

# Czym jest nerwica ?

Autor: Administrator  
13.01.2008.  
Zmieniony 20.01.2008.

Nerwice &ndash; obejmują dużą i bardzo różnorodną grupę zaburzeń, których podstawowym objawem jest lęk. Zaburzenia nerwicowe to najczęściej występująca grupa schorzeń o podłożu psychicznym. Lękiem nazywamy stan, w którym chory odczuwa zagrożenie, obawę, stałe napięcie psychiczne &ndash; ale sam nie potrafi odnaleźć przyczyny lęku. Lęk wywołuje u chorego szereg niekorzystnych objawów:

- drżenie rąk, dreszcze, silne napięcie mięśni, niepokój
- szybkie i nierówne bicie serca,
- nadmierną potliwość,
- duszność, uczucie dławienia w gardle,
- miękkie nogi, &bdquo;jak z waty&rdquo;
- zawroty głowy i omdlenia,
- uczucie parcia na mocz i biegunkę.

Obecnie coraz rzadziej używa się nazwy &bdquo;nerwice&rdquo;, stosując w zamian termin &bdquo;zaburzenia lękowe&rdquo; &ndash; właśnie ze względu na lęk, jako najważniejszy objaw.

Do najważniejszych zaburzeń nerwicowych zaliczamy:

## 1. Lęk uogólniony.

Jest to jedna z najczęściej spotykanych nerwic. Występuje u szerokiej grupy osób, którzy w jakimś okresie życia nie są w stanie udźwignąć zbyt wielu stresujących bodźców z zewnątrz.

Podstawowe objawy lęku uogólnionego to:

- niepokój i napięcie psychiczne, utrzymujący się przez wiele tygodni,
- ciągłe zamartwianie się i obawy dotyczące codziennych spraw i obowiązków,
- niemożność relaksu ani odprężenia,
- kłopoty z zasypianiem, w głowie chorego kłębią się czarne myśli,
- zły nastrój i rozdrażnienie,
- liczne objawy związane z lękiem:
- uczucie duszności, dławienia w gardle, ściskania koło serca.
- nudności, biegunki, wzdęcia, bóle brzucha.
- uporczywe bóle głowy, mięśni, krzyża.

## 2. Nerwica natręctw.

Jest to bardzo uporczywa i utrudniająca normalne życie postać zaburzeń nerwicowych. Polega na występowaniu u chorego dwóch podstawowych objawów:

- nawracających, nieprzyjemnych, niechcianych myśli lub wyobrażeń (tzw. obsesji)
- natrętnych, powtarzanych w kółko czynności (tzw. kompulsji).

Przykładowo: u chorego ciągle pojawiają się wątpliwości, czy dokładnie umył ręce, czy nie przeniesie zarazków z autobusu, sklepu, pracy. W związku z tym kilkanaście razy w ciągu dnia bardzo dokładnie myje ręce. Zabiera to pacjentowi mnóstwo czasu, zdaje on sobie sprawę, że nie jest to normalne zachowanie &ndash; ale nie może nad tym zapanować.

U każdego z nas czasami pojawia się natrętna myśl (np. &bdquo;czy na pewno zamknąłem drzwi na klucz?&rdquo;, &bdquo;czy na pewno zakręciłam kurki z gazem przed wyjazdem?&rdquo;). Różnica polega na tym, że w nerwicy natręctw takie myśli i przymusowe czynności utrzymują się miesiącami i są źródłem wielkiego cierpienia chorego. Inna nazwa dla nerwicy natręctw to zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne.

3. Fobie &ndash; polegają na tym, że chory odczuwa przesadny, irracjonalny lęk w określonych miejscach (np. winda, wysoki budynek) lub sytuacjach (np. widok pająka). Na samą myśl o nich pacjentowi robi się słabo, kołata mu serce, poci się, drży, trzęsą mu się nogi. Osoba cierpiąca na fobię stara się unikać miejsc lub sytuacji, które wywołują napad lęku.

Typowe przykłady fobii to: arachnofobia (lęk przed pajakami), klaustrofobia (lęk przed zamkniętymi pomieszczeniami), akrofobia (lęk wysokości).

Specyficznym typem fobii jest fobia społeczna. Jest to lęk przed ośmieszeniem, skompromitowaniem się na forum publicznym (np. podczas akademii w szkole czy przemówienia w pracy). Osoba cierpiąca na fobię społeczną nie jest w stanie zabierać publicznie głosu, nie znosi skupiać na sobie uwagi otoczenia.

Warto także wspomnieć o agorafobii &ndash; jest to lęk przed znalezieniem się poza bezpiecznym miejscem, poza domem, w tłumie obcych osób (np. w supermarkecie, w kościele, na dworcu). Chory obawia się, że może zasłabnąć, dostać zawału, duszności &ndash; a nikt z obcych osób mu nie pomoże.

#### 4. Zaburzenia somatyzacyjne.

W tych zaburzeniach nerwicowych chory odczuwa liczne fizyczne dolegliwości, które nie znajdują potwierdzenia w badaniach dodatkowych (EKG, USG, RTG, tomografia).

Objawy te mogą obejmować:

- kłucia i kołatania serca,
- napady duszności,
- zlewne poty,
- dławienie w przełyku,
- poboiewania i wzdęcia brzucha,
- utrzymujące się biegunki,
- zawroty i bóle głowy.

Chory zwykle nie jest świadomy podłoża psychicznego swoich dolegliwości i szuka pomocy u kardiologów, gastrologów, neurologów &ndash; niestety bezskutecznie. Wywołuje to u pacjenta niepokój i napięcie psychiczne, przygnębienie, kłopoty z zasypianiem. Prawdziwa przyczyna jego stanu zdrowia leży w psychice, która wpływa na pracę narządów wewnętrznych. Dawniej zaburzenia somatyzacyjne były nazywane &bdquo;nerwicą serca&rdquo;, &bdquo;nerwicą żołądka&rdquo; itp.

Zaburzenia nerwicowe to najczęściej występująca grupa schorzeń o podłożu psychicznym. Szacuje się, że na zaburzenia lękowe cierpi co piąty Polak &ndash; czyli blisko 8 milionów osób! Większość przypadków nerwic pozostaje niewykrytych bądź niewłaściwie leczonych, wiele osób, którym można pomóc nie trafia do psychiatrii ani psychoterapeuty.