



MEDITERRANEAN COLLEGE

Excellence In Education

Founded in 1977

Κρίσεις Πανικού:

Όταν ο Πανικός Κυριαρχεί

Η διαταραχή πανικού είναι μια από τις συχνότερες αγχώδεις διαταραχές και μια από τις πιο επώδυνες στον τρόπο εκδήλωσής της. Εκτιμάται πως περίπου το 5% του γενικού πληθυσμού κάποια στιγμή της ζωής του θα υποφέρει από διαταραχή πανικού, ταυτόχρονα εμφανίζεται περισσότερο σε γυναίκες σε σχέση με τους άντρες και συχνότερα σε νεαρές ηλικίες 20-40 ετών.

Τα συμπτώματα που συνοδεύουν τις κρίσεις πανικού προσομοιάζουν συχνά σοβαρές οργανικές ασθένειες, η ένταση των ψυχοσωματικών συμπτωμάτων είναι πολύ ισχυρή για αυτόν το λόγο είναι και έντονη η οδύνη που συνοδεύει τον πανικό.

Η συχνότερη επιπλοκή της διαταραχής πανικού είναι η αγοραφοβία: Δηλαδή, τα άτομα με συμπτώματα πανικού από το φόβο τους μην πάθουν κάποια κρίση πανικού, μπροστά σε άλλους, κι έρθουν σε δύσκολη θέση, αποφεύγουν μέρη με πολύ κόσμο ή όταν αυτό είναι αναπόφευκτο βιώνουν μεγάλο άγχος και καταστρώνουν στρατηγικές διαφυγής από τα μέρη αυτά. Αυτή η τάση απομόνωσης και «εγκλεισμού» στο σπίτι, ενώ προκύπτει σαν αδήριτη ανάγκη είναι συνήθως ενισχυτική των συμπτωμάτων και της αρνητικής κατάστασης. Επιδεινώνει την αίσθηση ανασφάλειας και «αβοηθησίας» που έχει το άτομο ενώ ταυτόχρονα επιτείνει τη δυσκολία στη λειτουργικότητα και την καθημερινότητα και κάνει ακόμη δυσκολότερη την καθημερινή ζωή και τις υποχρεώσεις στις οποίες πρέπει το άτομο να ανταποκριθεί.

Αρκετά συχνά χωρίς αυτό να αποτελεί κανόνα για όλους, στις κρίσεις πανικού που αντιμετωπίζουν τα άτομα υπάρχει μια έντονη ρήξη ανάμεσα στις τάσεις εξάρτησης που έχει ο κάθε άνθρωπος από άλλα άτομα ή καταστάσεις και από την άλλη από την εγγενή τάση για αυτονομία και ανεξαρτησία που είναι ζωτική για την προσωπικότητα του και την εξέλιξη του.

Για παράδειγμα: Πολλές φορές οι κρίσεις πανικού πρωτοεμφανίζονται σε νεαρά άτομα λίγο πριν ή λίγο μετά την εγκατάλειψη του πατρικού τους σπιτιού.

Η διαδικασία του πανικού, με ή χωρίς αγοραφοβία, είναι οδυνηρή και επιβαρύνει ιδιαίτερα αρνητικά την ποιότητα ζωής των ανθρώπων, την επαφή με τους άλλους ανθρώπους και επηρεάζει με αρνητικό τρόπο όλο το πλέγμα των σχέσεων, καθώς αυτές γίνονται αντιληπτές μοιραία μέσα από την οπτική του πανικού και του άγχος.



MEDITERRANEAN COLLEGE

Excellence In Education

Founded in 1977

Η θεραπευτική παρέμβαση δουλεύει συνήθως σε δύο κατευθύνσεις, από τη μια στην ανακούφιση από την ένταση και τη διάρκεια των συμπτωμάτων κι από την άλλη στην προσπάθεια κατανόησης και αναπλαισίωσης των βαθύτερων θεμάτων και προβλημάτων που μπορεί να αποτελούν τις βαθύτερες αιτίες που προκαλούν ή συντηρούν τα συμπτώματα αυτά.

Σταύρος Καρπουχτσής, BSc, MSc

Ψυχολόγος | Συστημικός Ψυχοθεραπευτής

Lecturer, School of Social Sciences | Mediterranean College