

to tylko lęk

JAK PRZERWAĆ
BŁĘDNE KOŁO
NIEPOKOJU
I ZACZAĆ ŻYĆ
SPOKOJNIEJ

Joanna
Adamiak

SPIS TREŚCI

Wstęp. Przypowieść o starym mistrzu i młodym uczniu	• 7
1. Maski lęku – niepozorne, niewidoczne oblicza emocji	• 11
2. Czy lęk i strach to to samo? Rozważania nad istotą ludzkich emocji	• 31
Definicje i objawy	31
Podobieństwa i różnice	40
Lęk i strach w kulturze. Jak społeczeństwo kształtuje nasze emocje?	49
3. Klasyfikacja i objawy zaburzeń lękowych	• 57
Charakterystyka zaburzeń lękowych	57
Zaburzenia lękowe – diagnozy	64
Objawy zaburzeń lękowych	74
4. Psychosomatyka	• 83
Teorie psychosomatyczne	83
Skąd ten ból?	88
„Ale jak to, astma ze stresu?”	92
Jak stres kradnie nam sen	93
„Dlaczego w stresie swędzi mnie skóra?”	96
„Przed egzaminami zawsze zaostrza mi się trądzik”	97
„Nie wiem, skąd to chroniczne zmęczenie?”	98
„W stresie jem za pięć!”	99
„Dlaczego odkąd żyję w ciągłym stresie, jestem zmęczona, tyję i mam wrażenie, że moje ciało zwolniło?”	100
„I znowu ta infekcja dróg moczowych”	101
„Dlaczego przy ciągłym stresie mój cykl się rozregulował, a bliskość przestała dawać radość?”	102
„Dlaczego stres może podnosić ciśnienie i szkodzić sercu?”	103
„W stresie zwykle świat mi wiruje i chodzę jak pijana”	104

„Dlaczego stres powoduje mimowolne mruganie i drganie powiek?”	106
„W jaki sposób silne emocje oddziałują na naszą pamięć?”	108
„Z czego wynika jękanie, zacinięcie się podczas wypowiedzi?”	109
„Dlaczego podczas stresu mój wzrok przestaje działać normalnie?”	110
5. Przyczyny i czynniki ryzyka • 113	
Model biopsychospołeczny. Jak różne czynniki kształtują nasze zdrowie.	113
Czynniki biologiczne	116
Czynniki psychologiczne	124
Czynniki społeczne i środowiskowe.	133
6. Do czego prowadzą długoterminowo nierozpoznane i nieleczone zaburzenia lękowe? • 141	
Zdrowie fizyczne	145
Zdrowie psychiczne	149
Relacje międzyludzkie.	155
Życie zawodowe	160
Codziennie funkcjonowanie	165
Finanse	171
7. Metody diagnozowania zaburzeń lękowych • 181	
„Nie pójdę do psychiatry, nie jestem wariatem”. Czy wiesz, że wizyta u psychiatry wcale nie musi być straszna?	181
Proces diagnostyczny	184
Badania laboratoryjne i diagnostyczne	193
Badanie stanu psychicznego.	206
Wykluczenie innych zaburzeń psychicznych (diagnoza różnicowa)	209
Kwestionariusze i skale diagnostyczne	210
Planowanie leczenia	211
Holistyczne podejście do zdrowia.	212

8. Lęk na przestrzeni życia, czyli o tym, czy mamy do czynienia z wrogiem • 215	
Lęk w dzieciństwie	216
Lęk w okresie nastoletnim (13–18 lat)	230
Lęk w dorosłości	233
Lęk w późnej dorosłości (65+)	236
Czy lęk zawsze jest naszym wrogiem?	239
9. Leczenie zaburzeń lękowych • 243	
Historia leczenia zaburzeń lękowych	244
Temat leków w gabinecie lekarskim. Co interesuje pacjenta? O co najczęściej pyta?	255
10. Zmiany stylu życia i strategie radzenia sobie z lękiem • 275	
Zmiany w stylu życia	276
Strategie radzenia sobie z lękiem	278
11. Stany lękowe – nowa moda czy prawdziwe zaburzenia? • 301	
Wyzwania diagnostyczne, czyli jak rozróżnić normalne emocje od patologii	304
Medykalizacja emocji, czyli o plusach i minusach współczesnej farmakoterapii.	309
Równowaga w diagnozowaniu i leczeniu	312
Zakończenie. Dlaczego ludzie nie chcą czuć lęku? • 315	
Normalizacja zdrowia psychicznego	323
Na koniec. O mnie • 325	
Literatura i strony www • 329	