

ALGORYTM POSTĘPOWANIA W PRZYPADKU AGORAFOBII - LĘKU PRZED PRZEBYWANIEM W TŁUMIE LUB NA OTWARTEJ PRZESTRZENI.

**Algorytm nie jest narzędziem autodiagnozy lub autoleczenia i należy go traktować wyłącznie jako wskazówkę do poszukiwania pomocy profesjonalnej.*

1

AUTOOBSERWACJA

Jeśli doświadczasz lęku na myśl o znalezieniu się w tłumie, na otwartej przestrzeni lub samotnie w zatłoczonym środku komunikacji, to możliwe, że cierpisz na **agorafobię**.

Osoby, u których rozpoznaje się agorafobię żywią przekonanie, że spotka je niebezpieczeństwo, odczuwają silny niepokój w sytuacjach, które większość ludzi oceniłaby jako neutralne. Obawiają się, że w sytuacji zagrożenia nie otrzymają żadnej pomocy – np. podczas utraty przytomności, i z tego powodu często wybierają pozostawanie w domu jako bezpiecznym miejscem.

Znalezienie się w sytuacji powodującej silny lęk lub uporczywe myśli na ten temat (np. podróż zatłoczonym autobusem lub udział w wydarzeniu masowym) wywołują objawy stresu takie jak: **szybsze bicie serca, pocenie się, przyspieszone tętno lub uczucie omdlewania**. Zdarza się, że fizjologiczne przejawy stresu są interpretowane jako objaw nagłego zachorowania – np. zawału serca, co dodatkowo potęguje lęk.

Agorafobia może w bardzo dużym stopniu upośledzać codzienne życie – ogranicza możliwość podjęcia lub utrzymania pracy, prowadzi do zaniku swobodnych kontaktów z ludźmi i zaburza stosunki rodzinne. Uniemożliwia zawieranie bliskich relacji lub wykonywanie prostych czynności jak zrobienie zakupów czy załatwienie sprawy w urzędzie.

Zagrożenie izolacją sprzyja pojawieniu się **objawów depresji**. Osoby przestrzegające swoje lęki jako irracjonalne, często przeżywają **poczucie winy i wstydu** oraz mają **poczucie niezrozumienia** i ostracyzmu ze strony otoczenia. Z tego powodu zdarza im się całkowicie wycofywać z relacji społecznych oraz spada ich samoocena.

Paradoksalnie, niektóre osoby doświadczające agorafobii przeżywają stosunkowo mało lęku, ponieważ skutecznie unikają sytuacji pozornie zagrażających, co w znaczny sposób ogranicza ich życie i również stanowi poważną przesłankę do podjęcia terapii.

JAK MOŻNA SOBIE POMÓC?

Porozmawiaj z kimś bliskim i zaufanym – wypowiedzanie na głos tego, co nas przeraża pomaga bardziej niż przypuszczasz!

Podczas ataku paniki możesz opowiedzieć (lub spisać) co przeżywasz, zwracając uwagę na pojawiające się myśli, kontekst sytuacyjny oraz odczucia w ciele.

Pamiętaj, że ludzie doświadczają różnych stanów lękowych, nie jesteś sam/a, a objawy, które Ci towarzyszą można z powodzeniem zmniejszać za pomocą różnych metod terapeutycznych.

Jeśli nie ma w Twoim otoczeniu osoby, z którą mógłbyś/mogłabyś szczerze porozmawiać, możesz skorzystać z licznych telefonów zaufania. m.in.:

Codziennie od 14:00 do 22:00 możesz bezpłatnie zadzwonić pod numer **116 123**, który połączy Cię z konsultantem **Kryzysowego Telefonu Zaufania**, stworzonego przez Instytut Psychologii Zdrowia.

Pomoc profesjonalną w przypadku objawów zaburzeń lękowych (m.in. agorafobii) uzyskasz u psychologa, psychoterapeuty lub lekarza psychiatry. Możesz także zgłosić się do lekarza rodzinnego, który pokieruje Cię do odpowiedniego specjalisty.

Dbaj o higienę psychiczną:

- pielęgnuj bliskie relacje,
- dbaj o regularny sen,
- podejmuj aktywność fizyczną, która sprawia Ci przyjemność,
- poznawaj siebie – autorefleksja, większa świadomość własnych uczuć i potrzeb sprzyja dobremu samopoczuciu i zmniejsza lęk,
- bądź dla siebie życzliwy/a i wyrozumiały/a
- spróbuj jogi, medytacji, ćwiczeń relaksacyjnych – badania naukowe dowodzą, że to pomaga skutecznie obniżyć poziom lęku.
- wyznaczaj sobie małe cele – łatwiej będzie Ci zachować wytrwałość i uniknąć przeciążenia zbyt wieloma zadaniami.

GDZIE SZUKAĆ POMOCY PROFESJONALNEJ?

Agorafobię leczy się za pomocą psychoterapii, często przy wsparciu farmakologicznym, o którym decyduje lekarz psychiatra.

Psychoterapia odbywa się poprzez rozmowę z osobą posiadającą specjalne kwalifikacje i służy lepszemu rozumieniu własnych przeżyć, potrzeb i obaw. Umożliwia odnalezienie nowych sposobów radzenia sobie z różnymi trudnościami. Istnieje wiele podejść terapeutycznych, m. in.:

Psychoterapia poznawczo-behawioralna, która służy nauce radzenia sobie podczas napadu paniki, co w konsekwencji zmniejsza lub całkowicie eliminuje występowanie objawów.

Psychoterapia psychodynamiczna, która sprzyja poznawaniu źródeł lęku i lepszemu rozpoznawaniu sygnałów z ciała poprzez uzyskiwanie większej świadomości we wspierającej relacji z terapeutą.

Lekarz psychiatra bada stan psychiczny i jeśli jest taka potrzeba, przepisuje leki, co każdorazowo uzgadnia z pacjentem. Nie potrzebujesz skierowania, żeby zapisać się na wizytę do psychiatry!

Miejsca w których możesz uzyskać profesjonalną pomoc to przede wszystkim: Poradnie Zdrowia Psychicznego lub prywatne ośrodki i gabinety.

Istnieje wiele możliwości korzystania z bezpłatnej pomocy psychologicznej oferowanych przez instytucje państwowe i liczne organizacje pozarządowe. Aby uzyskać szczegółowe informacje na temat dostępności pomocy w Twojej okolicy, skontaktuj się z telefonem zaufania, ośrodkiem pomocy społecznej, ośrodkiem interwencji kryzysowej lub poradnią zdrowia psychicznego. Wiele informacji dostępnych jest także w Internecie.

Pamiętaj, że masz prawo weryfikować kwalifikacje specjalisty, pytając o ukończone studia i szkolenia specjalistyczne oraz wybrać takiego, z którym czujesz się komfortowo.