



Μερικοί άνθρωποι παθαίνουν κρίσεις πανικού, όταν αντι-μετωπίζουν ειδικές καταστάσεις. Για παράδειγμα, μπορεί να έχουν φοβία των κλειστών...

χώρων (κλειστοφοβία) και να βιώνουν κρίσεις πανικού, όταν βρίσκονται σε έναν κλειστό χώρο.

Τα συμπτώματα στην κρίση πανικού μπορεί να είναι πολύ τρομακτικά και οδυνηρά ως εμπειρία για τον ασθενή. Τα συμπτώματα τείνουν να εμφανίζονται ξαφνικά, χωρίς προειδοποίηση και προφανή αιτία.

Τα σωματικά συμπτώματα σε μια κρίση πανικού είναι δυσάρεστα, και μπορούν επίσης να συνοδεύονται από έμμονες σκέψεις φόβου και τρόμου. Για το λόγο αυτό, τα άτομα με διαταραχή πανικού αρχίζουν να φοβούνται για το πότε θα τους συμβεί η επόμενη κρίση, κάτι που προκαλεί έναν φαύλο κύκλο "φόβου της κρίσης πανικού" και αυξάνει την πιθανότητα να επέλθει όντως μια νέα κρίση πανικού.

Μια κρίση πανικού συμβαίνει όταν το σώμα σας βιώνει μια απροσδόκητη, απρόσμενη εγρήγορση και έντονα ψυχολογικά και σωματικά συμπτώματα. Μπορεί να αισθανθείτε έντονο φόβο, ανησυχία και άγχος. Εκτός από αυτά τα συναισθήματα, ενδέχεται επίσης να αντιμετωπίσετε σωματικά συμπτώματα όπως:

Ναυτία

Εφίδρωση

Τρόμο

Μια αίσθηση ότι η καρδιά σας χτυπά ακανόνιστα (αίσθημα παλμών)

Ισχυρό φόβο ότι σας συμβαίνει κάτι πολύ σοβαρό στην υγεία σας, ή ότι πάθατε εγκεφαλικό ή καρδιακό επεισόδιο.

Έντονο φόβο ότι "χάνετε το μυαλό σας" και "τρελαίνεστε"

Ο αριθμός των προσβολών πανικού που έχετε θα εξαρτηθεί από τη σοβαρότητα της κατάστασής σας. Μερικοί άνθρωποι μπορεί να έχουν μία ή δύο προσβολές (κρίσεις) κάθε μήνα, ενώ άλλοι μπορεί να έχουν πολλές μέσα σε μια εβδομάδα. Οι κρίσεις πανικού μπορεί να είναι πολύ τρομακτικές και έντονες, αλλά δεν είναι επί της ουσίας επικίνδυνες για την σωματική ή ψυχική υγεία. Μια επίθεση πανικού δεν θα σας προκαλέσει οποιαδήποτε σωματική βλάβη και είναι απίθανο να πρέπει να εισαχθείτε στο νοσοκομείο.

Πόσο συχνή είναι η διαταραχή πανικού;

Τουλάχιστον το 10% των ανθρώπων θα βιώσει σε κάποια στιγμή μία κρίση πανικού, που συνήθως προκαλείται από κάποιο αγχωτικό γεγονός. Περίπου το 1% έχει γενικότερη διαταραχή πανικού. Οι περισσότεροι άνθρωποι αναπτύσσουν για πρώτη φορά τη διαταραχή όταν είναι περίπου στην ηλικία των 20-25 ετών. Η κατάσταση είναι περίπου δύο φορές πιο συχνή στις γυναίκες.

Αν και τα περισσότερα άτομα με φοβίες βιώνουν μια κρίση πανικού, όταν έρχονται αντιμέτωποι με ό,τι "πυροδοτεί" τον φόβο τους, οι κρίσεις πανικού σε άτομα με γενικευμένη διαταραχή πανικού συνήθως προκαλούνται χωρίς προειδοποίηση. Για τα άτομα με διαταραχή πανικού, μια κρίση πανικού συχνά συμβαίνει χωρίς κανέναν προφανή λόγο.

Σε γενικές γραμμές, θεωρείται ότι μια διαταραχή πανικού προκαλείται πιθανώς από έναν συνδυασμό φυσικών (σωματικών) και ψυχολογικών παραγόντων.

Πώς αντιμετωπίζεται μια κρίση πανικού

Ο κύριος στόχος της θεραπείας για τη διαταραχή πανικού είναι να μειωθεί ο αριθμός των κρίσεων πανικού που έχετε και να συμβάλει στην ανακούφιση των συμπτωμάτων σας. Οι δύο κύριοι τύποι θεραπείας για τη διαταραχή πανικού είναι ψυχολογική θεραπεία (ψυχοθεραπεία) και φαρμακευτική αγωγή. Εάν έχετε συμπτώματα διαταραχής πανικού, επισκεφτείτε τον γιατρό σας. Ο ειδικός γιατρός σε αυτές τις περιπτώσεις είναι ο ψυχίατρος. Η διάγνωση της διαταραχής πανικού θα γίνει αν αντιμετωπίζετε επαναλαμβανόμενες και απροσδόκητες κρίσεις πανικού που ακολουθούνται από τουλάχιστον ένα μήνα συνεχούς άγχους ή ανησυχίας σχετικά με το ενδεχόμενο νέων κρίσεων. Αυτό λέγεται «άγχος προσμονής» και είναι από τα πολύ ενοχλητικά και επίμονα συμπτώματα.

Τι μπορείτε να κάνετε για να βοηθήσετε τον εαυτό σας

Υπάρχουν διάφορες τεχνικές αυτοβοήθειας που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να βοηθήσετε τον εαυτό σας στην αντιμετώπιση των συμπτωμάτων της διαταραχής πανικού. Μερικές από αυτές τις τεχνικές είναι:

Μείνε εκεί που είσαι

Εάν είναι δυνατόν, θα πρέπει να μείνετε εκεί που είστε κατά τη διάρκεια μιας κρίσης πανικού. Η κρίση πανικού μπορεί να διαρκέσει έως και μία ώρα, οπότε ίσως χρειαστεί να διακόψετε μια δραστηριότητα (όπως οδήγηση) που απαιτεί έντονη προσοχή και προσήλωση.

Συγκεντρωθείτε σε απλά πράγματα που συμβαίνουν γύρω σας

Κατά τη διάρκεια μιας κρίσης πανικού, θα σας κάνει καλό να υπενθυμίζετε στον εαυτό σας ότι οι τρομακτικές σκέψεις σας είναι σημάδι του πανικού και τελικά θα περάσουν. Κατά τη διάρκεια μιας κρίσης πανικού είναι σημαντικό για σας να επικεντρωθείτε σε κάτι που δεν είναι απειλητικό, όπως το πέρασμα του χρόνου

στο ρολόι σας, ή τα ψώνια σας σε ένα σούπερ μάρκετ.

Πάρτε αργές και βαθιές αναπνοές

Αν έχετε μια κρίση πανικού, προσπαθήστε να επικεντρωθείτε στην αναπνοή σας.

Τα συναισθήματά σας από τον πανικό και το άγχος μπορεί να επιδεινωθούν εάν αναπνέετε πολύ γρήγορα. Προσπαθήστε να επικεντρωθείτε στην αργή, βαθιά αναπνοή, μετρώ ντας αργά (για παράδειγμα έως το τρία) σε κάθε αναπνοή μέσα και έξω (εισπνοή-εκπνοή).

"Πολεμήστε" τους φόβους σας

Κατά τη διάρκεια μιας κρίσης πανικού, προσπαθήστε να παρατηρήσετε τι είναι αυτό που φοβάστε και αμφισβητήστε το. Μπορείτε να επιτύχετε αυτό

υπενθυμίζοντας συνεχώς στον εαυτό σας ότι αυτό που φοβάστε δεν είναι πραγματικό και ότι θα περάσει σε λίγα λεπτά.

"Δημιουργική οπτικοποίηση"

Κατά τη διάρκεια μιας κρίσης πανικού, πολλά πράγματα μπορούν να περνάνε από το μυαλό σας. Μερικοί άνθρωποι σκέφτονται για την καταστροφή, ή ακόμα και τον θάνατο. Αντί να αφήσετε τη φαντασία σας να εστιάσει σε αυτές τις αρνητικές

σκέψεις, προσπαθήστε να επικεντρωθείτε στις θετικές εικόνες. Σκεφτείτε ένα μέρος ή μια κατάσταση που σας κάνει να νιώθετε ήσυχος/η, χαλαρός/η ή άνετα. Μόλις πετύχετε αυτή την εικόνα στο μυαλό σας, προσπαθήστε να εστιάσετε την

προσοχή σας σε αυτήν. Θα σας βοηθήσει με το να σας αποσπάσει την προσοχή από την κατάσταση που βιώνετε και μπορεί επίσης να συμβάλει καθοριστικά στην μείωση των συμπτωμάτων σας.

Μην "παλεύετε" με την κρίση πανικού!

Προσπαθώ ντας να αντισταθείτε στην κρίση και διαπιστώνοντας ότι δεν είστε σε θέση να το κάνετε, μπορεί να αυξήσει την αίσθηση του άγχους και πανικού. Αντ'

αυτού, κατά τη διάρκεια μιας επίθεσης πανικού, διαβεβαιώστε τον εαυτό σας ότι παρόλη την σφοδρή ενόχληση και τα συμπτώματά σας, η κρίση πανικού δεν είναι απειλητική για τη ζωή σας. Δώστε έμφαση στο γεγονός ότι η κρίση σας θα λήξει σύντομα και αφήστε τη να περάσει από μόνη της.

Χαλάρωση στην καθημερινότητά σας

Εάν έχετε διαταραχή πανικού, μπορεί να αισθάνεστε συνεχώς άγχος για το πότε θα έρθει η επόμενη κρίση (άγχος προσμονής). Μαθαίνοντας να χαλαρώνετε μπορεί να βοηθήσει στην μείωση του στρες και της έντασης και μπορεί επίσης να σας

βοηθήσει να αντιμετωπίσετε πιο αποτελεσματικά τις κρίσεις πανικού, όταν αυτές συμβαίνουν. Εκτός από την αναγκαία ψυχιατρική και ψυχολογική παρέμβαση στην διαταραχή πανικού, μερικοί άνθρωποι βρίσκουν ότι συμπληρωματικές θεραπείες, όπως μασάζ και αρωματοθεραπεία, γιόγκα κλπ τους βοηθούν να χαλαρώσουν.

Μπορείτε να δοκιμάσετε, επίσης, ασκήσεις αναπνοής και τεχνικές χαλάρωσης, τις οποίες μπορείτε να χρησιμοποιήσετε κατά τη διάρκεια μιας κρίσης πανικού και να συμβάλουν και αυτές στη μείωση των συμπτωμάτων σας.

Άσκηση

Η τακτική άσκηση, θα σας βοηθήσει να την καταπολέμηση του στρες και την ένταση. Αν δεν έχετε άλλα σοβαρά προβλήματα υγείας που να το απαγορεύουν, θα

πρέπει να έχετε ως στόχο τουλάχιστον 30 λεπτά έντονης άσκησης για τουλάχιστον πέντε ημέρες την εβδομάδα. Πηγαίνοντας π.χ. ένα γρήγορο περπάτημα ή το περπάτημα σε ελαφρά ανηφορικό έδαφος, είναι καλά

παραδείγματα έντονης άσκησης. Ωστόσο, αν δεν έχετε ασκηθεί στο παρελθόν, ή για μεγάλο χρονικό διάστημα, θα πρέπει να επισκεφθείτε τον γιατρό σας για μια εκτίμηση, πριν ξεκινήσετε ένα νέο πρόγραμμα άσκησης.

Διατροφή

Τα ασταθή επίπεδα του σακχάρου στο αίμα μπορεί να συμβάλουν στην εκδήλωση μιας κρίσης πανικού. Ως εκ τούτου, θα πρέπει να ακολουθείτε μια υγιεινή, ισορροπημένη διατροφή, να τρώτε μικρά, τακτικά γεύματα και να αποφεύγετε την κατανάλωση ζαχαρούχων τροφίμων και ποτών. Αποφύγετε την πολύ καφεΐνη, το αλκοόλ και το κάπνισμα, διότι μπορεί να συμβάλουν στην εκδήλωση κρίσεων πανικού.

Γενικά

Είναι σημαντικό να γνωρίζετε ότι οι κρίσεις πανικού, αλλά και η διαταραχή πανικού, είναι εύκολα και αποτελεσματικά αντιμετωπίσιμες καταστάσεις και γι' αυτό είναι καλό να αναζητήστε ψυχιατρική βοήθεια έγκαιρα. Οι καταστάσεις αυτές, ακόμα και αν τελικά δεν είναι καθόλου επικίνδυνες για την ψυχική και σωματική ακεραιότητα του ατόμου, είναι πάρα πολύ ενοχλητικές και κάνουν το άτομο να δυσλειτουργεί και να υποφέρει. Η έγκαιρη ψυχιατρική βοήθεια, θα σας απαλλάξει σύντομα από τα συμπτώματά σας και θα σας επαναφέρει σύντομα σε μια καλά λειτουργική καθημερινότητα.