

Nerwice i stany lękowe

<https://oczymb lekarze.pl>

Wszyscy doświadczamy niekiedy uczucia **lęku**, gdyż jest to normalną reakcją organizmu na stres. Ale gdy ten stan wzmaga się, staje się irracjonalny, wtedy ma wpływ na całe nasze życie i jest to czas by sięgnąć po fachową pomoc.

W jednym z badań cielista była w leczeniu **zaburzeń lękowych** męczennica była równie skuteczna jak oksazepam - lek z grupy benzodiazepin.

Przewlekły **stan lękowy** nazywany też ogólnymi zaburzeniami nerwicowymi (ang. generalised anxiety disorder, skrót: GAD) jest podstawowym rozpoznaniem psychiatrycznym z fizycznymi symptomami jak palpacje, suchość w ustach, pocenie się i problemy ze snem.

Na szczęście Pana przyjaciółka udała się do specjalisty. Ale **leki**, które jej przepisano mogą bardziej zaszkodzić niż pomóc.

Paroksetyna, jak i inne selektywne inhibitory wychwyty zwrotnego serotoniny (ang. skrót SSRI) jest łączona z występowaniem szeregu niepożądanych efektów ubocznych jak: ospałość, zaparcia, wzrost wagi ciała, seksualne dysfunkcje oraz objawy zespołu odstawienia, po zaprzestaniu przyjmowania.

Najgorsze, że paroksetyna jest też łączona z podwyższonym ryzykiem podjęcia próby samobójczej. Niefarmakologiczne podejście

Terapia poznawczo-behawioralna

Może być efektywną, długoterminową metodą leczenia powiązanych z nerwicą zaburzeń, ale wydaje się, że działa to tylko w połowie przypadków, więc Pana przyjaciółka mogłaby zdecydować się na połączenie tego z innym (lub kilkoma innymi) środkiem, który naturalna medycyna ma do zaoferowania.

Zioła łagodzące zaburzenia lękowe

Różnorodne preparaty ziołowe mogą leczyć **stany lękowe**, najbardziej popularne to pieprz metystynowy znany też jako Kava Kava (Piper methysticum).

Analiza wyników 11 wysokiej jakości eksperymentów z udziałem ponad 600 osób, dowiodła, że jego stosowanie jest „skuteczną opcją, w objawowej terapii **stanów lękowych**”. Ale obawy związane z bezpieczeństwem doprowadziły niektóre kraje (np.

Wielką Brytanię, w Polsce metoda ta nie jest znana) do wprowadzenia oficjalnego zakazu stosowania tej metody. Są jednak eksperci, którzy wierzą, że zakaz jest bezzasadny a dopóki nie zostanie to wyjaśnione, można z powodzeniem zastosować inne zioła. Tych poniżej na pewno warto spróbować.

Rumianek (*Matricaria recutita*)

Działanie wyciągu wykazywało znacznie lepsze efekty niż placebo w redukcji symptomów w jednym doświadczeniu z udziałem osób, cierpiących na zaburzenia nerwicowe o niskim bądź średnim natężeniu.

Męczennica (*Passiflora incarnata*)

W jednym z przeprowadzonych dotąd badań okazała się tak samo skuteczna jak oksazepam - lek z grupy benzodiazepin.

Waleriana (*Waleriana officinalis*)

Waleriana może pomóc na drażliwość, problemy ze snem i depresję – powszechne oznaki ogólnych zaburzeń nerwicowych.

Suplementy diety na zaburzenia lękowe

Wygląda na to, że **stany lękowe** i nerwice są jednymi z tych problemów, które mogą się tylko powiększyć wraz z niedoborem witamin.

Brytyjskie badania z udziałem 80 mężczyzn pokazują, że codzienne łykanie tabletek zawierających kompleks witamin i minerałów (m.in. z wapniem, magnezem i cynkiem) wykazało lepsze efekty niż placebo w obniżaniu **stanów lękowych** i stresu.

Inne suplementy, które mogą być pomocne, to 5-hydroktryptofan oraz aninokwasy L-lizyna oraz L-arginina przyjmowane łącznie.

Wnioski ostatnio prowadzonych naukowych poszukiwań mówią o „mocnych dowodach” przemawiających za użyciem suplementów diety, zawierających połączenie L-lizyny i L-argininy w leczeniu **stanów lękowych** i nerwic.

Sugerowane dawki:

2-3 g dziennie L-lizyny i L-argininy obniżyły **stany niepokoju** w testach klinicznych, podczas gdy ok. 300 mg dziennie 5-hydroktryptofanu jest normalną terapeutyczną dawką. Pana przyjaciółka powinna skonsultować się z doświadczonym terapeutą, żeby dopasować właściwą do jej potrzeb dawkę.

Masaż

Pacjenci, u których stosowano masaże twierdzą, że zmniejszyły one stany niepokoju, podniosły poczucie pewności siebie oraz uczucie rozluźnienia ciała i umysłu.

Masaż połączony z aromaterapią także może przynieść korzyści, jednak efekty są raczej niewielkie i chwilowe.

Terapia relaksacyjna Badania nad 27 przypadkami pokazują, że **terapia** relaksacyjna (relaksacja progresywna Jacobsona, autogeniczne ćwiczenia, relaksacja i medytacja) mogą znacznie zredukować **stany lękowe**.

Ćwiczenia

Aktywność fizyczna jawi się jako potężne antidotum na stres i **stany lękowe**, nic dziwnego więc, że jest często zalecanym środkiem do walki z nerwicami oraz **depresją**. Sugeruję, żeby Pana przyjaciółka spróbowała rytmiki, aerobiku, ćwiczeń o niskim lub średnim natężeniu jak np. jogging, pływanie, jazda na rowerze, spacer. Dla osiągnięcia jak najlepszych rezultatów powinna ćwiczyć co najmniej 3 razy w tygodniu, 15 do 30 minut.

Przezczaszkowa symulacja magnetyczna (TMS) Istnieją obiecujące dowody, sugerujące, że ta nieinwazyjna metoda stymulująca neurony, może być użyteczna w kontrolowaniu **stanów lękowych**. Uznano, że TMS obniża nasilenie symptomów także w postraumatycznym stresie oraz napadach paniki.

Bibliografia

1. Lancet, 2006; 368: 2156–66
2. Expert Opin Drug Saf, 2008; 7: 783–94
3. BMC Psychiatry, 2006; 6: 55
4. Cochrane Database Syst Rev, 2005; 4: CD004690
5. Cochrane Database Syst Rev, 2003; 1: CD003383
6. J Clin Psychopharmacol, 2009; 29: 378–82
7. Z Arztl Fortbild Qualitätssich, 2001; 95: 33–4
8. J Clin Pharm Ther, 2001; 26: 363–7
9. Psychopharmacology [Berl], 2000; 150: 220–5
10. Int Clin Psychopharmacol, 1987; 2: 33–45; Biomed Res, 2007; 28: 85–90
11. Nutr J, 2010; 9: 42
12. Complement Ther Clin Pract, 2009; 15: 96–101
13. Br J Gen Pract, 2000; 50: 493–6
14. BMC Psychiatry, 2008; 8: 41
15. Psychiatr Pol, 2004; 38: 611–20
16. Int Clin Psychopharmacol, 2009; 24: 163–73