

Kaip jie žino turį šią sindromą?

Jiems įkyriai kartojasi stresinio įvykio išgyvenimas prisiminimuose ar sapnuose. jie jaučia baimę, vengia traumą primenančių veiksmų ir situacijų. Jie gali būti suirzę, nerimastingi, dažnai verkti ar turėti sunkumų susikoncentruoti. Jiems dažnai pasireiškia depresija. Jų širdis gali plakti žymiai dažniau arba neritmingai, gali skaudėti pilvą, galvą, jausti šleikštulį.

Tai ar galima padėti žmonėms su nerimo sindromu?

Taip. Gydymas nerimui numalšinti yra labai sėkmingas ir dauguma žmonių išsigydo. Labai svarbu pradėti gydyti kuo anksčiau, kad liga nekankintų Jūsų.

Kur kreiptis pagalbos?

Ambulatorinė pagalba
(medicininė, psichologinė, socialinė)
teikiama:

Kretingos psichikos sveikatos centre
Žemaitės al. 1, Kretinga
Tel. 79055

Nemokama psichologinė pagalba
telefonu:

8-800-60700 (Vilties linija)

8-800-28888 (Jaunimo linija)

8-800-11111 (Vaikų linija)

Parengė T. Ramanauskienė
Kretingos psichikos sveikatos centras



Pasikalbėkime apie
psichikos sveikatą ir
psichikos ligas

Nerimas



Kas yra nerimas?

Dauguma žmonių jaudinasi ir kai kuriais gyvenimo atvejais yra streso būsenoje. Kaip mums suprasti kada tai normalu, o kada ne?

Tam tikras nerimas yra visą laiką, kai esame budrūs.

Kartais nerimas suaktyvėja ir nedingsta, tampa labai stiprus ir jaučiamas visada, o tai trukdo normaliai žmogaus veiklai. Tuomet diagnozuojamas generalizuotas nerimo sutrikimas. Jis pasireiškia kasdieniniu nerimu ir rūpesčiu dėl įvairiausių įvykių ir reiškinų. Nerimą lydi daugelis vidaus organų nervinės reguliacijos sutrikimo simptomų.

Nerimo sutrikimu serga 3-5% žmonių (moterys 2 kartus dažniau).

Apie 1% kenčia itin stiprius ir dažnai pasikartojančius **panikos priepuolius**. Panikos priepuoliai – tai staigi emocijų banga, lydima nemalonių emocijų pojūčių (širdies plakimo, krūtinės skausmo, oro trūkumo, prakaitavimo, svaigimo, alpimo pojūčio, pykinimo), didelės mirties baimės ir baimės prarasti kontrolę.

Ar yra skirtingos negalavimo, kurį sukelia nerimas, rūšys?

Taip. Dauguma žmonių su nerimo sutrikimu turi baimių. Kartais šios baimės pasireiškia labai stipriai, kad net trukdo gyventi. Tipiškos baimės (fobijos):

- Socialinė fobija (bendravimo, viešų vietų baimė);
- Specifinės fobijos:
 - agorafobija (atvirų erdvių baimė);
 - klaustrofobija (uždarų erdvių baimė);
 - aukščio baimė;
 - gyvūnų baimė.

Ar yra dar kitų nerimo rūšių?

Taip. Obsesinis kompulsinis negalavimas paveikia apie 2,5% žmonių. Žmonės turėdami šį negalavimą turi nepageidaujamas jaudinimosi mintis, kurios neišnyksta. Jie kartoja tuos pačius veiksmus, pavyzdžiui: plauna rankas ar tikrina langus ar duris, kad jos būtų uždarytos, norėdami atsikvėpti šių jausmų.

Ar nerimas apsunkina žmonių gyvenimą?

Taip. **Nerimas** apsunkina socialinius ir darbinius ryšius, sukelia depresiją. **Socialinė fobija** apsunkina žmogaus adaptaciją, riboja darbo ir uždarbio galimybes. Sergantys socialine fobija savo būsenos pagerinimui dažnai ima naudoti alkoholių, narkotikus.

Sergančiųjų obsesiniu kompulsiniu sutrikimu gyvenimas yra apsunkintas įvairiausių įvykių mončių ir veiksmų, kurie užima didžiąją ligojos dienos dalį, blogina gyvenimo kokybę.

Aš girdėjau apie potrauminį negalavimą. Kas tai?

Tai gali atsitikti, kai žmogus patiria gąsdinantį ar baisų atsitikimą gyvenime. Žmonės, kurie pergyveno karą, paliko šalį dėl įvairiausių priežasčių, patyrė skaudžių atsitikimų (buvo kitų žmonių mirties liudininku, buvo kankinimų, terorizmo, išprievartavimo ar kitokio nusikaltimo auka), gali turėti šitą negalavimą.