



الصورة: © assafeliason - Fotolia.com

## القلق – شعور طبيعي أم اضطراب نفسي؟

### عزیزتی القارئة، عزیزتی القارئ،

كل إنسان لديه مخاوف و هموم، و لكن تكون أحيانا غير مبررة مما يؤدي إلى تفاقمها. نتحدث في مثل هذه الحالة عن اضطرابات القلق. حيث يُصاب حوالي ربع الناس مرة واحدة في حياتهم بهذا المرض النفسي. تستطيع من خلال هذه المعلومات التعرف أكثر على كل من القلق الطبيعي و القلق المرضي إضافة إلى إمكانيات العلاج.

يوجد أنواع مختلفة من اضطرابات القلق. الأكثر شيوعا منها هي:

- اضطراب الهلع: ظهور مفاجئ لنوبات الخوف أو حالات خوف قصوى مثل الخوف من الموت أو "نوبات الهلع"، التي غالبا ما تدوم دقائق قليلة فقط.
- اضطراب قلق عام: عبارة عن مخاوف و هواجس طويلة الأمد، تؤدي إلى توتر، و انفعال داخلي، ثم الإصابة باضطراب عصبي.
- الرهاب الاجتماعي: الخوف من التقييم السلبي من قبل أشخاص آخرين.
- الرهاب المحدد: الخوف من أشياء أو من مواقف معينة لا تشكل خطورة بحد ذاتها مثل العناكب أو الحفن أو ركوب الطائرات.

يمكن لاضطرابات القلق أن تكون مصحوبة بظهور علامات جسدية تدل على الخوف مثل زيادة خفقان القلب، و التعرق، و الإرتعاش، و ضيق التنفس، و الغثيان، و ضيق في الصدر و الدوار.

### ◀ أين يتوقف القلق الطبيعي، و متى يبدأ القلق المرضي؟

يعرف كل إنسان شعور الخوف و ليس من الضروري أن يكون مصابا باضطرابات القلق كل من لديه قشعريرة عند صعوده المصعد الكهربائي، أو قرف من العناكب أو يخاف من إلقاء خطبة. أما في حال توافر واحدة على الأقل من العبارات التالية لديك، فينبغي عليك زيارة طبيب أو إختصاصي المُعالِجة:

- أقضي أكثر من نصف اليوم في التفكير في مخاوفي.
- نمط حياتي وحرية تنقلي مقيدة بشكل كبير بسبب القلق.
- أصبحت مكتئبا بسبب القلق الموجود لدي.
- سبق أن إنتابنتي أفكار إنتحارية بسبب القلق.
- احاول التغلب على القلق الموجود لدي غالبا بتناول الكحول، المخدرات أو الأقراص المهدئة.
- حياتي الزوجية أو عملي مهددين بسبب القلق.

### في لمحة واحدة: اضطرابات القلق

- يعد الشعور بالخوف رد فعل طبيعي يظهر عند مواجهة الخطر. حيث تكمن وظيفته في إيقاف مصدر الخطر أو الفرار منه.
- تكون مشاعر الخوف في حالات اضطرابات القلق شديدة جدا إلى حد تتجاوز فيه المستوى الطبيعي بحيث يعيق ذلك بشكل كبير نمط المعيشة و الحياة اليومية للمصابين.
- يُمكن للأطباء أو المعالجين النفسيين أن يشخصوا الإصابة باضطرابات القلق.
- يمكن معالجة اضطرابات القلق بنجاح عن طريق اللجوء للعلاج النفسي أو تناول الأدوية.
- من المهم، في حالة اضطرابات القلق، أن يتم مواجهة المواقف المتسببة في الشعور بالقلق عوض تجنبها.

### ◀ ما هي اضطرابات القلق؟

القلق هو جزء لا يتجزأ من الحياة و كل إنسان يعرف هذا الشعور، إذ يعمل على حمايتنا في بعض المواقف و يمكنه أيضا أن يكون طوق النجاة. لا يتعلق الأمر، في حالة اضطراب القلق، بالخوف من تهديد حقيقي، و انما يشعر كل من يعاني من ذلك بقلق مفرط و خوف من أشياء أو مواقف التي تبدو طبيعية للأشخاص الآخرين.

## كيف تنشئ اضطرابات القلق؟

تكون الأسباب التي تكمن وراء ظهور اضطرابات القلق مركبة. تلعب أحداث ماضية أو حالية التي تشكل عبئا على الشخص، و الأسلوب التربوي غير مناسب، و الضغوطات الاجتماعية إضافة إلى عوامل بيولوجية و وراثية، دورا في ظهور القلق. بالإضافة إلى ذلك تساهم الإصابة بأمراض أخرى عقلية أو جسدية أيضا في ظهور اضطرابات القلق.

## تحديد الإصابة باضطرابات القلق

يمكن لطبيب أو معالج نفسي أن يكشف اثناء الفحص الطبي عن إصابتك باضطرابات القلق. إذ يقوم لهذا الغرض باستجوابك و ذلك بطرح عدة أسئلة مرتبطة بالأعراض النموذجية و بأخذ فكرة عن ظروف حياتك. من المهم أن تتق به و أن تكون صريحا في الإجابة على أسئلته. كلما كنت دقيقا في اجاباتك، استطاع طبيبك أو إختصاصي المُعالِجَة الخاص بك تشخيص حالتك و وضع خطة علاج مناسبة و بالتعاون معك. ينبغي أيضا إجراء فحص جسدي لك لإستبعاد أي مرض آخر يمكن أن يكون وراء ظهور مثل هذه الأعراض.

## معالجة اضطرابات القلق

يمكن معالجة اضطرابات القلق بشكل جيد إما عن طريق استعمال العلاج النفسي أو الأدوية. بالإضافة لذلك، يمكن أن يساعد في ذلك إتخاذ إجراءات مثل الرياضة أو تقنيات الإسترخاء. يعتمد ايجاد العلاج المناسب لحالتك على كل من نوعية اضطرابات القلق التي تعاني منها، و على سيرتك المرضية، و قبل كل شيء على أمنيائك و تصورك الشخصي. تستمر اضطرابات القلق عادة لفترة طويلة إذا لم يتم معالجتها. و نادرا فقط ما تتراجع لوحدها. كلما طالت مدة الإصابة باضطرابات القلق، صُعبَ معالجتها. و لكن يمكن أيضا لاضطرابات القلق المعالجة بنجاح، أن تظهر ثنائية في وقت لاحق في الحياة.

## المزيد من المعلومات

مصادر، المنهجيات و روابط إضافية

ترتكز هذه المعلومات الخاصة بالمريض على معارف و دراسات علمية حديثة لإرشادات المريض „معالجة اضطرابات القلق“. يمكنك ايجاد جميع المراجع المستعملة و دليل المنهجيات تحت الرابط التالي:

[www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/angststoerungen](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/angststoerungen)

الإتصال بمجموعات مساعدة الذات

للتعرف على منظمة مساعدة الذات بالقرب منك، الإتصال ب NAKOS (المصلحة الوطنية للمعلومات الخاصة بتشجيع و مساندة مجموعات مساعدة الذات):  
www.nakos.de، الهاتف: 030 3101 8960

## ما يمكنك القيام به بنفسك

■ القاعدة الأكثر أهمية: واجه المواقف المثيرة للقلق و الخوف و لا تهرب منها. هذا يعني مثلا: إستعمل المصعد الكهربائي حتى و لو كنت تخاف منه.

■ ربما يساعدك، عندما تهيب نفسك بأنه لا يؤدي علامات القلق مثل زيادة خفقان القلب أو الدوار الى عواقب خطيرة مثل الإغماء أو الإصابة بنوبة قلبية.

■ يمكنك في حالة الرهاب الإجتماعي أن تتدرب على التحدث إلى أشخاص غرباء، و إلقاء الخطب، و النظر في أعين الشخص المقابل أو العمل على فرض إرادتك أثناء النزاعات.

■ من الصعب مواجهة المواقف المثيرة للقلق التي تم تجنبها منذ سنوات. إعمل على المُضي خطوة بخطوة. كلما تمكنت من ذلك، إستطعت من التغلب على القلق. ابتهج أيضا لأبسط النجاحات.

■ اتصل بطبيب الأسرة، إذا لزم الأمر ذلك، أو بمركز الاستشارة النفسية أو مباشرة بمعالج نفسي. لا تحتاج في ذلك إلى شهادة إحالة من طبيب ما و لا تخجل من القيام بذلك. لا أحد يختار أن يكون مريضا. تعتبر الأمراض النفسية مثلها مثل الأمراض الجسدية، إذ لا ذنب لأحد في ذلك: بحيث ليس هناك من يخجل من زيارة الطبيب بسبب المعاناة من آلام الظهر.

■ هبئ نفسك بأن معالجة اضطرابات القلق تستغرق وقتا طويلا.

■ يمكن تلقي الدعم للتغلب بسهولة على الأزمات: تقبل مساعدة كل من شريك حياتك، و أصدقاءك أو أقربائك و وافق على استعدادهم للاستماع إليك. حيث يمكنك في إطار مجموعات مساعدة الذات أن تتبادل الاحاديث والتجارب مع مصابين آخرين.

## مع أطيب التحيات

مسؤول عن المضمون.

مركز الأطباء للجودة في الطب (ÄZQ)

مركز مشترك بين KBV و BÄK

الهاتف: 030 4005-2501 الإيميل: 030 4005-2555

E-Mail/Ansprechpartner: mail@patinfo.org

www.patinfo.org

www.aezq.de



## KORKU – NORMAL BİR DUYGU MUDUR YOKSA RUHSAL BİR BOZUKLUK MU?



Foto: © asafeliason - Fotolia.com

### SEVGİLİ OKUYUCU,

Her insanın korku ve endişeleri vardır. Ancak bazen bunlar nedensizdir ve aşırı büyürler. O zaman anksiyete bozukluğundan (kaygı bozukluğundan) bahsedebiliriz. İnsanların yaklaşık dörtte biri hayatında bir kez böylesine bir ruhsal hastalık geçirir. Bu metinde normal ve hastalıklı korku ile tedavi imkanlarına dair bilgiler yer alır.

### Kısaca: Anksiyete Bozuklukları

- Korkma duygusu tehlike durumunda verilen normal bir tepkidir. Bu tepki, insanların tehlikenin kaynağını ortadan kaldırmasına ya da ondan kurtulmasına olanak sağlar.
- Anksiyete bozukluğunda korku duygusu çok güçlü ve normalin üzerindedir. İlgili kişilerin yaşam kalitesi ve günlük yaşamı bundan çok olumsuz etkilenir.
- Doktorlar ya da psikoterapi uzmanları anksiyete bozukluğunu tespit edebilirler.
- Anksiyete bozuklukları psikoterapi veya ilaçlarla başarılı bir şekilde tedavi edilebilirler.
- Önemli olan anksiyete bozukluğundan dolayı korkuya neden olan durumlardan kaçınmak yerine onların karşısında durmaktır.

### ▶ ANKSİYETE BOZUKLUKLARI NEDİR?

Korku yaşamın normal bir parçasıdır. Herkes bu duyguyu tanır. Bu duygu bazı durumlarda bizi koruduğu gibi hayatımızı dahi kurtarabilir.

Anksiyete bozukluğunda duyulan korku, gerçek bir tehlike karşısında duyulan korku değildir. Anksiyete bozukluğu olan kişiler abartılı bir korku duyar ya da başka insanların normal bulduğu nesnelere ya da durumlardan endişe ederler.

Anksiyete bozukluklarının farklı türleri vardır. En sık görülenleri şunlardır:

- Panik bozukluğu: Aniden gelişen ve genellikle birkaç dakika süren korku atakları, ölüm korkusu gibi yoğun korkular ya da „panik ataklar“.
- Yaygın anksiyete bozukluğu: Gerginlik, iç huzursuzluk ve sinirliliğe yol açabilen uzun süren korku ve endişe hisleri.
- Sosyal fobi: Başka insanlar tarafından olumsuz değerlendirilme korkusu.
- Özgül fobi: Örümcek, şırınga veya böcekler gibi aslında tehlikeli olmayan belli nesne ya da durumlardan duyulan korku.

Anksiyete bozuklukları kalp çarpıntısı, terleme, titreme, nefes darlığı, bulantı, göğüs sıkışması ve baş dönmesi gibi fiziksel korku belirtileriyle ortaya çıkabilirler.

### ▶ NORMAL KORKU İLE HASTALIKLI KORKU ARASINDAKİ SINIR NEREDE?

Korku duygusunu hemen herkes bilir. Asansörde yerinde duramayan, örümcekten tiksinen veya bir konuşma yapmaktan korkan bir kişide anksiyete bozukluğundan söz edilemez. Ancak aşağıda yazılı olan durumlardan en azından birine sahip olmanız durumunda bir doktora veya terapisteye gitmelisiniz:

- Günün yarısından fazlasını korkularımı düşünerek geçiriyorum.
- Korkularım yaşam kalitemi ve hareket özgürlüğümü önemli ölçüde kısıtlıyor.
- Korkularım yüzünden gittikçe depresifleşiyorum.
- Korkularım yüzünden intihar etmeyi düşündüm.
- Korkularımı sık sık alkol, uyuşturucu ya da sakinleştirici tabletlerle yeniyorum.
- Korkularım yüzünden ilişkim ya da işim ciddi bir şekilde tehlikede.

## ► Anksiyete Bozuklukları

### ► ANKSİYETE BOZUKLUKLARI NASIL GELİŞİR?

Anksiyete bozukluklarının gelişme nedenleri çok yönlüdür. Neden olarak geçmişte yaşanmış veya güncel olarak yaşanmakta olan sıkıntılı olaylar, uygunsuz eğitim tarzları, sosyal sıkıntılar ile biyolojik ve genetik faktörler görülmektedir. Ayrıca var olan başka ruhsal ya da fiziksel rahatsızlıklar da anksiyete bozukluğunun ortaya çıkmasına elverişli bir ortam hazırlayabilir.

### ► ANKSİYETE BOZUKLUKLARININ TESPİTİ

Bir doktor ya da psikoterapist sizi muayene ederek anksiyete bozukluğunuz olup olmadığını tespit edebilir. Bunun için size tipik belirtileri sorar ve yaşamınız ile ilgili fikir edinir. Ona güvenmeniz ve sorularını açıklıkla cevaplamanız önemlidir. Siz ne kadar detaylı anlattıysanız doktorunuz ya da terapistiniz de size o kadar iyi bir teşhis koyabilir ve buna bağlı olarak da sizinle birlikte tedavinizi planlayabilir. Belirtilerin nedeninin başka bir hastalıktan kaynaklanmadığından emin olmak için fiziksel muayeneniz de yapılır.

### ► ANKSİYETE BOZUKLUKLARININ TEDAVİSİ

Anksiyete bozuklukları genellikle psikoterapi ya da ilaçlarla iyi bir şekilde tedavi edilir. Ek olarak spor ya da gevşeme yöntemleri gibi tedbirler de yardımcı olabilir. Size hangi tedavinin uygulanacağı, tespit edilen anksiyete bozukluğuna, hastalık öykünüze ve en önemlisi de istek ve düşüncelerinize bağlıdır. Tedavi edilmeyen anksiyete bozuklukları genellikle kalıcılaşır ve çok ender olarak kendiliğinden geçerler. Bir anksiyete bozukluğunun varlığı ne kadar uzun sürerse tedavisi de o kadar daha zordur. Ancak başarıyla tedavi edilen anksiyete bozuklukları da ileriki dönemlerde tekrardan ortaya çıkabilirler.

## ► DAHA FAZLA BİLGİ İÇİN

### Kaynaklar, Yöntem ve İlave Linkler

Elinizdeki hasta bilgilendirme metni, güncel bilimsel veriler temel alınarak hazırlanmış olan „Anksiyete Bozukluklarının Tedavisi“ başlıklı hasta kılavuzuna dayanır. Kullanılan tüm kaynakları ve yöntem belgesini aşağıdaki adreste bulabilirsiniz: [www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/angststoerungen](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/angststoerungen)

### Öz yardım gruplarıyla iletişim

Yakınızdaki hangi öz yardım gruplarının bulunduğunu NAKOS (Öz Yardım Gruplarının Teşviği ve Desteklenmesi İçin Ulusal İletişim ve Bilgi Merkezi) aracılığıyla öğrenebilirsiniz: [www.nakos.de](http://www.nakos.de), Tel.: 030 3101 8960

### ► SİZ NELER YAPABİLİRSİNİZ?

- En önemli kural şudur: Korku yaratan durumlara dayanın ve onlardan kaçmayın. Bunun anlamı ise: Örneğin asansörden korksanız da asansöre binmenizdir.
- Kalp çarpıntısı ya da baş dönmesi gibi korku belirtilerinin bayılma veya kalp krizi gibi zararlı sonuçlar doğurmayacağını bilincinde olmak size yardımcı olur.
- Sosyal korkularda ise yabancılarla konuşmaya, bir konuşma yapmaya, karşınızdakinin gözüne bakmaya ya da bir tartışmada görüşünüzü savunmaya çalışabilirsiniz.
- Yıllardır kaçındığınız korku doğuran bir ortama dayanmak zordur. Adım adım yol alın. Sizi korkutan durumlara ne kadar sık dayanabilirseniz korkularınızı o kadar çabuk azaltırsınız. Küçük başarılarından da mutlu olun.
- İhtiyaç halinde ev doktorunuza, bir psikolojik danışma merkezine ya da doğrudan bir psikoterapi uzmanına başvurun. Bunun için hasta sevk kağıdına ihtiyacınız yok. Bu adımı atmaktan utanmayın. Hiç kimse hastalığını kendisini seçmiyor. Ruhsal hastalıklarda, fiziksel hastalıklarda olduğu gibi kimse suçlu değildir: Bel ağrısı için doktora gitmekten kimse utanmaz.
- Anksiyete bozukluğu tedavisinin zaman isteyen bir tedavi olduğuna kendinizi hazırlayın.
- Krizler destek alınarak daha kolay atlatılır: Eşinizin, arkadaşlarınızın ya da aile yakınlarınızın konuşma ve destek tekliflerini kabul edin. Öz yardım gruplarında aynı sorunu yaşayanlarla deneyim alışverişinde bulunabilirsiniz.

İçerikten sorumlu:

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)  
Görevlendiren: Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV)  
ve Bundesärztekammer (BÄK)  
Telefon: 030 4005-2501 • Telefax: 030 4005-2555  
E-Posta/Başvurulacak kişi: [mail@patinfo.org](mailto:mail@patinfo.org)  
[www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)  
[www.aeqz.de](http://www.aeqz.de)



Samimi tavsiyelerle

## MIEDO – ¿SENSACIÓN NORMAL O TRASTORNO PSÍQUICO?



Foto: © asafeliason - Fotolia.com

### ESTIMADA LECTORA, ESTIMADO LECTOR:

Todas las personas tienen miedos y preocupaciones. Sin embargo, a veces no tienen fundamento y se adueñan de las personas. En ese caso, se habla de un trastorno de ansiedad. Aproximadamente una cuarta parte de todas las personas padecen una vez en la vida ese tipo de trastorno psíquico.

En esta información usted se enterará más acerca del miedo normal y enfermizo así como sobre las posibilidades de tratamiento.

### Sinopsis: Trastorno de ansiedad

- La sensación de miedo es una reacción normal ante el peligro. Esa reacción permite eliminar la fuente del peligro o escapar de ella.
- En el caso de trastornos de ansiedad, la sensación de miedo es muy fuerte y sobrepasa la dimensión normal. Esto afecta enormemente la calidad de vida y la vida diaria de la persona afectada.
- El médico o el psicoterapeuta puede diagnosticar un trastorno de ansiedad.
- Los trastornos de ansiedad pueden ser tratados con éxito con una psicoterapia o medicamentos.
- Lo importante en el marco de un trastorno de ansiedad es enfrentarse a la situación que desencadena el miedo y no tratar de evitarla.

### ▶ ¿QUÉ SON TRASTORNOS DE ANSIEDAD?

El miedo forma parte de la vida. Todos conocemos esa sensación. El miedo nos protege y, en determinadas situaciones puede incluso salvar vidas.

En el caso de un trastorno de ansiedad no se trata de miedo ante una amenaza. Las personas afectadas tienen un miedo exagerado o temen cosas o situaciones que para otras personas son normales.

Hay diferentes tipos de trastornos de ansiedad. Los más frecuentes son:

- trastorno de pánico: ataques de miedo que aparecen de repente, miedos extremos como miedo a la muerte o „ataques de pánico“ que, por lo regular, duran solamente unos minutos
- trastorno generalizado de ansiedad: miedos y preocupaciones de larga duración que llevan a tensión, inquietud interior y nerviosidad
- fobia social: miedo al juicio negativo de los demás
- fobias específicas: miedo a determinadas cosas o situaciones que, en sí, no son peligrosas como arañas, inyecciones o moscas

Los trastornos de ansiedad pueden estar acompañados de síntomas corporales de miedo como taquicardia, sudor, temblor, ahogo, náuseas, opresión en el pecho y mareos.

### ▶ ¿DÓNDE TERMINA UN MIEDO NORMAL Y DÓNDE EMPIEZA UN MIEDO ENFERMIZO?

Casi todas las personas conocen la sensación de miedo. Quien tiene una sensación de hormigueo en un ascensor, quien siente asco ante las arañas o tiene miedo de hablar ante el público no tiene, por eso, un trastorno de ansiedad. Pero si usted asiente, por lo menos, una de las siguientes frases, debería consultar a un médico o terapeuta:

- Yo pienso más de la mitad del día en mis miedos.
- Mis miedos limitan considerablemente mi calidad de vida y libertad de movimiento.
- A causa de mi miedo me siento más depresivo.
- Por mis miedos ya he pensado en suicidarme.
- Muchas veces, combato mis miedos con alcohol, drogas o tranquilizantes.
- Mi pareja o mi trabajo está en peligro a causa de mis miedos.

## ▶ Trastornos de ansiedad

### ▶ ¿CÓMO APARECEN LOS TRASTORNOS?

Las razones para los trastornos de ansiedad son muy diversas. Agobiantes experiencias de vida actuales o pasadas, una educación desfavorable, presiones sociales, así como factores biológicos y hereditarios se considera que son las razones. Otras enfermedades psíquicas o físicas también pueden favorecer la aparición de un trastorno de ansiedad.

### ▶ CONSTATAR TRASTORNOS DE ANSIEDAD

Un médico o psicoterapeuta puede diagnosticar durante una consulta médica si usted sufre un trastorno de ansiedad. Él le preguntará por síntomas típicos y se hará una idea de su situación personal. Es importante que le tenga confianza y responda abiertamente. Cuanto más exactamente lo haga, mejor podrá hacer un diagnóstico su médico o terapeuta y podrá planificar con usted el tratamiento. Para excluir que, en este caso, se trate de síntomas de otra enfermedad también le harán un examen físico.

### ▶ TRATAR UN TRASTORNO DE ANSIEDAD

Por lo general, los trastornos de ansiedad se pueden tratar bien con una psicoterapia o medicamentos. Además, pueden ser de gran ayuda otras medidas como deporte o ejercicios de relajación. Cuál es el mejor tratamiento para usted depende del tipo de trastorno de ansiedad, de su historia clínica, pero sobre todo también de sus deseos y expectativas personales. Sin ser tratados los trastornos de ansiedad son, por lo regular, duraderos. Sólo muy ocasionalmente desaparecen por sí mismos. Cuanto más tiempo persista un trastorno de ansiedad, más difícil será de tratar. Pero también los trastornos de ansiedad tratados con éxito pueden volver a aparecer.

### ▶ MÁS INFORMACIÓN

#### Fuentes, metódica y otros enlaces de interés

El contenido de esta información se basa en los resultados científicos de la investigación actual y las recomendaciones de pacientes para pacientes. Aquí encontrará todas las fuentes utilizadas, el documento metodológico y otros enlaces de interés:

[www.patien-ten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/angststoerungen](http://www.patien-ten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/angststoerungen)

#### Organizaciones de autoayuda

Consulte en NAKOS (Oficina de Información Nacional para el Apoyo e Iniciativa de los Grupos de Autoayuda) dónde se encuentra la organización de autoayuda más cercana: [www.nakos.de](http://www.nakos.de), Tel.: 030 3101 8960

### ▶ ¿QUÉ PUEDE HACER USTED?

- La regla más importante es: enfrentarse a la situación que desencadena miedo y no huir de ella. Esto significa, por ejemplo: viaje en ascensor, aunque tenga miedo de hacerlo.
- Le será de ayuda concientizarse que las señales de miedo como taquicardia o mareos no tienen consecuencias nocivas como desvanecimiento o infarto.
- En el caso de los temores sociales usted puede practicar hablando con extraños, dar un discurso, mirar a los ojos a la persona que tiene en frente o imponerse en una discusión.
- Es difícil enfrentarse a una situación que desencadena miedo y que se ha evitado durante años. Vaya paso a paso. Cuantas más veces lo logre, mejor podrá usted superar el miedo. Alégrese también de los éxitos pequeños.
- En caso de ser necesario, diríjase a su médico de cabecera, a un centro de asesoramiento psíquico o directamente a un psicoterapeuta. Para ello no necesita orden. No se avergüence de dar ese paso. Nadie se busca sus enfermedades. Tanto una enfermedad psíquica como una enfermedad física no son cuestiones de culpa. Nadie se avergonzaría por ir al médico por dolor de espalda.
- Tenga en cuenta que el tratamiento de un trastorno de ansiedad toma su tiempo.
- Con apoyo se pueden superar más fácilmente las crisis: acepte los ofrecimientos de conversación y apoyo de su pareja, sus amigos o familiares. En los grupos de autoayuda usted podrá intercambiar experiencias con otras personas afectadas.

Responsable del contenido:

Agencia Médica de Calidad en la Medicina (ÄZQ)

Instituto conjunto de BAK y KBV

Teléfono: 030 4005-2501 • Telefax: 030 4005-2555

E-Mail/persona de contacto: [mail@patinfo.org](mailto:mail@patinfo.org)

[www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)

[www.aezq.de](http://www.aezq.de)



Por recomendación

## СТРАХ – ОБЫЧНОЕ ЧУВСТВО ИЛИ ВСЁ ЖЕ ДУШЕВНОЕ РАССТРОЙСТВО?



Фотография: © asafeliason - Fotolia.com

### УВАЖАЕМЫЕ ПАЦИЕНТЫ!

У каждого человека есть страхи и тревоги. Но иногда они необоснованны и заслоняют всё остальное. В этом случае говорят о тревожном неврозе. Приблизительно каждый четвёртый хотя бы раз в жизни страдал этим расстройством. Данный бюллетень расскажет Вам о нормальном и нездоровом страхе, а также о методах его лечения.

#### Кратко: тревожный невроз

- Чувство страха – нормальная реакция на опасность. Страх позволяет устранить источник угрозы или уйти от неё.
- При тревожном неврозе ощущения страха выражены чрезмерно и превосходят норму. Качество жизни и повседневный быт значительно ухудшаются.
- Врачи и психотерапевты могут распознать тревожный невроз.
- Тревожные неврозы успешно лечатся психотерапией и медикаментами.
- Важно не избегать ситуаций, вызывающих страх при тревожном неврозе, а преодолевать их.

### ▶ ЧТО ТАКОЕ ТРЕВОЖНЫЙ НЕВРОЗ?

Страх – это часть жизни. Каждый человек знаком с этим чувством. В некоторых ситуациях он защищает нас и может даже спасти жизнь.

В случае тревожного невроза речь идёт не о страхе перед реальной опасностью. У заболевших страх вытесняет всё остальное, они боятся вещей и ситуаций, кажущихся другим нормальными.

Существуют различные виды тревожных неврозов. Наиболее распространены:

- паническое расстройство: внезапно возникающие приступы страха, крайние формы, такие как страх смерти, «панические атаки», часто длящиеся всего несколько минут
- генерализованное тревожное расстройство: стойкие страхи и волнения, ведущие к напряжению, внутреннему беспокойству, нервозности
- социофобия: страх перед негативной оценкой со стороны других
- специфические фобии: страх перед отдельными вещами или ситуациями, неопасными по своей сути (перед пауками, уколами, полётами)

Тревожный невроз могут сопровождать физические симптомы (сердцебиение, пот, дрожь, одышка, тошнота, теснота в груди, головокружение).

### ▶ ГДЕ ЗАКАНЧИВАЕТСЯ ОБЫЧНЫЙ СТРАХ, ГДЕ НАЧИНАЕТСЯ БОЛЕЗНЬ?

Чувство страха знакомо почти каждому. Но неприятные ощущения в лифте, отвращение к паукам, страх перед выступлениями – это ещё не повод говорить о болезни. Если же Вы согласны хотя бы с одним из высказываний ниже, следует обратиться к специалисту:

- я размышляю о страхах более половины дня.
- из-за страхов сильно снижается качество моей жизни, ограничивается свобода действий.
- из-за страхов я становлюсь всё депрессивнее.
- из-за страхов я уже думал(а) о самоубийстве.
- я часто борюсь со своими страхами с помощью алкоголя, наркотиков, успокоительных средств.
- из-за страхов моя семья или работа находятся в серьёзной опасности.

## ▶ Тревожный невроз

### ▶ КАК ВОЗНИКАЕТ ТРЕВОЖНЫЙ НЕВРОЗ?

Причины возникновения тревожных неврозов многогранны. Тяжёлые события из прошлого и настоящего, неподходящий стиль воспитания, социальный стресс, а также биологические и наследственные факторы лежат в основе болезни. Другие душевные или телесные недуги тоже могут способствовать появлению тревожного невроза.

### ▶ УСТАНОВЛЕНИЕ ДИАГНОЗА

Врач или психотерапевт во время беседы может установить, страдаете ли Вы тревожным неврозом. Он задаст вопросы о типичных симптомах и оценит Вашу жизненную ситуацию. Важно доверять ему и отвечать открыто. Чем точнее ответы, тем правильнее будет поставлен диагноз и, следовательно, выбрано нужное лечение. Для исключения других болезней с похожими симптомами проведут наружное обследование.

### ▶ ЛЕЧЕНИЕ ТРЕВОЖНЫХ НЕВРОЗОВ

Тревожные неврозы, как правило, хорошо поддаются лечению психотерапией и медикаментами. Кроме того, помогают такие меры, как спорт и релаксация. Какое лечение подойдёт Вам, зависит от вида невроза, истории болезни и, прежде всего, от Ваших личных пожеланий и представлений. Без лечения тревожные неврозы, как правило, не прекращаются. Лишь в редких случаях они исчезают сами собой. Чем дольше Вы страдаете от этого заболевания, тем сложнее проходит лечение. Но и успешно пролеченные расстройства могут в течение жизни появиться снова.

### ▶ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

#### Источники, методика и ссылки по теме

Данная информация для пациентов основана на последних научных достижениях, обобщённых в рекомендации для пациентов „Лечение тревожных неврозов“. Все использованные источники и методический документ Вы найдёте здесь: [www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/angststoerungen](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/angststoerungen)

#### Контактные данные организаций взаимопомощи

Где найти организацию взаимопомощи по месту жительства, можно узнать в обществе NAKOS (Национальный контактный и информационный центр для создания и поддержки групп взаимопомощи): [www.nakos.de](http://www.nakos.de), Тел. 030 3101 8960

### ▶ ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ ДЕЛАТЬ САМИ

- Самое главное правило – преодолевайте ситуацию, вызывающую страх, не бегите от неё. Это означает, например, продолжайте пользоваться лифтом, даже если Вы боитесь.
- Помогает осознание того, что симптомы, сопровождающие страх, такие как сердцебиение или головокружение не ведут к потере сознания, инфаркту или другим опасным последствиям.
- При социальных неврозах можно для тренировки заговаривать с незнакомыми людьми, выступать публично, смотреть в глаза собеседнику, не сдаваться в спорах.
- Сложно преодолевать ситуации, связанные со страхами, если их избегали годами. Действуйте постепенно. Чем чаще Вы будете с ними справляться, тем быстрее расстанетесь со страхами. Радуйтесь даже небольшим успехам.
- При необходимости обратитесь к семейному врачу, в службу психологической поддержки или сразу к психотерапевту. Для этого не нужно направления. Не стыдитесь этого шага. Никто не выбирает себе болезни. В душевном недуге, так же как и в физическом, никто не виноват: никто не чувствует стыд, идя к врачу с болями в спине.
- Настройтесь на то, что лечение тревожного невроза займёт время.
- Поддержка помогает легче преодолеть кризисы – воспользуйтесь предложениями помощи со стороны партнёра, друзей, близких, возможностью побеседовать с ними. В группах самопомощи можно обменяться опытом.

Ответственный за содержание:

Врачебный центр качества медицинского обслуживания (ÄZQ)  
Совместный институт ВÄК и KBV  
Тел.: 030 4005-2501 • Факс: 030 4005-2555  
Эл.почта: [mail@patinfo.org](mailto:mail@patinfo.org)  
[www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)  
[www.aeqz.de](http://www.aeqz.de)



С рекомендацией



## LA PEUR : SENTIMENT NORMAL OU TROUBLE PSYCHIQUE ?



Photo : © asafellason - Fotolia.com

### CHÈRE LECTRICE, CHER LECTEUR,

Tout le monde a des peurs et des soucis. Mais parfois, ils sont injustifiés et prennent le dessus. Dans ce cas, on parle de trouble anxieux. Environ une personne sur quatre est atteinte une fois dans sa vie d'une telle maladie psychique. La présente information vous permet d'en apprendre davantage sur l'anxiété normale et pathologique et sur les possibilités de traitement.

#### En bref : troubles anxieux

- Le sentiment de peur est une réaction normale face au danger. Cette réaction doit permettre d'éliminer la source du danger ou d'y échapper.
- Dans le cas des troubles anxieux, ce sentiment de peur est très prononcé et dépasse les limites de la normale. La qualité de vie et le quotidien des personnes concernées en pâtissent considérablement.
- Un médecin ou un psychologue peut diagnostiquer un trouble anxieux.
- Il est possible de le traiter à l'aide d'une psychothérapie ou de médicaments.
- Dans le cadre d'un trouble anxieux, il est important de ne pas éviter les situations sources d'angoisse mais de les affronter.

#### ► LES TROUBLES ANXIEUX : QU'EST-CE QUE C'EST ?

La peur fait partie de la vie. Chacun d'entre nous connaît ce sentiment. Il nous protège dans certaines situations et peut même sauver des vies.

Dans le cas d'un trouble anxieux, il ne s'agit pas d'une peur suscitée par une menace véritable. Les personnes concernées ressentent une angoisse exacerbée ou craignent des choses ou des situations que d'autres trouvent normales.

Les différents types de troubles anxieux sont :

- le trouble panique : crises d'angoisse soudaines, peur extrême telle que la peur de mourir ou « attaques de panique » qui en général durent seulement quelques minutes
- le trouble d'anxiété généralisée : angoisses et inquiétudes qui persistent et mènent à une tension, une agitation intérieure et de la nervosité
- la phobie sociale : peur du jugement négatif des autres
- la phobie spécifique : peur de certaines choses ou situations qui en soi ne sont pas dangereuses, par exemple les araignées, les injections ou les mouches

Les troubles anxieux peuvent s'accompagner de signes physiques : accélération du rythme cardiaque, transpiration, tremblements, détresse respiratoire, nausées, oppression dans la poitrine et vertiges.

#### ► OÙ SE SITUE LA LIMITE ENTRE PEUR NORMALE ET PEUR PATHOLOGIQUE ?

Tout le monde connaît le sentiment de peur. Se sentir mal à l'aise dans un ascenseur, être dégoûté par une araignée ou avoir peur de faire un discours ne signifie pas que l'on a un trouble anxieux. Mais si au moins l'une des affirmations suivantes vous concerne, parlez-en à un médecin ou un thérapeute :

- Je réfléchis plus de la moitié de la journée à mes angoisses.
- Ma qualité de vie et ma liberté de mouvement sont considérablement limitées par mes peurs.
- Mes angoisses me rendent de plus en plus dépressif.
- J'ai déjà pensé au suicide à cause de mes angoisses.
- Je lutte souvent contre mes angoisses avec de l'alcool, des drogues ou des calmants.
- Ma relation ou mon travail est sérieusement en danger à cause de mes angoisses.

## ► Troubles anxieux

### ► COMMENT APPARAISSENT LES TROUBLES ANXIEUX ?

Les raisons à l'origine des troubles anxieux sont multiples. Des événements difficiles de la vie actuelle ou passée, un mode d'éducation défavorable, des contraintes sociales ainsi que des facteurs biologiques et héréditaires sont considérés comme des causes possibles. D'autres maladies psychiques ou physiques existantes peuvent favoriser l'apparition d'un trouble anxieux.

### ► CONSTATER UN TROUBLE ANXIEUX

Durant une consultation, un médecin ou psychothérapeute peut constater si vous souffrez ou non d'un trouble anxieux. Pour ce faire, il vous demandera si vous présentez les signes typiques de la maladie et se fera une idée de votre vie. Il est important que vous lui fassiez confiance et que vous répondez en toute sincérité. Plus vous êtes honnête, plus votre médecin ou thérapeute pourra poser un diagnostic et établir un traitement efficace, correspondant à votre cas. Pour exclure l'existence d'une autre maladie derrière les signes que vous présentez, un examen physique sera également effectué.

### ► TRAITER UN TROUBLE ANXIEUX

Les troubles anxieux peuvent être traités efficacement par une psychothérapie ou des médicaments. Des mesures supplémentaires telles que le sport ou des méthodes de détente peuvent aussi aider. Le traitement le plus adapté pour vous dépend du type de trouble anxieux, de vos antécédents médicaux, mais aussi et surtout de vos propres souhaits.

S'ils ne sont pas traités, les troubles anxieux deviennent en général permanents. Il est rare qu'ils disparaissent d'eux-mêmes. Plus le trouble anxieux existe longtemps, plus il est difficile de le traiter. Mais un trouble anxieux bien traité peut également revenir au cours de la vie.

### ► POUR PLUS D'INFORMATIONS

#### Sources, méthodologie et autres liens

Cette information aux patients repose sur les connaissances scientifiques actuelles figurant dans le guide du patient « Traitement des troubles anxieux ». Toutes les sources utilisées et le document de méthodologie sont disponibles ici : [www.patien-ten-infor-mation.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/angststoerungen](http://www.patien-ten-infor-mation.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/angststoerungen)

#### Groupes d'entraide

Pour trouver une organisation d'entraide dans votre région, informez-vous auprès de NAKOS (centre d'information et de contact pour le soutien des groupes d'entraide) : [www.nakos.de](http://www.nakos.de), Téléphone : 030 3101 8960

### ► QUE POUVEZ-VOUS FAIRE PAR VOUS-MÊME ?

- La règle la plus importante est d'affronter les situations sources d'anxiété et de ne pas les éviter. Cela signifie, par exemple, de prendre l'ascenseur même si vous avez peur.
- Gardez à l'esprit que les signes d'anxiété tels que l'accélération du rythme cardiaque ou les vertiges n'ont pas de conséquences néfastes telles qu'un évanouissement ou une crise cardiaque.
- En cas d'anxiété sociale, vous pouvez vous entraîner à parler à des étrangers, à faire un discours, à regarder les gens dans les yeux ou à vous imposer durant une dispute.
- Il est difficile d'affronter la situation source d'anxiété quand on l'a évitée pendant des années. Procédez étape par étape. Plus vous y arrivez, plus vous éliminez vos angoisses. Réjouissez-vous aussi de chaque petite réussite.
- Au besoin, adressez-vous à votre médecin généraliste, à un centre d'aide psychologique ou directement à un psychothérapeute. Il ne vous faut pas d'ordonnance pour cela. N'ayez pas honte de franchir le pas. Personne ne choisit d'avoir une maladie. Comme pour une maladie physique, il n'y a pas de culpabilité à avoir dans le cas d'une maladie psychique : personne n'aurait honte d'aller chez le médecin à cause d'un mal de dos.
- Gardez à l'esprit que le traitement d'un trouble anxieux prend du temps.
- Avec un soutien, il est plus facile de venir à bout d'une crise. Acceptez les offres de votre partenaire, de vos amis et de vos parents quand ceux-ci vous proposent de parler ou de vous aider. Dans les groupes d'entraide, vous pouvez également discuter avec d'autres personnes concernées.

Responsable du contenu :

Service central pour la garantie de la qualité médicale (ÄZQ)  
Institut commun du BÄK et de la KBV  
Téléphone : 030 4005-2501 • Fax : 030 4005-2555  
e-mail/interlocuteur : [mail@patinfo.org](mailto:mail@patinfo.org)  
[www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)  
[www.aezq.de](http://www.aezq.de)



Remis gracieusement par

# ANXIETY – A NORMAL FEELING OR A MENTAL DISORDER?



Photo: © asafeliason - Fotolia.com

### DEAR READER,

Everyone has fears and concerns. Sometimes they are, however, unjustified and gain the upper hand. In this case the term used is anxiety disorder. Roughly one in four people experience a mental disorder at some point during their lives. In this Patient Information you can find out more about normal and pathological anxiety and treatment options.

#### At a glance: anxiety disorders

- Fear is a normal reaction to danger. This reaction helps people to eliminate the source of danger or to escape from it.
- In the case of anxiety disorders, feelings of fear are very strong and exceed the normal. They cause serious impairment to the quality of life and the daily routines of the people affected.
- Doctors or psychotherapists can diagnose an anxiety disorder.
- Anxiety disorders can be successfully treated with psychotherapy or medication.
- In a fear-triggering situation it is important not to avoid an anxiety disorder but rather to face up to it.

### ► WHAT ARE ANXIETY DISORDERS?

Fear is a part of life. Everyone is familiar with this feeling. It protects us in some situations and can even be life-saving.

An anxiety disorder does not involve fear of a real threat. People affected by it have exaggerated fears or are frightened of things or situations which other people see as normal. There are various kinds of anxiety disorder.

The most frequent disorders are:

- Panic disorders: sudden anxiety attacks, extreme anxieties such as fear of death or “panic attacks” which normally only last a few minutes.
- A generalised anxiety disorder: persistent fears and worries which lead to tension, inner turmoil and nervousness.
- Social phobia: fear of being judged negatively by other people.
- Specific phobia: fear of individual things or situations which are not in themselves dangerous like spiders, needles or flying.

Anxiety disorders may be accompanied by physical symptoms of fear like a fast heart rate, perspiration, trembling, difficulty breathing, nausea, tightness in the chest and dizziness.

### ► WHERE DOES NORMAL ANXIETY STOP AND PATHOLOGICAL ANXIETY BEGIN?

Nearly everyone is familiar with the feeling of fear. Someone who has a jittery feeling in a lift, someone who is revolted by spiders or scared of giving a speech doesn't necessarily have an anxiety disorder. If, however, you agree with at least one of the following statements, then you should consult a doctor or therapist:

- I spend more than half the day thinking about my fears.
- My fears considerably impair my quality of life and freedom of movement.
- My fears are making me more and more depressed.
- Because of my fears I have already had suicidal thoughts.
- I often combat my fears with alcohol, drugs or tranquillisers.
- My fears are seriously jeopardising my partnership or my work.

## ▶ Anxiety Disorders

### ▶ WHAT LEADS TO ANXIETY DISORDERS?

There are various reasons for the onset of anxiety disorders. Difficult past or current circumstances, adverse parenting practices, social burdens or biological and hereditary factors are seen as the causes. Other existing mental or physical disorders may encourage the emergence of an anxiety disorder.

### ▶ DIAGNOSING ANXIETY DISORDERS

A doctor or psychotherapist can diagnose whether you have an anxiety disorder in a consultation. To this end, they will ask about the typical symptoms and form an impression of your life situation. It is important for you to trust him and to answer his questions honestly. The more honest you are, the easier it is for your doctor or therapist to make a diagnosis and to plan treatment with you on this basis. You will also be given a physical examination to rule out any other underlying disease behind the symptoms.

### ▶ TREATING ANXIETY DISORDERS

Anxiety disorders normally respond well to psychotherapy or medication. In addition, measures like sport or relaxation techniques can be helpful. The treatment suitable for you depends on the anxiety disorder you are suffering from, your case history and above all your personal wishes and ideas.

If left untreated, anxiety disorders can become permanent. Only rarely do they disappear on their own. The longer an anxiety disorder exists, the more difficult it is to treat. However, even successfully treated anxiety disorders may re-emerge later on.

### ▶ MORE INFORMATION

#### Sources, methodology and other useful links

This Patient Information is based on the latest scientific findings in the Patient Guideline "Treatment of Anxiety Disorders". You can access all the sources used and the methodology document here:

[www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/angststoerungen](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/angststoerungen)

#### Contact to self-help groups

You can find out from NAKOS (national contact and information office for the encouragement and support of self-help groups) where there is a self-help group in your area: [www.nakos.de](http://www.nakos.de), Tel.: 030 3101 8960.

### ▶ WHAT YOU CAN DO

- The most important thing is to face up to fear-triggering situations and not to flee from them. This means for example: take the lift even when you are scared.
- It helps if you are clear in your own mind that anxiety symptoms like a fast heart rate or dizziness do not lead to damaging consequences like fainting or a heart attack.
- If you suffer from social fears you can practice talking to strangers, giving speeches, looking people in the eye or standing your ground in an argument.
- It is difficult to face up to fear-triggering situations which you have avoided for years. Do this gradually. The more frequently you succeed, the easier it will be for you to dismantle your fears. Enjoy little successes too.
- If necessary, consult your family doctor, go to a psychological counselling centre or directly to a psychotherapist. You don't need a referral. Don't be ashamed of this step. No-one picks his illness. A mental illness, just like a physical illness, is not a question of blame. No-one would be ashamed of going to see a doctor because he has a sore back.
- Accept the fact that treating an anxiety disorder takes time.
- With support, crises can be more easily overcome: be open to offers of support and discussion from your partner, your friends or family members. In self-help groups you can talk to other people with the same disorder.

Responsible for the content:  
German Agency for Quality in Medicine (ÄZQ)  
Joint institution of BÄK and KBV  
Tel.: 030 4005-2501 • Fax: 030 4005-2555  
Email/Contact: [mail@patinfo.org](mailto:mail@patinfo.org)  
[www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)  
[www.aezq.de](http://www.aezq.de)



With the compliments of