

Nerwica - choroba XXI wieku

Zaburzenia nerwicowe (lękowe) to pojęcie szerokie, a dokładniej oznacza ono grupę stosunkowo łagodnych zaburzeń osobowości, u których podłoża leży lęk i niepokój. Najkrócej mówiąc jest to choroba emocji. Polega na wewnątrzpsychicznym konflikcie między naszymi świadomymi a nieświadomymi tendencjami. Nerwica nie ma nic wspólnego z organiczną strukturą i stanem nerwów człowieka w sensie anatomicznym i fizjologicznym. Nie jest uwarunkowana patologicznymi zmianami w mózgu, lecz nieświadomymi konfliktami psychicznymi, nad którymi nie panujemy. Powody występowania nerwicy mogą być różne. Najczęstszymi są przyczyny psychologiczne takie jak: urazy psychiczne, których doznajemy w życiu, stresujące wydarzenia, zwłaszcza te dłużej trwające, kłopoty w pracy lub w domu. U części osób mogą mieć na to wpływ czynniki dziedziczne oraz wychowywanie się w lękowej atmosferze rodzinnej.

Każdy z nas w sytuacjach trudnych przeżywa czasem lęk, smutek, napięcie, albo też odczuwa różne dolegliwości fizyczne: bóle głowy, drżenie ciała, skurcze mięśni, które nie są związane z żadną chorobą cielesną. Zjawiska takie towarzyszą przełomowym okresom i sytuacjom w życiu człowieka. Mogą to być okresy związane ze szczególnymi sytuacjami życiowymi jak na przykład: zawarcie małżeństwa, rozwód, urodzenie dziecka, śmierć bliskiej osoby czy utrata pracy. W takich przypadkach wspomniane objawy są wynikiem naszej reakcji na stres i na ogół przemijają bez leczenia. Jeżeli natomiast utrzymują się dłużej, a nawet nasilają się mimo ustąpienia sytuacji stresowej i braku zewnętrznych, "obiektywnych" czynników mogących je powodować, mówimy o zaburzeniach nerwicowych. Należy dodać, że nie każda sytuacja stresowa doprowadza do nerwicy. Wystąpienie nerwicy zależy zarówno od siły i rodzaju urazu psychicznego, jak i osobniczej odporności układu nerwowego i cech osobowości danego człowieka. Prawdopodobieństwo zachorowania zwiększa stresogenny tryb życia i przemęczenie organizmu.

Nerwica jest zaburzeniem, które znacząco utrudnia, a nawet wręcz uniemożliwia prawidłowe funkcjonowanie człowieka w życiu społecznym, zawodowym i rodzinnym. Nerwica jest poważną dolegliwością o wielorakich skutkach zarówno dla tego, kogo dotyka, jak też dla jego otoczenia. Nie należy cierpień osoby dotkniętej nerwicą mylić z okresowymi trudnościami psychicznymi i bagatelizować czy też ośmieszać wypowiedziami typu: "wszyscy dziś mają nerwicę" lub "weź się w garść, nie rozczulaj się nad sobą". Większość objawów, takich jak: lęk, zaburzenia wegetatywne, nerwowość, poddenerwowanie, przygnębienie, niepokój, panika, smutek, złe samopoczucie, fobie, psychozy, irracjonalne zachowanie, duszności, pocenie się, kołatanie serca, omdlenia, dreszcze, uczucie dławienia w gardle, lęk przed śmiercią spostrzegane są w przebiegu zaburzeń nerwicowych. Występują oczywiście znaczne różnice w nasileniu poszczególnych objawów, a niektóre z nich rysują się szczególnie wyraźnie, co stwarza podstawy podziału nerwic na różne podtypy.

Podstawową metodą leczenia nerwicy jest psychoterapia. W sytuacjach krytycznych, kiedy objawy są mocno nasilone i istnieje konieczność szybkiej redukcji lęku bądź zachowań agresywnych, stosuje się środki farmakologiczne. Nie powinno się leczyć zaburzeń nerwicowych wyłącznie samą farmakologią, osiągamy wtedy, jedynie efekt wytłumienia objawów, bez zmiany przyczyn wystąpienia zaburzeń nerwicowych. W efekcie pacjent nie zdrowieje, a tylko zaczyna funkcjonować na bardziej społecznie akceptowalnym poziomie. Psychoterapia pacjentów z nerwicą jest najskuteczniejszą metodą leczenia, ponieważ podstawą wystąpienia nerwicy są głównie czynniki psychiczne, a psychoterapia najwyższą skuteczność ma właśnie w przypadku tego rodzaju zaburzeń.

mgr Małgorzata Remlein
psycholog