

## PSICHIKOS SVEIKATA IR PSICHIKOS LIGOS: 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 reiškinių. Nerimą lydi daugelis vidaus organų nervinės reguliacijos sutrikimo simptomų.

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

Apie 1% žmonių kenčia itin stiprius ir dažnai pasikartojančius **panikos priepuolius**. Panikos priepuoliai - tai staigi emocijų banga, lydima nemalonių fizinių 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 ir duris, kad jos būtų uždarytos, norėdami atsisakyti šių jausmų.

### Ar nerimas apsunkina žmonių gyvenimą?

Taip. **Nerimas** pasunkina 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 alkoholį, narkotikus.

Sergančiųjų **obsesiniu kompulsiniu sutrikimu** gyvenimas yra apsunkintas įvairiausių įkyrių minčių ir veiksmų, kurie užima didžiąją ligonio 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 šį negalavimą.

### Kaip jie žino turį šį 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 gydytis kuo anksčiau, kad liga nekankintų Jūsų.

### **Kur kreiptis pagalbos?**

#### **Padėti gali:**

Jūsų šeimos gydytojas, kuris pats padės ar nukreips pas specialistus -gydytojus psichiatrus ir psichologus, kurie dirba:

**Kretingos psichikos sveikatos centre** Žemaitės al.1, Kretinga, tel. (445) 79055

**“Vilties linija“ - nemokama psichologinė pagalba telefonu: 8-800-60700**

**Parengė T. Ramanauskienė** Kretingos psichikos sveikatos centras