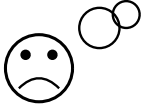
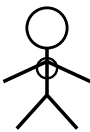
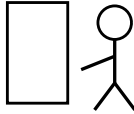


JAK ROZPOZNAĆ OBJAWY ZABURZEŃ LĘKOWYCH U OSOBY STARSZEJ?

Krótką kartą informacyjną dla rodziny i opiekunów

Lęk u osoby starszej nie zawsze wygląda jak wyraźny strach. Może przejawiać się ciągłym zamartwianiem, napięciem, niepokojem, problemami ze snem oraz dolegliwościami fizycznymi.

		
ZAMARTWIANIE	NAPIĘCIE I CIAŁO	UNIKANIE

ZWRÓĆ UWAGĘ, CZY BLISKA OSOBA:

- | | |
|--|--|
| ☐ nadmiernie martwi się codziennymi sprawami, nawet gdy nie ma wyraźnego powodu | ☐ ciągle obawia się o swoje zdrowie lub zdrowie najbliższych |
| ☐ często przewiduje, że „coś złego się wydarzy” | ☐ wielokrotnie pyta lub upewnia się w tych samych sprawach |
| ☐ ma trudność z przerywaniem zamartwiania się | ☐ wydaje się stale napięta, podenerwowana lub niespokojna |
| ☐ jest bardziej drażliwa i łatwiej się denerwuje | ☐ ma trudności z koncentracją, ponieważ jej uwagę zajmują obawy |
| ☐ ma problemy z zasypianiem lub budzi się z powodu niepokojących myśli | ☐ unika wychodzenia z domu, podróżowania, zostawiania samemu lub innych sytuacji z powodu lęku |
| ☐ często potrzebuje zapewniania przez bliskich, że „wszystko będzie dobrze” | ☐ zgłasza kołatanie serca, duszność, drżenie, zawroty głowy, napięcie mięśni lub dolegliwości żołądkowe związane z niepokojem |

KIEDY LĘK MOŻE BYĆ CZYMS WIECEJ NIŻ ZWYKŁE MARTWIENIE SIĘ?

Niepokój staje się problemem, gdy jest nadmierny, trudny do opanowania, utrzymuje się przez dłuższy czas i zaczyna wpływać na codzienne funkcjonowanie. W zaburzeniu lękowym uogólnionym (GAD) typowe jest uporczywe zamartwianie się wieloma sprawami, np. zdrowiem, rodziną, finansami, bezpieczeństwem czy przyszłością.

U OSOBY STARSZEJ WARTO PAMIĘTAĆ

Nowe objawy lękowe nie zawsze mają wyłącznie podłoże psychologiczne. Kołatanie serca, duszność, drżenie, zawroty głowy, niepokój lub nagła zmiana zachowania mogą mieć również związek z chorobą somatyczną, działaniem leków lub innym problemem medycznym. Nowe, nagłe lub szybko nasilające się objawy wymagają oceny lekarskiej.

KIEDY WARTO POSZUKAĆ POMOCY?

Jeżeli lęk występuje przez większość dni, trudno nad nim zapanować, ogranicza aktywność i samodzielność, pogarsza sen i koncentrację, prowadzi do unikania sytuacji lub wyraźnie obniża jakość życia — warto porozmawiać z lekarzem lub psychologiem.

Pamiętaj: Karta ma charakter informacyjny. Nie jest testem psychologicznym i nie służy do samodzielnego rozpoznawania GAD ani innych zaburzeń lękowych.