod numerem 0808 164 0123 (codziennie w godz. 19.00–23.00).

Triumph Over Phobia (TOP UK)

[topuk.org](https://www.topuk.org)

Zapewnia terapeutyczne grupy samopomocy oraz pomoc dla osób z zaburzeniami obsesyjno-kompulsywnymi, fobiami i powiązanymi zaburzeniami lękowymi.