Czym są zaburzenia lękowe i jak sobie z nimi poradzić

data aktualizacji: 2019.10.10 autor: Redakcja



Psycholog i psychoterapeuta mgr Wojciech Kopytek opowiada o lęku i zaburzeniach lękowych

Lęk jest naturalnym stanem emocjonalnym w życiu człowieka. Stanowi normalną reakcję na stresujące sytuacje życia codziennego. Zdarza się jednak, że stan niepokoju utrzymuje się dłużej niż powinien i jest bardziej nasilony, mimo że stresujący moment już minął.

Przedłużający się lęk powoduje napięcie i może stać się poważnym zaburzeniem skutkującym nieradzeniem sobie z codziennymi obowiązkami. Osoba z zaburzeniami lękowymi nie jest w stanie zapanować nad lękiem, jakość jej życia znacznie się obniża. Lęk ten wpływa paraliżująco na życie dotkniętej nim osoby, ogranicza normalne funkcjonowanie i jest również źródłem psychicznego cierpienia.

Zaburzenia lękowe są jednymi z najczęściej występujących zaburzeń psychicznych. Szacuje się, że cierpi na nie od 15 do 20 procent populacji, a najwięcej przypadków zachorowań występuje w przedziale wiekowym pomiędzy 24 a 44 rokiem życia. Częściej dotykają kobiet niż mężczyzn, występują zarówno u dorosłych jak i dzieci.

Skuteczną metodą leczenia zaburzeń lękowych jest psychoterapia. Dodatkową metodą leczenia może być również farmakoterapia. Sposób leczenia zaburzeń lękowych zależy najczęściej od tego, w jaki sposób lęk jest przez pacjenta przeżywany.

O lęku mówi mgr Wojciech Kopytek**.** Z filmu dowiecie się m.in. kto w dzisiejszych czasach zgłasza się po pomoc, jak orientuje się, że ma problem i czy terapia będzie zawsze skuteczna.

Źródło: https://eglos.pl/aktualnosci/item/33518-czym-sa-zaburzenia-lekowe-i-jak-sobie-z-nimi-poradzic