

ALGORYTM POSTĘPOWANIA W PRZYPADKU ODCZUWANIA PRZEWLEKŁEGO LĘKU.

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

1

AUTOOBSERWACJA

Jeśli zainteresował Cię tytuł tego algorytmu, to prawdopodobnie zauważasz u siebie często objawy stresu i napięcia emocjonalnego, które nie dotyczą konkretnej sytuacji. Jeśli trudno jest Ci regulować napięcie, czujesz się zmęczony/a stale towarzyszącym niepokojem, lęk odczuwasz zarówno zamartwiając się, jak i we względnie neutralnych sytuacjach – to może być wskazówka, że cierpisz z powodu lęku uogólnionego.

Objawia się on często pobudzeniem psychoruchowym, nerwowością, powoduje łatwe męczenie się, problemy z uczeniem i koncentracją oraz utrudnia zasypianie. W odróżnieniu od napadów paniki, jest to tzw. lęk wolnopłynący, z którym wiążą się często następujące objawy z ciała:

przyśpieszone bicie serca, ból lub uczucie dyskomfortu w klatce piersiowej,

pocenie się,

drżenie ciała,

suchość w jamie ustnej, uczucie ucisku w gardle lub trudności z przełykaniem,

trudności z oddychaniem,

uczucie dławienia się,

nudności lub ucisk w żołądku,

zawroty głowy, trudności z utrzymaniem równowagi lub zasłabnięcia,

przyływy zimna i gorąca,

odczucia drętwienia i mrowienia.

napięcia lub bóle mięśni,

niemożność odprężenia się.

*Pamiętaj, że powyższe objawy mogą być efektem choroby somatycznej, dlatego przed podjęciem terapii specjalista najprawdopodobniej skieruje Cię na podstawowe badania lub konsultacje lekarskie.

2

JAK MOŻNA SOBIE POMÓC?

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

Pamiętaj, że ludzie doświadczają różnych lęków, nie jesteś sam/a, a objawy, które Ci towarzyszą można z sukcesem 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.

Spróbuj jogi, medytacji, treningu uważności lub ćwiczeń relaksacyjnych – badania naukowe dowodzą, że to pomaga skutecznie i trwale obniżyć poziom lęku.

Dbaj o higienę psychiczną:

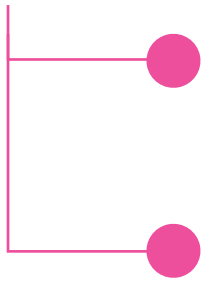
- pielęgnuj bliskie relacje,
- dbaj o regularny sen,
- podejmuj aktywność fizyczną, która sprawia Ci przyjemność,
- bądź dla siebie życzliwy/a i wyrozumiały/a – wiem, że to bywa trudne!
- zauważaj pojawiające się w Twojej głowie negatywne myśli i przewidywania, i traktuj je z dystansem,
- wyznaczaj sobie małe cele i odpowiednio wcześniej zabieraj się do ich realizacji,
- poznawaj siebie – większa świadomość własnych uczuć i potrzeb sprzyja dobremu samopoczuciu i zmniejsza lęk.

3

GDZIE SZUKAĆ POMOCY PROFESJONALNEJ?

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

Psychoterapia poznawczo-behawioralna uczy rozpoznawać przejawy lęku i ich wyzwalacze oraz podejmować skuteczne strategie radzenia sobie.



Psychoterapia psychodynamiczna sprzyja poznawaniu źródeł lęku, mechanizmów podtrzymujących objawy 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, ordynuje farmakoterapię. Nie potrzebujesz skierowania, żeby zapisać się na wizytę do psychiatry!

Miejsca w których możesz uzyskać profesjonalną pomoc to: Poradnie Zdrowia Psychicznego lub prywatne ośrodki i gabinety. Pamiętaj, że masz prawo weryfikować kwalifikacje specjalisty oraz wybrać takiego, z którym czujesz się komfortowo.