

Warto wiedzieć: agorafobia

Data publikacji: 20.08.2018 17:00

Agorafobia to nieuzasadniony, chorobliwy lęk przed otwartą przestrzenią. Osoby z agorafobią nie potrafią same wyjść z domu, na samą myśl o tym ogarnia ich strach. Jakie są przyczyny i objawy agorafobii? Na czym polega leczenie?



fot.: Pixabay.com

Agorafobia to zaburzenie nerwicowe, którego istotą jest nieuzasadniony, chorobliwy lęk przed otwartą przestrzenią i nie tylko. Przerazenie budzą również duże, zamknięte pomieszczenia, w których znajduje się wielu ludzi, np. hipermarkety, dworce. Agorafobicy unikają też podróżowania pociągiem, jazdy samochodem, a nawet samotnej jazdy na rowerze. Chorzy unikają wszelkich sytuacji i miejsc z obawy przed tym, że wydostanie się z nich mogłoby być utrudnione/wstydlive. Poza tym boją się, że jeśli coś im się stanie, nikt w tłumie tego nie zauważy. Dlatego właśnie nie ruszają się z domu bez osoby towarzyszącej, która jest "gwarantem bezpieczeństwa" w miejscach publicznych.

Nie wiadomo dokładnie, jakie są przyczyny agorafobii. Być może wpływ na jej rozwój mają traumatyczne przeżycia, sytuacja w której doszło do zgubienia się w tłumie. Może mieć też związek z osobowością agorafobika. U osoby z agorafobią, która znajduje się w otwartej przestrzeni, w miejscu publicznym: wzrasta ciśnienie tętnicze krwi, przyspiesza czynność serca, pojawia się biegunka, częstomocz, "miękkie" nogi, oddech staje się szybki i głęboki, co prowadzi do hiperwentylacji, której następstwem może być kwasica mleczanowa skutkująca napadem panicznego lęku. Wówczas mogą się pojawić objawy typowe dla zawału serca – ból w klatce piersiowej, duszności. Nasilone objawy somatyczne lęku dla zdrowego człowieka nie są raczej niebezpieczne. Ale dla osób cierpiących na choroby przewlekłe (zwłaszcza układu krążenia) mogą stanowić nawet zagrożenie dla życia.

W przypadku fobii środki farmakologiczne odgrywają rolę pomocniczą. Wskazana jest terapia poznawczo-behawioralna. Nasz mózg może się bowiem przyzwyczaić do wszystkiego, także do lęku, z czasem więc on słabnie. Jednocześnie wykorzystuje się bodziec konkurencyjny – relaksację.