

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Lęk w pandemii przybiera różne oblicza

Od pandemii nie uciekniesz. Nic dziwnego, że wśród zaburzeń zdrowia psychicznego, do rozwoju których przyczynia się obecny ogólnoswiatowy kryzys, dominującą rolę odgrywają różnego rodzaju zaburzenia lękowe, w tym przede wszystkim: lęk paniczny, lęk uogólniony oraz tzw. zaburzenie stresowe pourazowe, znane szerzej jako PTSD. Wiesz, czym się one różnią?

- Od wybuchu wulkanu można uciec, podobnie można też wyjechać z miejsca dotkniętego trzęsieniem ziemi. W pandemii jednak nie bardzo jest gdzie uciec, wszędzie jest bowiem obecne ryzyko i obowiązują jakieś ograniczenia - podkreślał psychiatra dr n. med. Sławomir Murawiec podczas swojego niedawnego wykładu online, który dotyczył wpływu pandemii na zdrowie psychiczne.

Ekspert przekonywał, że na silny i długotrwały stres z powodu pandemii narażeni są praktycznie wszyscy, choć najbardziej pracownicy służby zdrowia, w tym zwłaszcza pielęgniarki.

- Skala bolesnego doświadczenia jest zróżnicowana: od zachorowania i bezpośredniego zagrożenia życia, przez bycie świadkiem tego typu sytuacji, bycie w grupie szczególnego ryzyka, pozostawanie w kwarantannie, aż po konfrontowanie się z informacją o śmierci bliskiej osoby lub jej groźbie. Obszar traumatycznych doświadczeń obejmuje jednak również wydłużone w czasie narażenie na skutki wprowadzanych regulacji sanitarno-epidemiologicznych ograniczających swobodę działania, dostęp do posiadanych dóbr, możliwości egzystencjalnych czy wsparcia medycznego w schorzeniach niepandemicznych - mówił psychiatra, podkreślając, że wszystkie wymienione sytuacje prowadzą do wzmożonego stresu, co u części osób może skutkować pojawieniem się lub też nasileniem zaburzeń zdrowia psychicznego.

Konkretnie, do najczęściej obserwowanych w trakcie pandemii zaburzeń psychicznych należą według specjalisty różnego rodzaju zaburzenia lękowe oraz depresja.

Jeśli chodzi o zaburzenia lękowe, to prym wiodą przede wszystkim: lęk paniczny, lęk uogólniony oraz zaburzenie stresowe pourazowe (PTSD).

Z uwagi na ich częste występowanie warto wiedzieć jak je rozpoznać, aby móc w porę poszukać profesjonalnej pomocy (psychologa, psychoterapeuty lub psychiatry). Nielezione zaburzenia lękowe nie tylko bowiem powodują cierpienie i znacząco obniżają jakość życia, lecz mogą też prowadzić do poważniejszych kłopotów i komplikacji (m.in. zwiększają ryzyko podjęcia próby samobójczej czy ryzyko zgonu z powodu choroby wieńcowej).

- Lęk paniczny to sytuacja, w której nagle występuje u kogoś nieoczekiwanie silny lęk, o skrajnym, olbrzymim wręcz nasileniu. Towarzyszy temu często poczucie, że się właśnie umiera, albo że się za chwilę straci kontrolę nad sobą i zwariuje. Serce bije wtedy jak oszalałe, człowiek się poci, odczuwa duszności, zawroty głowy, ma poczucie nierealności. Osoby doświadczające napadów ciężkiego lęku dość łatwo się diagnozuje, gdyż są to osoby, które mówią coś takiego: panie doktorze, ostatnio 5 razy byłem na SOR-ze i za każdym razem mnie odsyłali, mówiąc że nic mi nie dolega - zaznaczał psychiatra, podkreślając, że napady paniki nie są ograniczone do jakichś szczególnych sytuacji czy okoliczności, lecz mogą wystąpić w dowolnym, nieoczekiwanym momencie.

Nieco trudniej jest rozpoznać lęk uogólniony.

- Lęk uogólniony to zaburzenie, w którym człowiek sobie zwyczajnie siedzi, ale jego głowa generuje różne czarne scenariusze na przyszłość. Na pewno zachoruję, na pewno umrę, na pewno zakażę się, a potem zakażę swoich bliskich. Choć nie ma do tego jeszcze jakichś szczególnych, realnych podstaw, to głowa takiego człowieka już wynajduje problemy, które mogą zaistnieć. To zaburzenie jest rzadziej rozpoznawane, gdyż otoczenie często je bagatelizuje i się po prostu do takiej osoby przyzwyczajają, że ona już taka jest - mówił Sławomir Murawiec, zwracając uwagę na fakt, że również i w tym przypadku lęk występuje niezależnie od jakichkolwiek konkretnych okoliczności zewnętrznych, oraz że mogą towarzyszyć mu objawy „cielesne”, takie jak np. pocenie się, przyspieszone bicie serca czy

napięcie mięśniowe.

Kolejne z wymienionych wcześniej zaburzeń lękowych, które coraz częściej rozpoznaje się z powodu pandemii to zaburzenie stresowe pourazowe (PTSD).

- Znane jest z wielu amerykańskich filmów, których bohater wraca z wojny do swego rodzinnego miasta, gdzie zamiast spokojnie żyć, budzi się w nocy zlany potem, bo śnią mu się sytuacje, których wcześniej doświadczył. Zaburzenie stresowe pourazowe powstaje jako opóźniona lub przedłużona reakcja na stresujące wydarzenia lub sytuacje o charakterze wyjątkowo zagrażającym czy katastrofalnym. Tego rodzaju zaburzenia mogą wystąpić np. u tych osób, które ciężko przechorowały COVID-19 lub też były świadkami śmierci innych osób podczas pobytu w szpitalu – wyjaśniał psychiatra.

Do typowych objawów tego zaburzenia należą m.in. powtarzające się epizody przeżywania doznanego urazu psychicznego w natrętnych wspomnieniach lub w snach. Często towarzyszy im uczucie otępienia lub odrętwienia uczuciowego, próba odizolowania się od innych ludzi, niereagowania na otoczenie, a także unikanie działań, które mogłyby przypomnieć przeżyty uraz.

W kontekście różnych odmian „lęku pandemicznego” warto jeszcze dodać, że do istotnych czynników ryzyka jego wystąpienia u konkretnych osób, poza wrodzonymi i nabytymi predyspozycjami osobowościowymi, ogólnym stanem zdrowia, sytuacją zawodową i rodzinną, należy także sposób korzystania z mediów.

- Osoby, które nie doświadczają bezpośrednio pandemii, mogą się narażać na dodatkowy stres z nią związany za pośrednictwem mediów. Zwłaszcza, gdy człowiek się bardzo wkręca w przekazy na jej temat. Można być wtedy dosłownie sparalizowanym lękiem, tymi ciągle napływającymi, straszącymi informacjami, które wywołują poczucie zagrożenia. Nie doświadczaliśmy wcześniej czegoś podobnego w tak dużym natężeniu – zaznaczył Sławomir Murawiec.

Jak zadbać o swoje samopoczucie i gdzie szukać pomocy

Poniżej przedstawiamy najważniejsze rady i wskazówki ekspertów od zdrowia psychicznego na czas pandemii:

1. Zminimalizuj oglądanie, słuchanie, czytanie i szukanie informacji dotyczących pandemii, które nakręcają spiralę lęku i stresu. Informacji szukaj tylko w wiarygodnych źródłach.
2. Chroń siebie i jednocześnie wspieraj innych. Udzielanie pomocy innym osobom i pozostawanie z nimi w kontakcie dostarcza licznych, obopólnych korzyści natury psychologicznej.
3. Staraj się jak to tylko możliwe zachować dotychczasowy, osobisty sposób spędzania czasu i rytm dnia. Nie rezygnuj ze swoich ulubionych zajęć,
4. różnzainteresowań i aktywności.
5. Zwracaj uwagę na swoje potrzeby i uczucia. Jeśli doświadczysz kryzysu psychicznego poszukaj wsparcia u zaufanych, bliskich ci osób albo u profesjonalistów ds. zdrowia psychicznego.

<http://laboratoria.net/aktualnosci/30416.html>



02-07-2024

[Ekran dotykowy bez problematycznego indu](#)

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

[Świat atomów i cząsteczek](#)

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć "całego słonia"



02-07-2024

[Żyjemy w czasach multitożsamości](#)

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

DLaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu

Informuje "Nature".



02-07-2024

Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół

populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

Rząd planuje, aby minister mógł odwołać dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

Informacje dnia: [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

Partnerzy