

✖ Edyta Hetmanowska, 2016-06-22 10:05

Ekspert: Ryzyko wystąpienia zaburzeń lękowych w ciągu życia wynosi ok. 30 proc.

✖

Thinkstock/GettyImages

O lęku uogólnionym rozmawiamy z psychiatrą dr n. med. Marią Gałuszko-Węgielnik, Klinika Psychiatrii Dorosłych Uniwersyteckie Centrum Kliniczne w Gdańsku.

Jakie zaburzenia psychiczne należą do najbardziej rozpowszechnionych i co na to wpływa?

Zdecydowanie zaburzenia lękowe. Ryzyko wystąpienia w ciągu życia szacuje się na około 30 proc. Na powstanie zaburzeń lękowych wpływa wiele czynników: uwarunkowania społeczne powodujące niejednokrotnie brak stabilizacji finansowej, małe wsparcie otoczenia. Podkreśla się doświadczenia z okresu dzieciństwa dotyczące nieprawidłowych relacji z osobami znaczącymi np. brak opieki lub nadmierna kontrola bez zaangażowania emocjonalnego, które odpowiadają za mniejsze poczucie bezpieczeństwa. Do powstania zaburzeń lękowych predysponowane są osoby o szczególnym postrzeganiu otoczenia tzn. są bardziej uwrażliwione na wyszukiwanie niebezpieczeństwa oraz interpretowanie różnych bodźców jako zagrażających. Nie można oczywiście nie wspomnieć o podłożu genetycznym, który to temat nadal wymaga dalszych badań oraz podłożu biologicznym uwzględniającym rolę neuroprzebieżnictwa GABA-ergicznego, serotonergicznego oraz noadrenergicznego.

Jakie są objawy zespołu lęku uogólnionego?

Wśród objawów dominują napięcie, martwienie się, obawy o sprawy życia codziennego np. martwienie się kryzysem gospodarczym na świecie, kredytem we frankach, tym, że mąż nie wrócił z pracy, a powinien być 10 min. temu itp. Pacjenci niejednokrotnie mają świadomość, że lęk jest nadmierny, ale nie są w stanie go kontrolować. Często mówią, że martwią się tym, że się martwią. Dodatkowo stwierdza się objawy wzbudzenia autonomicznego np. pocenie się, przyspieszona akcja serca, biegunka. Skarżą się na bóle mięśni głównie napięciowe dotyczące obręczy barkowej i głowy. Gorzej śpią, pojawiają się trudności z koncentracją uwagi. Żeby rozpoznać zaburzenie lękowe uogólnione objawy powinny utrzymywać się co najmniej 6 miesięcy.

Jakie są konsekwencje nieleczzonego lęku uogólnionego?

To przede wszystkim upośledzenie funkcjonowania zawodowego i rodzinnego. Pogarsza się jakość życia pacjentów. Nie można też zapominać o możliwości przejścia z zaburzenia lękowego uogólnionego w depresję i konsekwencji z nią związanych, z których najpoważniejszym jest samobójstwo.

Kto najbardziej jest narażony na zespół lęku uogólnionego?

Dane wskazują, że zaburzenie lękowe uogólnione występuje częściej u kobiet po 45 r.ż. U połowy pacjentów początek zaburzenia pojawia się po 31 r.ż.

Jakim wachlarzem środków dysponujemy w leczeniu zespołu lęku uogólnionego?

Farmakoterapia i psychoterapia. W ocenie krótkoterminowej obie metody są równie skuteczne, ale efekty farmakoterapii są szybsze. Decydując się na wybór leku, należy brać pod uwagę jego skuteczność, bezpieczeństwo i tolerancję, należy uwzględnić współistniejące schorzenia oraz inne leki stosowane przez pacjenta. Lekami o udowodnionej skuteczności w leczeniu zespołu lęku uogólnionego są selektywne inhibitory wychwyty zwrotnego serotoniny, selektywne inhibitory wychwyty serotoniny i noradrenaliny, trójpierścieniowe leki p/depresyjne, pregabalina, benzodiazepiny, kwetiapina. Większość doniesień wskazuje na leki z grupy SSRI lub SNRI jako leczenie I rzutu. W Polsce rejestrację posiadają escitalopram, fluoksetyna, paroksetyna, wenlafaksyna, duloksetyna. W przypadku braku poprawy po 8-10 tyg. Leczenie II rzutu: buspiron, pregabalina, BDZ, opipramol.

Niektórzy autorzy proponują potencjalizację SSRI lub SNRI poprzez dodanie kwetiapiny, olanzapiny lub risperidonu.

Oprócz farmakoterapii coraz bardziej dostępna jest psychoterapia, a modalnością o potwierdzonej badaniami skuteczności jest terapia poznawczo-behawioralna.

Jaki są nowe dostępne rozwiązania terapeutyczne, jeśli chodzi o leczenie zespołu lęku uogólnionego?

Ważne jest zwrócenie uwagi na zindywidualizowanie leczenia w oparciu o szeroki wachlarz dostępnych metod farmakoterapii i psychoterapii. Rozważyć należy metody farmakoterapii o szybkiej odpowiedzi terapeutycznej oparte na mechanizmie GABA-ergicznym.