

[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](#)

Zaburzenia lękowe częstsze niż depresja

Zaburzenia nerwicowe są bardziej rozpowszechnione w polskiej populacji niż problemy z uzależnieniem czy depresją - wynika z badania zdrowia psychicznego mieszkańców Polski EZOP II. Marcin Matych, psychoterapeuta i lekarz, w mediach społecznościowych znany jako dr Nerwica, podpowiada, jak nie ulegać lękowi. Podkreśla, że każdy ma zasób bycia odważnym.

Lęk jest niemal tak powszedni jak chleb, w sumie ciągle się czegoś boimy - ok. 25-30 procent z nas doświadczyło lub doświadczy zaburzeń lękowych potocznie zwanych nerwicą. I o nerwicach prawie nic się mówi. Depresja i owszem, to już temat w miarę oswojony. Dlaczego?

Wielokrotnie pytałem sam siebie, dlaczego tak jest. Wydaje mi się, że to może wynikać z faktu, że w Polsce lęki są postrzegane jako brak odwagi, czyli tchórzostwo, a to źle się kojarzy, bo męstwo to nasza narodowa duma. Druga sprawa, osoby lękowe są wycofane, nie walczą o swoje, zakładają maski pt. świetnie sobie radzę i lęki zamiatam pod dywan. Po trzecie, te osoby nie sięgają po pomoc, bo się boją każdej zmiany, w tym właśnie pomocy, więc znów zamiatają problem pod dywan. Spod dywanu mniej widać. Celebryta z depresją pokaże się, bo ma odwagę. Celebryta z zaburzeniami lękowymi będzie bardziej wycofany albo w ogóle nie będzie zabierał głosu na ten temat.

Powiedział pan coś bardzo ważnego: pacjenci lękowi, bojąc się ostracyzmu społecznego, natychmiast przyklejają maski, jak to sobie świetnie radzą, a potem nagle znikają, rozpadają się.

Rzeczywiście, albo funkcjonują z tymi maskami jako świetnie sobie radzący albo rozpadają się i w ogóle znikają z życia społecznego, są na oucie, pozornie ich więc nie widać i „nie mają problemu”. Najlepsze z możliwych rozwiązań to sięgnięcie po pomoc.

Tyle że sięgają głównie po antydepresanty. Ich sprzedaż w aptekach w pewnym momencie wzrosła o 113 proc. - w porównaniu do analogicznego okresu ubiegłego roku.

Lęk i depresję leczy się często tą samą grupą leków, więc na pewno ten wzrost to również pacjenci z zaburzeniami lękowymi. Często też lęki łączą się z depresją i mamy zaburzenia mieszane. Lek wydaje się pacjentom najprostszym i najszybszym rozwiązaniem problemu.

Przeciętny człowiek nie zdaje sobie też sprawy, że lęk, tak jak i depresja, to jest choroba układowa, która dotyczy układu nerwowego, immunologicznego i hormonalnego - praktycznie cały organizm jest w procesie chorobowym. Nerwice to nie są tylko myśli. Wtórnie wynikają z nich różne problemy zdrowotne.

Nerwica to jest zaburzenie funkcjonowania całego organizmu. Dochodzi do przewlekłego zapalenia, bo stres przewlekły sprawia, że jesteśmy w stanie przewlekłej mobilizacji. Pod wpływem hormonów stresu, które wydzielają się w dużych ilościach, kortyzolu, powstają właśnie zaburzenia zapalne, gorzej pracuje układ immunologiczny, spada odporność, pojawiają się infekcje. Stres jest powiązany z chorobami autoimmunologicznymi, reumatycznymi, dermatologicznymi. Gastroenterologia to oś mózgowo-skrórno-trzewna. Wszystko jest ze sobą powiązane. Skutki zaburzeń lękowych, nerwic dla funkcjonowania całego organizmu, dla wszystkich układów są bardzo poważne. Tak samo jak depresja, nerwica jest chorobą układową. Przy lękach choruje cały człowiek. Są też czynniki biologiczne, które predysponują do wystąpienia zaburzeń lękowych.

Jakie są te czynniki biologiczne?

Rodzimy się z pewną predyspozycją do reakcji lękowych, to wpisane w naszą genetykę. Jeśli to jest podlane sosami wychowawczymi, przekazami, które podbijają lękową interpretację rzeczywistości, lub jeśli dziecko ulega stresowi, przemocy czy innym niekorzystnym zdarzeniom, organizm rozwija się w stresie. Wtedy z dziecka zostaje wyciągnięte to, co najbardziej lękowe i bardziej rozkręca się. Zaczyna oddziaływać na organizm, wydziela się mnóstwo hormonów stresu, a pod ich wpływem

organizm rozwija się wykąpany w kortyzolu. Układ nerwowy jest poddawany znacznemu stężeniu tych hormonów. Dziś jeszcze do końca nie wiemy, na ile zmiany w strukturze płatów czołowych i skroniowych albo zmiany w hipokampie są wtórne w stosunku do lęków, a na ile istniały u pacjenta przed lękami. Już sam przebieg ciąży odciska matrycę biologiczną na predyspozycję do lękowości. To bardzo skomplikowany proces, którego do końca nie rozumiemy. Wiemy, co widać na zewnątrz, czyli te zmiany w mózgu, o których mówiłem, włącznie ze zmianami w odczycie EEG.

Szacuje się, że ok. 30 proc. zaburzeń lękowych wynika z genetyki. Wiemy, że pewne sprawy w „oprogramowaniu” można zmienić terapią. U osób zaś, które mają więcej utrwalonej biologii, zmiany uzyskujemy za pomocą leków. Z ich pomocą wpływamy na strukturę neuronalną. Psychoterapia ją przebudowuje, muszą się wykształcić nowe połączenia. Leki z grupy SSRI, czyli selektywne inhibitory zwrotnego wychwytu serotoniny, zwiększają plastyczność mózgu i ułatwiają tę przebudowę, ułatwiają psychoterapię.

Czyli w cięższych przypadkach zaburzeń lękowych należy zdecydowanie podać leki?

Przede wszystkim obecnie uważamy, że musi być ciągła współpraca między psychologiem - terapeutą a psychiatrą. To nie są dwie konkurencyjne dziedziny, tylko dwie nogi tego samego. Należy, oczywiście, podkreślić, że wielu osobom „wystarczy” sama psychoterapia.

Stworzył pan i sprawdził razem z pacjentami metodę, która pomaga żyć pomimo lęku, „grę w trochę lepsze życie”. Co to jest?

Gra bazuje na doświadczeniu i wiedzy z różnych nurtów psychoterapii, a ja tę wiedzę ubrałem w strukturę. Gramy o to, żeby małymi krokami poszerzać przestrzeń funkcjonowania w warstwie relacji. W tym celu zawieramy kontrakt z naszą zdrową częścią, tą, która potrafi się odważać, która nie ma lęku. Każdy, kto żyje, ma taką odważną część. Gdyby jej nie miał, nie mógłby żyć. Czyli gra jest oparta na zasobach, które są w każdym z nas i na chęci zdrowienia. Każdy z zaburzeniami lękowymi chce z nich wyjść, tak więc mamy w sobie taką część, która uważa, że z lęków można wyjść. Człowiek dotknięty lękami ma w tej grze przyjaciela - robotnika, który reprezentuje ciało, dba o jego potrzeby i umie czytać emocje. Ma też mnicha, który opiekuje się jego myślami, uczy zarządzać nimi tak, żeby były mniej lękowe.

Jak więc zarządzać myślami, żeby były mniej lękowe?

Jest wiele sposobów. Można zajmować umysł czymś, co jest bardziej atrakcyjne, można z myślami dyskutować, odwracać od nich uwagę, relaksować ciało. Trudno jest w jednym zdaniu odpowiedzieć na takie pytanie. Dlatego napisałem książkę „Jak żyć z lękiem”.

Niby powinniśmy sobie zdawać sprawę, że lęk nie jest lękowi równy. I że straszne jest wpadanie w spiralę lęku, kiedy lęk napędza lęk. I że w pewnym momencie, po przekroczeniu punktu krytycznego osoba wycofuje się z życia i już nie szuka pomocy. Osadza się w bezpiecznym schemacie i wegetuje. Niby powinniśmy...

Na szczęście, gdy zaczyna się wegetacja, wtedy pojawiają się tak dokuczliwe objawy - ból, objawy sugerujące zapalenie wyrostka robaczkowego, że to one przyprowadzają pacjenta do specjalisty, bo już nie da się wytrzymać. Właśnie w objawach nerwica jawi się jako nasza przyjaciółka! Jeśli wtedy zostanie to dobrze spożytkowane terapeutycznie i farmakologicznie, to może być początkiem czegoś nowego. Takie jest hasło mojej książki: to co postrzegasz jako koniec, może stać się początkiem.

A co to znaczy, że lęk ma tysiąc twarzy? Napady paniki, ciągle zamartwianie się...

To mogą być także zaburzenia psychosomatyczne, hipochondria, fobia prosta, jak lęk przed pajakami.

Objawy mogą być gwałtowne jak: ciągła próba kontroli przyszłości, może to być lęk przed oceną i nawiązywaniem relacji, może to być odczuwanie dziwnych wrażeń w ciele od braku poczucia siebie, nierealności otoczenia, po różne objawy psychosomatyczne, czyli różne bóle. Jeżeli ciągle się zamartwiamy, jeżeli rośnie poziom napięcia w ciele, w myślach, w działaniu, wtedy warto zwrócić się o pomoc do specjalisty.

Z tym jednak w Polsce niełatwo. Jak zdefiniować nerwicę, bo ta definicja nam się rozrasta wraz z rozmową?

Nerwica to popularna nazwa używana dla całej grupy zaburzeń nieporównywalnych ze sobą. Łączy je tylko lęk jako objaw osiowy. To może być lęk o zdrowie, o bliskich, mogą być napady paniki. Może być agorafobia, czyli bardziej złożona fobia sytuacyjna, gdzie pojawia się lęk przed brakiem możliwości ucieczki, np. z samolotu, z rynku. To bardzo szeroki temat. Tu musi interweniować psychoterapeuta, psychiatra i internista. Musi być wykonana cała diagnostyka, gdyż lęk jako objaw nie występuje jedynie w zaburzeniach lękowych szeroko pojętych, ale również może być objawem, który towarzyszy wielotorowo innym chorobom od nadczynności lub niedoczynności tarczycy po guzy mózgu i psychozę - może być lęk psychotyczny. Pacjenci lękowi boją się diagnozowania, a to utrzymuje ich w szarej strefie. Boją się, że mają psychozę albo guza mózgu. Potrafią się tak bać przez 30 lat. Żyją w stanie, który określam „ch...wo, ale stabilnie”. Po takim czasie trafiają do terapeuty.

Zarówno pan jak i np. dr Konrad Ambroziak, terapeuta poznawczo-behawioralny i superwizor, prezes fundacji Psycho-Edukacja, z którym niedawno rozmawiałam, uważacie, że antidotum na problemy lękowe może być edukacja psychologiczna w szkołach, a nawet w przedszkolach.

Absolutnie, musi być edukacja od najmniejszego. To, że boli brzusek nie zawsze znaczy, że jest zatrucie, to może być emocja. „Brzuszek coś chce powiedzieć”. Edukować powinno się rodziców i całe społeczeństwo. Gdybyśmy je edukowali, byłoby mniej zaburzeń, mniej pieniędzy wydawalibyśmy na leczenie, więcej ludzi byłoby zdolnych do funkcjonowania w pracy. To problem wręcz ekonomiczny. To musi być praca od podstaw, czyli właśnie od przedszkola, od wczesnej edukacji psychologicznej na temat emocji, psychologii i zdrowia człowieka, przez edukację rodziców i osób, które wychowują dzieci, żeby programowały odpowiednie wzorce zachowań, po system opieki zdrowotnej, który by wtórnie pomagał chorym.

Na koniec wypunktujmy mocno ze dwa, trzy proste sposoby radzenia sobie z lękiem.

Sposoby radzenia sobie z lękiem podzieliłby na trzy kategorie. Pierwsza to relacje „ciało i głowa”, czyli relaksujemy ciało, odpowiednia dieta, ćwiczenia oddechowe, relaksacyjne, konieczny umiarkowany wysiłek fizyczny. Druga to „terapia poliwalgalna”, czyli za pomocą nerwu błędnego. Trzecia to „głowa”, czyli wszystkie ćwiczenia oparte na terapii poznawczo-behawioralnej, np. tworzenie alternatywnych myśli, podważanie prawdziwości myśli lękowych - tego, co sobie mówimy w głowie. No i bardzo ważne są relacje, one leczą. Trzeba przekraczać własną sferę komfortu, wychodzić z niej, mimo dyskomfortu otwierać się na ludzi, mówić im o swoich emocjach, potrzebach. To zawsze działa bardzo przeciwnie. I skoncentrujmy się na profilaktyce, która zawsze jest tańsza od leczenia, im więcej regularnej profilaktyki, tym mniej będzie spiętrzeń lęku.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/31610.html>



01-06-2026

[Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał](#)

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

[Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę](#)

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

[10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#)

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

AGH uruchomiła laboratorium

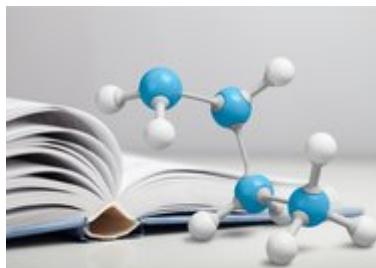
Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

[W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński](#)

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

[3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat](#)

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

Informacje dnia: [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Partnerzy