



Γράφει η **Παταπία Τζότζολη**
 Νευροψυχολόγος - Κλινική Ψυχολόγος,
 Επιστημονική συνεργάτιδα Νευροχειρουργικής Κλινικής
 και Τμήματος Ακτινοχειρουργικής Gamma Knife



Πώς θα νικήσουμε τις κρίσεις πανικού

Ιδρώτας, ταχυπαλμία, πόνος στο στήθος, δύσπνοια, ναυτία: 4 στα 100 άτομα ζουν την τρομακτική εμπειρία των κρίσεων πανικού. Οι επιπτώσεις στην ποιότητα ζωής των ανθρώπων αυτών είναι έντονες και πολλές, πολύ περισσότερο που οι ίδιοι τείνουν να αποδίδουν τα συμπτώματα αυτά σε οργανικά αίτια. Τι ακριβώς συμβαίνει, όμως, στον οργανισμό και πώς μπορεί να βοηθήσει η ψυχολογία;

Οι κρίσεις πανικού προσβάλλουν 4 στους 100 ανθρώπους που ζουν ανάμεσά μας. Κατά τη διάρκεια μιας τέτοιας κρίσης εμφανίζονται συμπτώματα όπως επιτάχυνση του καρδιακού ρυθμού, εφίδρωση, πόνος στο στήθος, δυσκολίες στην αναπνοή, ναυτία και ένας έντονος φόβος ότι χάνουν τον έλεγχο και τρελαίνονται ή πεθαίνουν. Είναι αδιαμφισβήτητο ότι πρόκειται για μια τρομακτική εμπειρία για όσους τη βιώνουν.

Το κοινό χαρακτηριστικό των ανθρώπων που προσβάλλονται από κρίσεις πανικού είναι ότι, ενώ όλοι βιώνουμε άγχος στην καθημερινότητά μας, εκείνοι δεν αντεπεξέρχονται στον ίδιο βαθμό, με αποτέλεσμα να επηρεάζονται αισθητά η ψυχική τους υγεία, αλλά και η καθημερινότητά τους. Τα άγχος τους, λοιπόν, χαρακτηρίζεται παθολογικό και τα άτομα αυτά θεωρείται πως πάσχουν από κάποια αγχώδη διαταραχή, η οποία συνοδεύεται από κρίσεις πανικού. Στην περίπτωση όπου δεν γίνει έγκαιρα η διάγνωση, οι κρίσεις αποφέρουν τραγικές συνέπειες για την ποιότητα της ζωής τους.

Συνήθως, όμως, τα άτομα που προσβάλλονται από κρίσεις πανικού αγνοούν την ψυχική διάσταση της παθήσεώς τους, επειδή τα συμπτώματα που βιώνουν κατά τη διάρκειά τους μοιάζουν σε πολύ μεγάλο βαθμό με οργανικά φαινόμενα, όπως ένα καρδιακό επεισόδιο. Γι' αυτόν τον λόγο πιστεύουν ότι έχουν κάποιο πρόβλημα υγείας, με αποτέλεσμα να επισκέπτονται συχνά γιατρούς και να υποβάλλονται σε διάφορες εξετάσεις, οι οποίες ωστόσο βγαίνουν καθαρές. Επειδή όμως οι κρίσεις συνεχίζονται και τα άτομα αυτά επιμένουν να πιστεύουν ότι παρά τα φυσιολογικά αποτελέσματα των εξετάσεων, έχουν κάποιο πρόβλημα, με την καρδιά τους για παράδειγμα, σύντομα καταλήγουν στο να ζουν με το φόβο της επόμενης κρίσης.

Πιο συγκεκριμένα, τα άτομα αυτά αρχίζουν να αποφεύγουν σωματικές δραστηριότητες που απαιτούν κάποιου είδους άσκηση (π.χ. περπάτημα), οτιδήποτε μπορεί να αναστατώσει την καρδιά τους ή να τα αγχώσει, όπως κοινωνικές δραστηριότητες και επαγγελματικές υποχρεώσεις, είναι συνεχώς επικεντρωμένα στο πώς αντιδρά το σώμα τους, ταραζούνται με την παραμικρή αδιαθεσία και αδυνατούν να χαλαρώσουν.

Με άλλα λόγια καταλήγουν στο να γίνονται όμηροι του εαυτού τους και της τρομοκρατίας που τα ίδια ύφαναν σιγά-σιγά, με σοβαρότατες επιπτώσεις για τη ζωή τους, τόσο βραχυπρόθεσμες όσο και μακροπρόθεσμες. Η τραγική ειρωνεία είναι πως, ενώ βιώνουν μια εφιαλτική καθημερινότητα, στην πραγματικότητα χαίρουν άκρας σωματικής υγείας. Αυτή που νοσεί είναι η ψυχική τους υγεία.

Η αντιμετώπιση

Κύρια θεραπεία για την αντιμετώπιση των κρίσεων πανικού είναι η

Συνήθως τα άτομα που προσβάλλονται από κρίσεις πανικού αγνοούν την ψυχική διάσταση της παθήσεώς τους επειδή τα συμπτώματα που βιώνουν μοιάζουν με οργανικά φαινόμενα όπως ένα καρδιακό επεισόδιο.

ψυχολογική παρέμβαση. Συγκεκριμένα, η γνωστική - συμπεριφορική προσέγγιση είναι μια βραχεία ψυχολογική θεραπεία, την αποτελεσματικότητα της οποίας στηρίζουν τα κοινά συμπεράσματα ενός μεγάλου αριθμού διεθνών επιστημονικών μελετών.

Με μεθοδικό τρόπο και χρησιμοποιώντας μια σειρά τεχνικές, οι ειδικοί ψυχολόγοι βοηθούν τα άτομα αυτά να κατανοήσουν τη φύση της παθήσεώς τους, που έχει τη βάση της στις απειλητικές ερμηνείες (π.χ. θα λιποθυμήσω μπροστά σε κόσμο) που τα ίδια δίνουν σε ουδέτερα ερεθίσματα (π.χ. μια τυπική ζαλάδα) και έχουν ως αποτέλεσμα να προκαλούν άγχος, το οποίο με τη σειρά του οξύνει τα όποια σωματικά τους συμπτώματα (π.χ. καρδιακοί παλμοί, εφίδρωση κ.λπ.) και τροφοδοτεί τις αρχικές δυσλειτουργικές εξηγήσεις τους, δηλαδή ότι κάτι κακό θα τους συμβεί.

Συνήθως τα άτομα αυτά καταφεύγουν σε διάφορες λύσεις προκειμένου να αποφύγουν την κρίση πανικού (π.χ. αλκοόλ, συνεχής παραμονή στο σπίτι). Αυτές όμως, παρότι προσφέρουν προσωρινή ανακούφιση, έχουν ως αποτέλεσμα να διατηρείται το πρόβλημα. Με τη βοήθεια του ψυχολόγου τα άτομα με κρίσεις πανικού συνειδητοποιούν ότι μπορούν να τις ελέγχουν και αποκτούν πιο υγιείς ερμηνείες και αντιδράσεις ως προς τα ουδέτερα ερεθίσματα, αλλά και τα συμπτώματα των κρίσεων τους και πιο λειτουργικούς τρόπους για την αντιμετώπισή τους. Στόχος της θεραπείας αυτής είναι να δοθεί στους ανθρώπους που προσβάλλονται από κρίσεις πανικού η επιλογή να ελέγχουν και πάλι οι ίδιοι τη ζωή τους και να βελτιστοποιούν την ποιότητά της. ✖

«Όταν συνειδητοποίησα ότι καμιά κρίση πανικού δεν μπορούσε να με βλάψει, την ίδια ακριβώς στιγμή ξεκίνησε και η αντίστροφη μέτρηση. Όταν είχα κρίση, αντί να σκέφτομαι πόσο φοβόμουν και τι μπορεί να πάθω, εγώ έλεγα μέσα μου πως θα περάσει, μερικές φορές το φώναζα κιόλας. Η σκέψη έχει τεράστια δύναμη και κατάλαβα ότι με εκείνη σύμμαχο μπορώ να κερδίσω τις μάχες με τις κρίσεις πανικού και να ορίζω η ίδια τι θα κάνω στη ζωή μου. Το σίγουρο είναι πως μέσα από αυτήν την εμπειρία βγήκε ένας διαφορετικός εαυτός, που μέχρι πρότινος αγνοούσα, ένας εαυτός πιο δυνατός και πιο ώριμος».

Λ.Γ.