

Nerwica - podstępny lis

Z wielu stron możemy dziś usłyszeć: „mam nerwicę”, „jestem znerwicowany”, „on/ona jest taki/a znerwicowany/a”. To, co potocznie określamy mianem nerwicy, w języku fachowym nazywa się zaburzeniem nerwicowym lub zaburzeniem lękowym. Zaburzenia nerwicowe mogą trwać nieprzerwanie miesiącami, a nawet latami, nasilając się powoli. To zaburzenia o przewlekłym przebiegu, dające choremu poczucie dyskomfortu, inności i cierpienia. Nerwice są grupą zaburzeń wywołanych przez czynniki psychologiczne, takie jak: tłumione emocje, trudne sytuacje, nierozwiązane problemy czy długotrwały stres. Urazy psychiczne, trudne wydarzenia życiowe i zaburzenia związane ze stresem (z nieumiejętnością radzenia sobie z nim, jego długofalowością i nasileniem), są określane jako czynniki wyzwalające zaburzenia nerwicowe. Zaburzenia mogą występować pod postacią somatyczną: bólów głowy, żołądka, chorób skóry, omdleń itp. Osoba chorująca na zaburzenia nerwicowe czuje i wie, że to, co się z nią dzieje nie jest normalne, czuje się źle ze swoimi dolegliwościami. Osoby z zaburzeniami nerwicowymi cechuje: podwyższony poziom niepokoju, niski próg frustracji, zawyżone aspiracje, skupienie na sobie, poczucie mniejszej wartości, brak akceptacji siebie, poczucie krzywdy, niechęć do samoanalizy, lęk przed oceną, trudności w relacjach z innymi ludźmi.

Podstawowym objawem nerwicy jest lęk. Lęk jest emocją znaną nam wszystkim, której nieraz doświadczamy. W zaburzeniach nerwicowych jest on wyjątkowy, ponieważ: albo towarzyszy choremu przez cały czas - wtedy określamy go mianem ciągłego, albo jest napadowy, ale o dużym nasileniu (tzw. napady paniki), albo jest zlokalizowany (np. fobie, charakteryzujące się wystąpieniem intensywnego lęku w określonych sytuacjach lub w kontakcie z określonym przedmiotem). Od lęku, który pojawia się u ludzi zdrowych, różni się właśnie czasem trwania i nasileniem. Kolejne objawy nazywa się zaburzeniami wegetatywnymi. Są to: zaburzenia snu (trudności z zasypianiem, wybudzanie się), zaburzenia łaknienia (znaczne zmniejszenie lub zwiększenie apetytu), zaburzenia życia seksualnego. Do tego często dołącza się ból głowy lub mięśni. Innym ważnym objawem jest zamykanie się chorego w świecie jego i tylko jego własnych problemów. Większość wypowiedzi dotyczy własnego cierpienia i nieszczęścia - jest to ciągłe narzekanie na swój los i eksponowanie swoich dolegliwości. To bardzo trudny do zaakceptowania objaw, szczególnie dla bliskich chorego. Aby można było zdiagnozować nerwicę, u chorego muszą występować wszystkie te objawy, a czas ich trwania musi wynosić, co najmniej miesiąc. Tym, co sprawia, iż objawy nasilają się i są nieustannie podtrzymywane jest tzw. mechanizm „błędnego koła”, który w zaburzeniach nerwicowych odgrywa bardzo ważną rolę. Nerwicowe „błędne koło” łączy wyżej wymienione objawy. Polega na tym, że lęk u chorych na zaburzenia nerwicowe napędza objawy wegetatywne, a te napędzają z kolei lęk, który nasila się i jeszcze bardziej wzmacnia objawy wegetatywne, które nasilone jeszcze mocniej napędzają i nasilają lęk... i tak w kółko. W praktyce wygląda to tak, że lęk chorego powoduje i napędza jego zaburzenia snu czy łaknienia (np. chory lęka się i to powoduje utratę apetytu lub jego zwiększenie lub/i problemy z zaśnięciem), te zaburzenia z kolei zwiększają lęk, a ten napędza i wzmacnia zaburzenia. Nerwica, szczególnie mocno nasiloną, nie minie samoistnie. Jeśli rozpoznajemy te objawy u siebie, to niewątpliwie powinniśmy udać się do specjalisty, który pomoże nam w leczeniu. Ta decyzja to już pierwszy krok do przerwania „błędnego koła”. Nerwicy można się pozbyć. Najskuteczniejszą metodą

leczenia zaburzeń nerwicowych jest psychoterapia, tak więc specjalistą, do którego najlepiej się udać to psycholog. Czasami wymagana jest również farmakoterapia, więc konieczna będzie wizyta u psychiatry. Warto jednak pamiętać, że samo podanie leków nie jest wystarczające. Z uwagi na przyczynę wystąpienia zaburzeń nerwicowych najskuteczniejsze jest uczestniczenie w psychoterapii indywidualnej.

mgr Małgorzata Remlein
psycholog