

[bardziej](#)

Každy się czegoś boi, ale niektórzy boją się bardziej

Zdecydowanie za mało mów się o lęku – taka teza przyświeca Arkadiuszowi Lorencowi, autorowi książki „Lękowi. Osobiste historie zaburzeń”. I trudno się z tą tezą nie zgodzić, zwłaszcza jeśli samemu doświadcza się lęku lub zna kogoś, kto się z nim mierzy.

Justyna Kowalewska

Książka jest swoistym reportażem, zapisem indywidualnych przypadków. Nie brakuje w niej jednak własnej perspektywy autora, licznych wypowiedzi ekspertów różnych dziedzin, a także statystyk.

A te są bezwzględne. Ataków paniki doświadcza aż siedem procent Polaków. Na drugim miejscu znajdują się fobie, dalej stres pourazowy i fobia społeczna, dalej lęk uogólniony. Tymczasem depresja dotyka czterech procent Polaków. Z tym, że o depresji się mówi, a o lęku nie. Do teraz.

W książce Lorenca o lęku mówi się dużo, co nie znaczy, że wyczerpująco. Autorowi udało się spojrzeć na problem z wielu perspektyw. Mnie najbardziej zaciękawiała... lingwistyczna. Językoznawcy zwracają bowiem uwagę, że w języku brakuje nam zwrotów pozwalających opisać odczuwanie lęku. Bo kto głośno powie „boję się”?

A jednak z powodu lęku wypisuje się zwolnienia lekarskie. W 2022 roku było ich dwieście dziewiętnaście tysięcy. W tym samym roku lekarze orzecznicy ZUS wystawili sześćdziesiąt sześć tysięcy orzeczeń o niezdolności do pracy z powodu innych zaburzeń lękowych.

„Lękowi. Osobiste historie zaburzeń” pozwalają nam poznać kilka takich historii. Różnych, ale równie przejmujących. Jak na reportaż przystało mamy tu do czynienia z przeglądem osobistych historii. Nie brakuje jednak danych, opinii ekspertów i... pomyj wylanych na publiczny system ochrony zdrowia. Pomyj z gruntu zasłużonych, jeśli wierzyć temu co napisano w książce. A mianowicie, że szansa na terapię i leczenie psychiatryczne w ramach państwowego systemu jest właściwie niemożliwa.

Kołatanie serca, duszności, bóle brzucha – to typowe objawy płynące z ciała, jakie może wywoływać lęk. Zwykle osoby dotknięte zaburzeniami lękowymi, dawniej nazywanymi powszechnie nerwicą, dopiero na końcu swojej długiej drogi po gabinetach lekarskich trafiają do psychiatrii lub psychoterapeuty. Albo nie trafiają tam wcale.

Ta książka ma to zmienić. Zaburzenia lękowe są obecnie najczęstszym psychicznym problemem Polek i Polaków. Autor opisuje własne zmagania z nadmiernym lękiem i pyta inne osoby dotknięte zaburzeniami lękowymi: Jak wam się żyje? Co dla was oznacza lęk? Ile wam odebrał? Ile odebrać nie zdołał? Na jaką pomoc możecie liczyć?

Arkadiusz Lorenc to reporter, absolwent Polskiej Szkoły Reportażu oraz Uniwersytetu Łódzkiego, gdzie studiował niemiecki i hiszpański. Publikował między innymi w „Dużym Formacie – Magazynie Reporterów Gazety Wyborczej”, „Polityce”, „Tygodniku Powszechnym”. W miesięczniku „National Geographic Traveler” pisał o podróżach. Autor pierwszego na polskim rynku multiformatu reporterskiego „Morderca z pikiety”. Finalista siódmej edycji Konkursu Stypendialnego im. Ryszarda Kapuścińskiego.

W książce nie brakuje też łódzkich wątków. To książka, którą powinien przeczytać nie tylko każdy, kto zмага się z lękiem, ale też każdy kto wśród bliskich widzi taki problem.

Gorąco polecam.

Justyna Kowalewska

„Lękowi. Osobiste historie zaburzeń” Arkadiusz Lorenc. Wydawnictwo Prószyński i S-ka, Warszawa 2024

Tradycyjnie mamy dla Państwa tę książkę w naszej krzyżówce. Zachęcamy do rozwiązywania diagramu i przesyłania odpowiedzi. 3 osoby, które prawidłowo rozszyfrują hasło, otrzymają to premierowe wydawnictwo.

Panaceum 5/2024