

Nerwica lękowa, - błędne koło diagnostyki?

Tłumaczenie wywiadu z dr Krzysztofem Tadeuszem Dudzińskim
GW, przeprowadzonego w Maju 2016 przez Marię van Barneveld

M.v.B

Dzień dobry, od przeszło dwudziestu lat praktykuje Pan jako psychoterapeuta, hipnoterapeuta i coach mentalny tutaj na samej granicy holendersko niemieckiej i o ile wiem wyjazdowo także w Warszawie w Polsce. Specjalizuje się Pan m.in. w leczeniu nerwicy lękowej.

Chciałabym, aby powiedział mi Pan, co to jest właściwie nerwica lękowa, szczególnie że niektórzy mówią, że jak lekarz tak naprawdę nie wie, co pacjentowi dolega, to diagnozuje nerwicę lękową.

KTD

Najczęściej definiuje się nerwicę lękową w ten sposób, że jest to zaburzenie lękowe objawiające się stałym odczuwaniem przez chorego napięcia, niepokoju i zagrożenia, paniki które w rzeczywistości nie mają organicznych a co za tym idzie racjonalnych podstaw.

Ja skłaniałbym się jednak do takiej definicji : nerwica lękowa to zaburzenie psychiczne spowodowane chronicznym i kumulującym się stresem pod wpływem którego następuje rozregulowanie nie tylko wegetatywnego ale i somatycznego systemu nerwowego

M.v.B.

Do stresu jeszcze powrócimy, ale na czy nie jest tak, że każdy się czegoś boi, burzy, latania, niezdania egzaminu na prawo jazdy, choroby i tylko psychopaci nie odczuwają strachu, a odwaga to umiejętność pokonywania strachu

KTD

Teraz wrzuca Pani lęki do jednego worka, bo przecież lęk egzaminacyjny ma konkretny powód czyli jest zdefiniowany i różni się zasadniczo od lęku przed lataniem, który zresztą nie jest żadnym lękiem przed lataniem tylko lękiem przed śmiercią, czyli lękiem pierwotnym. Zresztą jak się pozyska zaufanie pacjentów cierpiących na zaburzenie lękowe to w czasie sesji psychoterapeutycznych niektórzy przyznają, że boją się nie tyle tego, że mają raka, tylko boją się, że umrą z tego powodu za szybko. Nerwica lękowa to lęk niezdefiniowany.

Jeżeli chodzi o odwagę to ma Pani rację, ale to potrafią to ludzie o zdrowej, zrównoważonej psychice o ile strach nie zablokuje im racjonalnego myślenia.

MvB

Wróćmy do rzeczy, wypisałam sobie z różnych portali objawy nerwicy lękowej takie jak kołatanie serca, skurcze żołądka, pocenie się, bóle głowy, żołądka, mięśni, trzęsionka, bezsenność zawroty głowy, ucisk w gardle, kołatanie serca i nadmierne pocenie się. Często występują także krótki i płytki oddech, suchość w ustach, uczucie duszności bezsenność, mrowienie i drętwienie kończyn, ma skurcze mięśniowe. Może także pojawić się, nadmierne pragnienie, bolesne lub nieregularne miesiączki, zaburzenia erekcji, obniżone libido.

Jeżeli mam takie objawy to przecież idę do lekarza domowego, a nie do psychiatry czy do psychoterapeuty?

KTD

Naturalnie. Tylko, że jeżeli tych objawów jest mało to może Pani mieć pecha i dostać lekarstwo na złagodzenie np. bólu głowy. Jeżeli jednak tych objawów jest więcej zaczyna się odyseja po gastrologach, kardiologach, ortopedach – morfologia krwi, , analiza poziomu magnezu i wapnia, EKG,

EEG, CT, MRT, gastroscopia, kolonoskopia.

Oczywiście wykonanie tych wszystkich badań jest długotrwałe, czasami trwa to kilka miesięcy. W międzyczasie pacjent poddany jest permanentnemu stresowi, który rośnie i rośnie. Im dłużej nie ma wyników, które wykryłyby jakąś chorobę, tym większe jest prawdopodobieństwo, że chory zaczyna odczuwać niepokój, napięcie i stałe poczucie zagrożenia. Paradoksalnie chory chciałby aby znaleziono u niego jakąś chorobę. Przy następnej wizycie u lekarza chory wymieni te dodatkowe symptomy, no i ponieważ badania niczego nie wykazały, więc lęk jest bezzasadny, dostaje skierowanie do psychiatry z podejrzeniem nerwicy lękowej.

MvB

Czyli wszystko dobre, co się dobrze kończy?

KTD

Niezupełnie, problem w tym, że lekarze leczą objawowo, a psychiatrzy w szczególności.

MvB

Nie lubi Pan psychiatrów?

KTD

Nie, ale myślę, że są zaburzenia psychiczne, takie jak nerwica lękowa, gdzie leczenie farmakologiczne przynosi więcej szkód niż pożytków. I tymi zaburzeniami psychiatrzy nie powinni się zajmować.

MvB

Ale pacjenci chcą przecież, aby im przeszło i to zaraz.

KTD

Tak, każdy by chciał.

Problem polega na tym, że leki stosowane w psychiatrii mogą, co prawda na początku przynieść ulgę, ale może okazać się szybko, że trzeba ciągle zwiększać dawkę, że można się uzależnić, że trzeba zmieniać leki, strzelając na ślepo, nie wspominając o tym, że te leki często mają bardzo nefajne skutki uboczne.

MvB

Więc jeżeli nie objawowo to jak?

KTD

Trzeba leczyć przyczynę.

Pamięta Pani na początku przytoczyła Pani listę objawów nerwicy lękowej.

Ta lista pokrywa się z listą symptomów chronicznego i kumulującego się stresu, wzmacnianego krótkotrwałymi pikami stresu dziennego, jestem więc w pełni przekonany, że to wymienione działanie stresu – powoduje te symptomy – a dopiero te symptomy – powodują lęki, panikę, niektóre fobie. Bardzo niebezpiecznym zjawiskiem jest to, że osoby, których wytrzymałość na stres osiąga stan krytyczny, wiedzą, że coś im jest, ale nie wiedzą, co. Osoby takie popadają bardzo często w kłopoty zawodowe, miewają problemy rodzinne – spirala zaczyna się nakręcać.

MvB

Czyli stres jest przyczyną tego całego zła.

KTD

Tak. Nie bez kozery Międzynarodowa Statystyczna Klasyfikacja Chorób i Problemów Zdrowotnych w rozdziale V , Pozycja F40 do F48 wymienia różne zaburzenia nerwicowe i somatyczne , związane ze stresem.

MvB

Ale przecież nerwica lękowa nie musi mieć jakichkolwiek objawów somatycznych przynajmniej w początkowej fazie o ile wiem.

KTD

Nie musi. Ale ten niepokój, lęk czy panika nie wzięły się z powietrza (chyba, że powietrze jest zanieczyszczone) ani nikt na chorego nie rzucił uroku?

MvB

Czyli zgodnie z Pana teorią nerwica lękowa nie istnieje, to tylko stres.

KTD

Tylko stres???? Tak jak bym słyszał teraz typową opinię Polaków chętnie bagatelizujących stres

Proszę pamiętać stres zabija, to podstępny morderca...

Powtarzam nerwica lękowa to psychiczne zaburzenie lękowe wywołane w różny sposób przez stres.

MvB

Polacy bagatelizują stres?

KTD

Nie tylko stres, także depresję.

Poza tym panuje ogólna niewiedza w temacie stresu.

MvB

Czyli redukując stres pokonamy nerwicę lękową ?

To oznacza, że jest nadzieja dla tych wszystkich, którzy już zwątpili?

Oczywiście,

Dlatego ludzie powinni sobie zdawać sprawę z tego, że mówiąc „mam stres napiję się jakiegoś alkoholu to się zrelaksuję ” ukrecają sobie stryzynek. Trzeba sobie zdać sprawę, że pokonanie stresu a co za tym idzie chorób przez stres spowodowanych to długa i wymagająca współpracy pacjenta droga. Ale sukces jest jak najbardziej możliwy.

MvB

I którą wiedzie ta droga, przez psychoterapię?

KTD

Tak, droga do wyleczenia prowadzi przez psychoterapię, hipnoterapię, psychologię kliniczną, psychosomatykę. Czasami też przez współpracę psychoterapii z psychiatrią.

MvB

Ma Pan tutaj na granicy niemiecko – holenderskiej bardzo dobrą opinię jeżeli chodzi o leczenie nerwic, ma pan na to patent ?

Nie mam. Każdy człowiek to wielka indywidualność. Do każdego pacjenta, którego po pierwsze należy traktować holistycznie a w kontekście jego środowiska także systemicznie, trzeba dobrać właściwy klucz i tu jest pies pogrzebany bo nie zawsze da się ten klucz dobrać.

Jednak zebrane doświadczenia potwierdzają, że w bardzo wielu przypadkach pomagają metody psychoterapii (np. systematyczna desensybilizacja, czy głębokie techniki relaksacyjne) ale czasami różne metody hipnoterapii. (głęboka lub płytka hipnoza) dają lepsze efekty.

MvB

No właśnie a jeżeli się Panu nie uda?

KTD

Mówię to pacjentowi i nie próbuję go z uporem maniaka uzdrowić, odsyłam go do kogoś innego, nawet do psychiatry

MvB

Słyszałam, że sesja terapeutyczna trwa u Pana dłużej niż przykazane 50 min. ?

KTD

To nie jest przykazane, tak się uczy na studiach.

ale rzeczywiście sesja u mnie trwa do 75 minut, czasami dłużej. Uważam, że tak jest lepiej.

MvB

ostatnie pytanie

Czy zaburzenia lękowe to choroba naszych czasów?

KTD

Tak zaburzenia lękowe wywołane stresem to jedna z chorób naszych czasów

MvB

Dziękuję za rozmowę

KTD

I ja dziękuję