

Lęk jest objawem w przebiegu wielu różnych chorób. Pojawia się w schorzeniach związanych z ciałem ludzkim i jego odczuwaniem, jest podstawowym objawem zaburzeń nerwicowych. W związku z tym niezwykle istotne jest prawidłowe diagnozowanie i leczenie lęku oraz schorzeń z nim związanych.

Fobia specyficzna jest częstym zaburzeniem lękowym - według statystyk może dotyczyć około 20% populacji. Charakteryzuje się nieuzasadnionym lękiem lub strachem wobec określonych sytuacji lub obiektów oraz wiąże się z silnym dążeniem do ich unikania. Lęk wynika z nieracjonalnej lub nadmiernej oceny danego przedmiotu czy sytuacji. Napadom lęku mogą towarzyszyć takie objawy, jak przyspieszenie oddechu i akcji serca, nudności, ból w klatce piersiowej, wzmożone napięcie mięśniowe czy pocenie się dłoni. Od niepokoju może uwolnić wyłącznie oddalenie od lękotwórczej sytuacji lub przedmiotu. Przykłady fobii specyficznych:

Akrofobia – Wysokość, Algofobia – Ból, Arachnofobia – Pająki, Hipsofobia – Głębokość, Monofobia – Samotność, Pirofobia – Ogień, Mysofobia - Zarazki, brud.

Fobie społeczne są najczęściej związane z lękiem przed oceną ze strony innych, zazwyczaj w niewielkich grupach ludzi, który powoduje unikanie sytuacji społecznych. Ten rodzaj fobii może mieć charakter ograniczony np. lęk przed jedzeniem w miejscach publicznych lub charakter rozlany czyli unikanie wszelkich sytuacji społecznych (poza przebywaniem w kręgu najbliższych).

Zaburzenie stresu pourazowego czyli PTSD (Posttraumatic Stress Disorder) rozpoznaje się gdy u osoby powstaje opóźniona (w ciągu 6 miesięcy od wydarzenia) lub przedłużająca się reakcja na wydarzenia stresowe o wyjątkowo zagrażającym lub traumatycznym charakterze. Należą do nich katastrofy naturalne takie jak powódzie, huragany i trzęsienia ziemi oraz katastrofy spowodowane przez człowieka (wypadki, pożary i skażenie środowiska), a także agresja w postaci przemocy fizycznej, napadów czy gwałtów.

Pomimo powszechności tego problemu, jedynie niektórzy ludzie decydują się rozpocząć terapię. Około 85% osób nigdy nie skorzysta z dostępnych metod leczenia. Zwykle terapii poddają się osoby, którym fobia całkowicie zaburza codzienne funkcjonowanie.

Leczenie zaburzeń lękowych polega na dotarciu do przyczyn lęku i zmianie wyuczonych zachowań. Często niezbędna jest psychoterapia i terapia poznawczo-behawioralna, która polega na modyfikacji zachowań poprzez zmianę sposobu myślenia.

W przypadku fobii stosuje się m.in. ekspozycję, która polega na stopniowym zbliżaniu pacjenta do stresogennego bodźca lub pozostawianiu chorego w sytuacji stresogennej przez coraz dłuższy czas.

Dodatkową metodą leczenia może być również farmakoterapia z wykorzystaniem leków przeciwłękowych i przeciwdepresyjnych, zależnie od stanu pacjenta i jego potrzeb.

W Centrum Medycznym Jurajska pacjentami, którzy oczekują porady związanej z lękiem lub fobią opiekuje się dr Magdalena Sochacka - specjalista psychiatra, seksuolog.