



ZALECENIA DLA PACJENTÓW Z LĘKIEM

→ Co to jest lęk?

Tak naprawdę to ciężko go dokładnie zdefiniować. Można określić go jako reakcja na zagrożenie, którego źródło nie jest do końca znane. Często przeciwstawia się uczucie lęku innemu, podobnemu stanowi emocjonalnemu – strachowi. Strach tym się różni od lęku, że występuje w reakcji na konkretny bodziec, natomiast lęk jest reakcją na zagrożenie, którego źródło nie jest do końca znane. Nie znamy powodu, dlaczego nas ogarnia i nie potrafimy nad nim zapanować. Lęk przyjmuje różne formy:

zamartwianie się, ciągły niepokój, ataki paniki, myśli obsesyjne, fobie. Objawami lękowymi mogą być dolegliwości somatyczne związane z układem krążenia, oddechowym czy pokarmowym, takie jak: bóle w klatce piersiowej, nudności, zawroty głowy, zaburzenia równowagi, uderzenia gorąca czy też uczucie drętwienia i swędzenia.

Nadmiar stanów lękowych jest rozpoznawany jako zaburzenie.

→ Rodzaje zaburzeń lękowych

Wyróżniamy następujące rodzaje zaburzeń lękowych:

- zespół lęku uogólnionego
- zespół lęku napadowego (napady paniki)
- zaburzenia obsesyjno – kompulsyjne (zespół natręctw)
- fobie proste
- fobia społeczna
- zespół stresu pourazowego

7 sposobów na radzenie sobie z lękiem:

Jak najczęściej pozwól sobie na relaks

Rób to, co najbardziej lubisz i sprawia Ci przyjemność. Może to być czytanie, bieganie, medytacja, słuchanie muzyki. Istnieje też wiele technik relaksacyjnych których można się nauczyć, a które wpływają na nasze zdrowie psychiczne.

Wszystkie te aktywności pomagają również w odwróceniu uwagi od lęku, co czasami jest najlepszym wyjściem.

Uspokój oddech

Wbrew pozorom jest to jeden z najistotniejszych czynników w opanowaniu lęku. Odpowiednia dawka tlenu jest podstawą do prawidłowego funkcjonowania organizmu. W reakcji lękowej oddech przyspiesza, co w



skrajnych przypadkach prowadzi do hiperwentylacji. Hiperwentylacja jest szybkim i głębokim oddychaniem spowodowanym lękiem, co może spowodować zawroty głowy, a nawet omdlenia. W tej sytuacji często pomaga przyłożenie do ust foliowej torebki. W torebce szybko gromadzi się dwutlenek węgla, który powoduje odruchowe zwolnienie oddechu.

Postaw na zdrowy styl życia

W radzeniu sobie z lękiem pomocne może być również zdrowe odżywianie, regularne ćwiczenia fizyczne i spokojny sen

Skup się na teraźniejszości

Na to, co zdarzyło się w przeszłości nie masz już wpływu, ale to co będzie tworzysz właśnie teraz i to jest teraz najważniejsze! Odłóż na później poważne zmiany w życiu: mierzenie się z nimi jest trudne także bez nasilonego lęku, więc jeśli to możliwe, poważne decyzje jak przeprowadzka czy zmiana pracy odłóż na czas, kiedy poczujesz się lepiej.

Rozmawiaj z bliskimi

Nie zostawaj sam w lęku! Gdy podzielisz się swoimi obawami z zaufaną osobą, będzie miała szansę Cię wesprzeć oraz dać nowy i zwykle bardziej racjonalny punkt widzenia. Kłopoty w związkach mogą przyczyniać się do lęku, dlatego rozwijaj umiejętność otwartej komunikacji i rozwiązuj problemy w momencie gdy zaczynają narastać.

Nazwij lęk - lękiem

Umiejętność nazwania tej emocji może być pierwszym i najważniejszym krokiem do poradzenia sobie z nią. Na poziomie intelektualnym zaklasyfikowanie szkodliwych myśli- jako lękowe, daje możliwość chłodnego spojrzenia na sytuację przez pryzmat definicji lęku. Należy pamiętać, że lęk jest emocją, która w przeciwieństwie do strachu, nie ma podłoża w realnym zagrożeniu.

Odłóż na później poważne zmiany w życiu

Mierzenie się z nimi jest trudne także bez nasilonego lęku, więc jeśli to możliwe, poważne decyzje jak przeprowadzka czy zmiana pracy odłóż na czas, kiedy poczujesz się lepiej.

Rozwiązuj konflikty w relacjach

Kłopoty w związkach mogą przyczyniać się do lęku, dlatego rozwijaj umiejętność otwartej komunikacji i rozwiązuj problemy w momencie gdy zaczynają narastać.



Ogranicz spożycie alkoholu i używek

Mogą one powodować długoterminowe problemy i utrudniać powrót do zdrowia. Dobrym pomysłem jest też unikanie substancji stymulujących, w szczególności nadmiaru kofeiny i podobnych jej substancji zawartych np. w napojach energetycznych.

Zgłoś się do lekarza psychiatry lub psychoterapeuty

Jeśli stany lękowe występują u Ciebie często i czujesz, że zdominowały Twoje życie najlepiej udać się do psychiatry lub psychoterapeuty. Być może konieczna będzie farmakoterapia połączona z psychoterapią. Podjęcie leczenia z pewnością spowoduje, że będzie Ci się żyło bezpieczniej i pewniej. ***I bez lęku !!***