

## Czym jest niepokój?

Niepokój to uczucie lęku, nerwowości lub strachu związanego z wydarzeniem lub sytuacją. To normalna reakcja na stres. Niepokój może pomóc Ci zachować czujność w trudnej sytuacji w pracy, uczyć się intensywniej do egzaminu lub pozostać skupionym na ważnym przemówieniu. Ogólnie rzecz biorąc, pomaga sobie poradzić. Kiedy staje się trudny do kontrolowania i wpływa na Twoje codzienne życie, może być wyłączając.

## Co to jest zaburzenie lękowe?

Zaburzenia lękowe występują, gdy nadmierny niepokój przeszkadza w codziennych czynnościach, takich jak chodzenie do pracy lub szkoły albo spędzanie czasu z przyjaciółmi lub rodziną. Zaburzenia lękowe to poważna choroba psychiczna.

Zaburzenia lękowe są najczęstszymi zaburzeniami psychicznymi w Stanach Zjednoczonych. Każdego roku dotyczą ono do 40 milionów dorosłych Amerykanów. Kobiety są ponad dwukrotnie bardziej niż mężczyźni narażone na wystąpienie zaburzeń lękowych w ciągu swojego życia. Zaburzenia lękowe są wysoce uleczalne, ale mniej niż 37% cierpiących jest leczonych.

## Jakie są główne rodzaje zaburzeń lękowych?

Istnieje kilka głównych rodzajów zaburzeń lękowych. Wszystkie mają swoje własne cechy i wpływają na ludzi na różne sposoby.

- **Uogólnione zaburzenie lękowe (GAD)** powoduje nadmierne zamartwianie się zwykłymi aspektami życia, takimi jak rodzina lub dochody. Może się to zdarzyć codziennie i utrudniać funkcjonowanie w ciągu dnia lub zasypianie w nocy. GAD i duża depresja często występują razem.
- **Zespół lęku napadowego** obejmuje częste i nagłe ataki paniki, które są nieoczekiwanym uczuciem przerażenia, które pojawia się bez wyraźnego powodu. Ataki paniki mogą wystąpić, gdy nie ma bezpośredniego zagrożenia.
- **Fobie** to silny strach przed czymś, co nie stanowi żadnego zagrożenia. Może to obejmować podróżowanie samolotem lub przebywanie w dużej grupie ludzi.

## Jakie są objawy zaburzeń lękowych?

Zaburzenia lękowe mają wiele różnych objawów. Mogą się różnić w zależności od osoby i rodzaju zaburzenia lękowego. Objawy mogą również wpływać na sposób życia i spędzania czasu z innymi.

Istnieje wiele objawów lęku. Poniższe objawy są wspólne dla kilku rodzajów zaburzeń lękowych:

- Lękowe myśli lub przekonania
- Uczucia strachu i przerażenia
- Objawy fizyczne, takie jak szybkie bicie serca lub nudności
- Zmiany w zachowaniu, takie jak unikanie wcześniejszych normalnych czynności

## Co powoduje zaburzenia lękowe?

Istnieje kilka czynników, które mogą zwiększać ryzyko wystąpienia zaburzeń lękowych. Mogą się one różnić w przypadku poszczególnych kobiet. Kilka typowych czynników ryzyka to:

- Traumatyczne wydarzenia z dzieciństwa lub dorosłości
- Zmiany hormonalne podczas cyklu miesięczkowego
- Zmiany hormonalne podczas cyklu miesięczkowego

## Jakie są typowe opcje leczenia?

U niektórych osób leczenie może złagodzić objawy lękowe.

Istnieje kilka rodzajów leczenia lęku, które pomagają radzić sobie z objawami każdego dnia, takimi jak:

- **Poradnictwo (psychoterapia lub terapia rozmową)**  
Ta forma leczenia obejmuje rozmowę z wyszkolonym specjalistą w zakresie zdrowia psychicznego. Razem możecie pracować nad opanowaniem swojego niepokoju.
- **Medycyna**  
Medycyna nie leczy zaburzeń lękowych, ale może pomóc złagodzić objawy. Pracownicy służby zdrowia mogą zalecić leki przeciwlękowe. Najczęstszymi grupami leków stosowanych w leczeniu zaburzeń lękowych są leki przeciwdepresyjne, przeciwlękowe (takie jak benzodiazepiny), i beta-blokery.

**Porozmawiaj ze swoim pracownikiem służby zdrowia, aby dowiedzieć się, jakie leczenie jest dla Ciebie odpowiednie. Przed rozpoczęciem lub zakończeniem leczenia należy również porozmawiać z lekarzem na temat ryzyka, korzyści i skutków ubocznych.**

# Kobiety i niepokój

## Jak moje zdrowie fizyczne wpływa na moje zdrowie psychiczne?

Osoby, które nie są zdrowe fizycznie, mogą mieć problemy z utrzymaniem zdrowia psychicznego. Osoby, żyjące z przewlekłymi (długoterminowymi) problemami zdrowotnymi, takimi jak cukrzyca lub choroby serca często mają wyższy poziom stresu i niepokoju. Przewlekła choroba nie zawsze oznacza stan zdrowia psychicznego, taki jak zaburzenie lękowe, ale jeśli zmagasz się z jednym i drugim, wiedz, że nie jesteś sam. Pomocne mogą być grupy wsparcia i pracownicy służby zdrowia. Zdrowe odżywianie oraz inne zdrowe nawyki, takie jak ćwiczenia, joga lub medytacja, mogą pomóc poprawić zdrowie fizyczne i zmniejszyć niepokój.

## Co powinieneś zrobić, jeśli uważasz, że masz zaburzenia lękowe?

### Umów się na wizytę u lekarza.

Podczas tej wizyty lekarz pierwszego kontaktu przeprowadzi wstępne badanie stanu zdrowia psychicznego. Stamtąd mogą skierować Ciebie do specjalisty od zdrowia psychicznego.

**Zaangażuj się w swoją opiekę.** Bądź otwarty na swoje objawy i słuchaj swoich rozwiązań. Nadaj swój wkład w rozwiązania, które Twoim zdaniem mogą być dla Ciebie odpowiednie.

**Zwróć się o wsparcie do osób, którym ufasz.** Poruszanie się po życiu z zaburzeniami lękowymi pomaga mieć w życiu ludzi, którym się ufa. Znajdź przyjaciół i grupy wsparcia, o których wiesz, że wysłuchają twoich obaw i pomogą Tobie w trudnych czasach.

**Zadzwoń lub wyślij SMS-a na infolinię Telefon zaufania dla samobójców i osób w sytuacji kryzysowej pod numer 988, jeśli masz natychmiastowe obawy, dotyczące swojego zdrowia psychicznego.**

Linia ratunkowa zapewnia całodobowe, bezpłatne i poufne wsparcie dla osób w trudnej sytuacji oraz środki zapobiegawcze i kryzysowe dla Ciebie lub Twoich bliskich w Stanach Zjednoczonych.

**Zadzwoń pod numer 911**, jeśli ty lub ktoś, kogo znasz, znajduje się w bezpośrednim niebezpieczeństwie lub udaj się na najbliższą izbę przyjęć.

## Co musisz wiedzieć o zaburzeniach lękowych i ciąży?

Jeśli myślisz o zajściu w ciążę, jesteś w ciąży lub karmisz piersią, porozmawiaj ze swoim lekarzem o wszelkich lekach, które możesz przyjmować na niepokój. Niektóre leki mogą wpływać na nienarodzone dziecko, ale nieleczone zaburzenia psychiczne mogą również wpływać na nienarodzone dziecko. Niektóre leki mogą również przenikać do dziecka z mlekiem matki. Porozmawiaj ze swoim lekarzem o tym, jakie zabiegi są bezpieczne dla Ciebie i Twojego dziecka.

W czasie ciąży lub jako młoda mama możesz czasami czuć się czasem wręcz przytłoczona. Wsparcie i zasoby w zakresie zdrowia psychicznego są dostępne za pośrednictwem Krajowa infolinia ds. zdrowia psychicznego matek. Jest bezpłatna, poufna i dostępna 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu. Zadzwoń lub wyślij SMS-a pod numer 1-833-9-HELP4MOMS (1-833-943-5746).

**Porozmawiaj ze swoim lekarzem o wszystkich opcjach leczenia. Omów związane z nimi ryzyko i korzyści. Twój lekarz może odpowiedzieć na wszystkie Twoje pytania. Wspólnie możecie zdecydować, które leczenie jest dla Ciebie odpowiednie.**

**Niniejsza broszura została opracowana przez Biuro ds. zdrowia kobiet FDA. Informacje te służą celom edukacyjnym i nie są wyczerpujące, i nie powinny być wykorzystywane zamiast rozmowy z lekarzem.**

**Aby dowiedzieć się więcej o niepokojach i kobietach, odwiedź stronę:**

**[www.fda.gov/womens](http://www.fda.gov/womens)**

