

Nerwica i lęki

Nerwica i lęki bardzo ściśle wiążą się z koncepcją psychodynamiczną, ale są pojęciami zbyt pojemnymi znaczeniowo, dlatego nowe klasyfikacje diagnostyczne ICD-10 i DSM-IV zastępują pojęcie nerwicy zaburzeniami lękowymi. Zmiany klasyfikacyjne doprowadziły do wyodrębnienia wielu specyficznych **zaburzeń lękowych** o różnorodnej symptomatyce. I tak pod pojęciem „nerwicy” mieszczą się zespoły dysfunkcji narządów, psychogenne zaburzenia emocjonalne, patologiczne zachowania i nieprawidłowe procesy psychiczne. W ICD-10 pod kodami od F40 do F48 można znaleźć szereg przykładów zaburzeń nerwicowych, związanych ze **stresem** i pod postacią somatyczną.

SPIS TREŚCI:

1. Co to jest nerwica?
2. Rodzaje nerwic
3. Objawy zaburzeń nerwicowych
4. Co to jest lęk?

1. Co to jest nerwica?

Przeciętnemu człowiekowi nerwica kojarzy się z niestabilnym stanem nerwów, drażliwością i agresywnością. Człowiek nerwowy to osoba pobudliwa, którą łatwo zdenerwować, wyprowadzić z równowagi albo doprowadzić do furii.

Tymczasem psychiatrzy i psychologowie są dalecy od takiego rozumienia zaburzeń nerwicowych. Nerwicę warunkują bardziej nieświadome **konflikty psychiczne**, nad którymi człowiek nie jest w stanie zapanować. Szacuje się, że około 20-30% populacji boryka się z problemem nerwicowym, ale nie wszystkie przypadki wymagają **leczenia psychiatrycznego**.

Termin „nerwica” (*neuroses*) wprowadził do słownika szkocki lekarz i chemik żyjący w XVIII wieku – William Cullen, ale opisy zaburzeń nerwicowych znano już 2,5 tysiąca lat temu, np. w Biblii czy starożytnym Egipcie. Hipokrates stworzył pojęcie **histerii** (gr. *hysterikos*), którą nazywał inaczej „duszną maciczą”. Uważał, że wskutek braku **aktywności seksualnej** kobieca macica wysusza się i przemieszcza w górę, uciskając serce, płuca i przeponę. Wspólnym mianownikiem wszystkich zaburzeń nerwicowych jest mechanizm uwalniający człowieka od przeżywanego lęku i zwalniający od odpowiedzialności.

W sytuacjach, gdy jednostka czuje się bezradna, pojawia się zachowanie regresyjne – nieadekwatne do wieku. Obecnie nie ma zgody co do czynników etiologicznych zaburzeń nerwicowych. Nerwice obejmują szerokie spektrum przyczyn, np.:

- konflikty motywacyjne typu: dążenie-dążenie, unikanie-unikanie, dążenie-unikanie,
- czynniki rodzinno-środowiskowe, szkolne i zawodowe,
- frustrację, stany utraty, niebezpieczeństwa lub zagrożenia,
- brak opieki rodzicielskiej w okresie wczesnego dzieciństwa,
- traumatyczne wydarzenia i nieodreagowane urazy,
- postawy perfekcjonistyczne,
- dysonans między potrzebami a oczekiwaniami społecznymi, dążeniami a możliwościami,
- czynniki genetyczne i biologiczne,
- sytuacje trudne, choroby, stresy, kryzysy rozwojowe,
- czynniki astenizujące, np. ciąża, poród, przemoc, problemy wieku dojrzwania, uzależnienia (**alkoholizm, lekomania** itp.).

2. Rodzaje nerwic

W Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych ICD-10 wyróżniono następujące typy zaburzeń nerwicowych:

- **zaburzenia lękowe** w postaci **fobii** (F40), np. **agorafobie**, **fobie społeczne**, izolowane postaci fobii (klaustrofobia – lęk przed przebywaniem w małych, zamkniętych pomieszczeniach; arachnofobia – lęk przed pajakami; mizofobia – lęk przed zabrudzeniem; nozofobia – lęk przed zachorowaniem; kynofobia – irracjonalny lęk przed psami itp.);
- inne zaburzenia lękowe (F41), np. lęk paniczny, zaburzenie lękowe uogólnione, **zaburzenie depresyjne** i lękowe mieszane;
- zaburzenie obsesyjno-kompulsyjne, czyli **nerwica natręctw** (F42), np. zaburzenie z przewagą myśli czy ruminacji natrętnych, natrętne rytuały;



Czym różni się nerwica od innych zaburzeń psychicznych?
Nerwica to długotrwałe zaburzenie psychiczne, które cechuje...

- reakcja na ciężki stres i zaburzenia adaptacyjne (F43), np. zaburzenie stresowe pourazowe, reakcja mieszana lękowo-depresyjna;
- **zaburzenia dysocjacyjne**, inaczej konwersyjne (F44), np. amnezja dysocjacyjna, fuga dysocjacyjna, **osobowość mnoga**;
- zaburzenia występujące pod postacią somatyczną (F45), np. zaburzenie z somatyzacją, **zaburzenie hipochondryczne**;
- inne zaburzenia nerwicowe (F48), np. **neurastenia**, zespół depersonalizacji-derealizacji.

Powyższy katalog chorób zwraca uwagę na bardzo dużą pojemność kategorii zaburzeń nerwicowych.

3. Objawy zaburzeń nerwicowych

Zaburzenia nerwicowe czy lękowe to niejednorodna grupa dysfunkcji, dlatego trudno wymienić specyficzne kryteria diagnostyczne. **Objawy nerwicy** dają się pogrupować w 3 odrębne bloki nieprawidłowości funkcjonowania.

Objawy somatyczne	Dysfunkcje poznawcze	Zaburzenia afektywne
bóle głowy, żołądka, serca, kręgosłupa; palpacje serca; zawroty głowy; drżenie kończyn; zaburzenia wzroku i słuchu; parestezje; wzmożone napięcie mięśniowe; nadwrażliwość na bodźce; porażenie narządów ruchu; brak czucia; nadmierne pocenie się; czerwienie; zaburzenia równowagi; napady drgawkowe; bezsenność; duszność; hiperwentylacja; nieprawidłowości w funkcjonowaniu organów wewnętrznych; zaburzenia seksualne	problemy z koncentracją uwagi; natręctwa ruchowe; osłabienie pamięci; myślenie natrętne; ruminacje; subiektywne zmiany w percepcji rzeczywistości (derealizacja); ograniczona zdolność logicznego myślenia	lęki; niepokój; apatia; stany podwyższonego napięcia; poitywanie; labilność emocjonalna; przygnębienie; permanentne poczucie znużenia; brak motywacji; wybuchowość; dysforia; anhedonia

4. Co to jest lęk?

Lęk jako objaw bardzo często występuje w różnych chorobach somatycznych i psychicznych. Jest przypadłością szeroko rozpowszechnioną wśród ludzi. Należy do emocji, które podobnie jak radość lub gniew wpływają na reakcje, myśli i odczucia człowieka. Lęki objawiają się w postaci wyraźnego przeżywania uczucia zagrożenia i niepokoju bez wyraźnej obiektywnej przyczyny lub uczucie to występuje w sytuacjach, które obiektywnie nie są zagrożeniem (w odróżnieniu od **strachu**). Zaburzenia lękowe są stosunkowo najczęściej pojawiającymi się zaburzeniami nerwicowymi oraz jednym z najczęstszych objawów psychopatologicznych. Bardzo często współwystępują z zaburzeniami nastroju, głównie z **depresją**.

W przypadku, gdy **objawy lęku** i depresji są stosunkowo łagodne i trudno ustalić dominujący symptom, mówi się o postaciach mieszanych. Osoby, u których występują wzorce zachowania unikającego, stałego i nadmiernego przeżywania, a cechy lęklivosti, niepewności i napięcia mają charakter utrwalaony i negatywnie wpływają na całe życie pacjenta, mówi się wówczas o osobowości unikającej (lękliwej). Psychologowie rozróżniają lęk jako stan i jako cechę, co umożliwia wyjaśnienie różnic między ludźmi. Niektóre osoby dostają ostrych **napadów lęku**, po czym przez pewien czas ataki nie powtarzają się (zespół paniki). Inni znów permanentnie odczuwają lęk, ale o nieco słabszym natężeniu (zespół lęku uogólnionego).

W fachowej literaturze wymienia się całą masę różnych typów lęku. Niektóre **rodzaje lęków** to: lęk wolnopłynący, lęk paniczny, lęk odczuwany, lęk antycypacyjny, lęk ukryty, lęk neurotyczny, lęk moralny, lęk traumatyczny, lęk realny, lęk separacyjny, lęk paranoidalny itp. Według szkoły psychoanalitycznej, lęki i fobie powstają na skutek konfliktu wewnętrznego, który zostaje przeniesiony na niewinny przedmiot. Behawiorysty uważają, że fobie to szczególne przypadki zwykłego klasycznego warunkowania reakcji strachu na neutralny obiekt, który akurat znalazł się w pobliżu, gdy miało miejsce zdarzenie traumatyczne. W oparciu o model behawioralny wypracowano 3 skuteczne metody terapeutyczne bazujące na klasycznym wygaszaniu strachu: systematyczną desensytyzację, zanurzanie oraz modelowanie prawidłowych zachowań.

Bibliografia

- Seligman M., Walker E., Rosenhan D., Psychopatologia, Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań 2003, ISBN 83-7298-441-7.
- Zimbardo P.G., Johnson R.L., McCann V., Psychologia – kluczowe koncepcje. Psychologia osobowości, PWN, Warszawa 2010, ISBN 978-83-01-16396-9.

Porozmawiaj o tym na [Forum Psychologia](#) »



Skomentuj

20 najczęstszych pytań

+ Zadaj pytanie

1. [Napady strachu a nerwica](#)
2. [Nerwica lękowo-depresyjna i jedzenie kompulsywne](#)
3. [Napady strachu a nerwica](#)
4. [Nerwica lękowo-depresyjna i jedzenie kompulsywne](#)
5. [Nerwica i lęki u DDA](#)

[pokaż 5 następnych ↓](#)

Fobie [więcej ▸](#)

[Agorafobia](#)

[Terapia fobii](#)

[Lęk wysokości](#)

[Nietypowe rodzaje fobii](#)

PYTANE [Jak poradzić sobie ze strachem przed galeriami i dużymi sklepami?](#)

PYTANE [Boję się pisać, kiedy ludzie na mnie patrzą - do jakiego specjalisty powinnam się udać?](#)

Lęk [więcej ▸](#)

[Lęk napadowy](#)

[Jak uodpornić się na stres](#)

Artykuły Nerwica i lęki

NERWICA I LĘKI

[Dysmorfofobia](#)

Skany mózgu pokazały różnice w reakcji mózgu osób cierpiących na dysmorfofobię (ang. Body Dysmorphic Disorder, BDD), gdy zostały im pokazane zdjęcia ich samych. Dysmorfofobia jest zaburzeniem psychicznym, które sprawia, iż pacjent wierzy,...

NERWICA I LĘKI

[Zaburzenia lękowe u dzieci](#)

Strach i lęk – często używamy tych słów zamiennie, nie zwracając uwagi na to, że choć ich znaczenie jest zbliżone, to jednak nie takie samo. Strach czujemy przed dużym, warczącym na nas psem czy okropnym, wielkim, włochatym pajakiem....

NERWICA I LĘKI

[Leczenie lęków](#)

Każdy z nas czegoś się boi. Jedni mają lęk wysokości, inni boją się pajaków (arachnofobia), a jeszcze inni – małych pomieszczeń (klastrofobia). Lęk definiowany jest jako negatywny stan emocjonalny, pojawiający się w sytuacji zagrożenia....

NERWICA I LĘKI

[Co to jest nerwica natręctw?](#)

Nerwica natręctw (zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne) odznacza się natrętnymi myślami i/lub rytualnymi czynnościami, które człowiek wykonuje z poczucia przymusu i potrzeby zabezpieczenia się przed bliżej nieokreślonym niebezpieczeństwem.

NERWICA I LĘKI

[Napad lęku](#)

Zaburzenia lękowe są często występującymi dolegliwościami psychicznymi. Objawiają się pod różnymi postaciami, dezorganizującymi życie chorego. Wystąpienie u człowieka nerwicy wpływa na zmiany funkcji poznawczych, emocji oraz pojawienie...

NERWICA I LĘKI

[Neurastenia](#)

Neurastenia to zaburzenie z grupy nerwic. Inaczej neurastenię określa się jako nerwicę neurasteniczną albo osobowość neurasteniczną. Główne objawy choroby, to: wzrost pobudliwości i uczucie zmęczenia.

NERWICA I LĘKI

Ostra reakcja na stres

Ostra reakcja na stres to rodzaj przejściowego zaburzenia nerwicowego, które pojawia się wskutek ciężkiej sytuacji życiowej lub traumy. Szok psychiczny trwa zwykle od kilku godzin do kilku dni.

NERWICA I LĘKI

Zaburzenia adaptacyjne

Zaburzenia adaptacyjne uznaje się za zaburzenia nerwicowe, które objawiają się w postaci lęku, depresji, smutku i stałego napięcia. Problemy emocjonalne powstają wskutek stresujących zmian życiowych.

NERWICA I LĘKI

Strach i lęk

Strach i lęk traktuje się jako synonimy reakcji emocjonalnych w sytuacji przeżywania stresu. Uczucia lęku i strachu nie są jednak sobie tożsame. Irracjonalny lęk świadczy często o nerwicy.

NERWICA I LĘKI

Ćwiczenia chronią przed paniką

Osoby podatne na niepokój w przyszłości mogą doświadczyć napadu paniki. Ostatnio dowiedziono, że w walce z atakiem strachu mogą okazać się pomocne regularne ćwiczenia fizyczne o dużym napięciu.

[pokaż 10 następnych ↓](#)

Konsultanci działu Nerwica i lęki



prof. dr hab.
Zbigniew Lew-Starowicz

abcZdrowie

Lubię to! < 7k



[Kontakt z nami](#)

[Reklama](#)

[Partnerzy](#)

[Sieć ABCzdrowie.net](#)

[Nextwebmedia.pl](#)

[Regulamin serwisu](#)

[Regulamin forum](#)

[Polityka prywatności](#)