

Lęk jest jednym z najczęściej występujących objawów stanu psychicznego człowieka. Można go określić, jako nastrój, w którym dominuje odczucie silnego zagrożenia lub zatrważającej zmiany wywodzącej się z nieznanego, nierealnego źródła. Lęk jest odpowiedzią organizmu na irracjonalne zagrożenie a jego skutkiem jest stres.

W obecnych, nowoczesnych czasach związanych z dużym naporem informacji oraz wrażeń, ludzie doświadczają przewlekłego stresu, a w erze COVID-19 nasilił się on jeszcze bardziej, co jest przyczyną problemów psychicznych u osób do tej pory zdrowych oraz do nasilenia się tych już istniejących schorzeń.

Z lękiem związane m.in. fobie społeczne, które w warunkach epidemii powodują pogłębienie się stanów lękowych, takich jak dominujące, subiektywnie odczuwalne, rzeczywiste lub domniemane poczucie zagrożenia ze strony innych ludzi, strach, niepewność i niepokój, a także objawy, jakie się pojawiają w reakcji na traumatyczny stres.

Dodatkowo mogą występować stany fobii społecznej jako efekt społecznego napiętnowania i strachu przed obcymi ludźmi. Dotyczy to m.in. osób, które podejrzewa się o większą możliwość przenoszenia zakażenia, np. pracowników służby zdrowia, pozostających w kwarantannie, powracających z zagranicy, chorujących na alergię, kaszlących.

Osobną kategorię osób u których mogą pojawiać się problemy natury lękowej są dzieci i młodzież w trakcie lub po nauce zdalnej, która odseparowała ich od rówieśników i spowodowała wyalienowanie się i oparcie kontaktów głównie na media społecznościowych, o ile nie spowodowana częściowego lub całkowitego zaniku więzi i relacji koleżeńskich.

Podobna sytuacja może wystąpić w przypadku osób dorosłych pracujących w systemie pracy zdalnej. W trakcie pandemii mogły rozwinąć się u nich istniejące już wcześniej, przyczajone niejako fobie i lęki a w następstwie możliwości powrotu do normalnego trybu pracy, mogą pojawić się zaburzenia lękowe związane z koniecznością dostosowania się z powrotem do „normalności” po epidemii.

U do tej pory nieleczonych osób pojawiają się problemy psychiatryczne w postaci zaburzeń snu, zaburzeń lękowych i depresyjnych. Początkowo są to zaburzenia adaptacyjne, jednak później u niektórych pacjentów mogą się rozwinąć objawy stanu depresyjnego.

Odległe skutki w zakresie zdrowia psychicznego społeczeństwa po ustąpieniu obecnej sytuacji kryzysowej związanej z pandemią COVID-19 będą trudne do oszacowania i nie wykluczone, że ujawnią się po kilku miesiącach, a nawet latach.

Długotrwały stres oraz oraz związane z nim stany lękowe mogą doprowadzić do poważnych konsekwencji psychicznych, dlatego ważne jest odpowiednio wczesne reagowanie na pojawiające się sygnały pogorszonej lub pogarszającej się odporności psychicznej, to może być uwidocznione poprzez nietypowe formy zachowań dotychczas niespotykane u bliskich, znajomych. Czasami pomoc może rozmowa, wspomóżenie takiej osoby, jednak gdy tego typu działania nie przynoszą zamierzonych skutków, warto zgłosić się do specjalisty w tym zakresie.

W Centrum Medycznym Jurajska pacjentami, którzy oczekują takiej porady, opiekuje się dr Magdalena Sochacka - specjalista psychiatra, seksuolog.