

ΚΡΙΣΗ ΠΑΝΙΚΟΥ, ΜΙΑ ΤΡΟΜΑΚΤΙΚΗ ΚΑΙ ΕΠΩΔΥΝΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ!!

Η Κρίση Πανικού περιγράφεται ως μία προσβολή έντονου φόβου (πανικού), δυσφορίας και εσωτερικής έντασης, όπου εμφανίζονται διάφορα σωματικά και ψυχολογικά συμπτώματα και επικρατεί μία αίσθηση επικείμενης καταστροφής.

Η Κρίση Πανικού αποτελεί μία τρομακτική και επώδυνη εμπειρία, αφού το κύριο χαρακτηριστικό της είναι ο έντονος φόβος και το άγχος που καταβάλλει το άτομο ξαφνικά – συχνά χωρίς προφανή λόγο – και κλιμακώνεται πολύ γρήγορα, διαρκώντας από 5 έως 30 λεπτά.

Κατά την διάρκεια μιας κρίσης πανικού το άτομο αισθάνεται ότι δεν μπορεί να ανασάνει, έχει ταχυπαλμία και ένα αίσθημα αστάθειας, τάση λιποθυμίας, μούδιασμα στα άκρα. Φοβάται ότι θα πάθει έμφραγμα ή εγκεφαλικό, θα «τρελαθεί» ή θα πεθάνει. Η εμπειρία αυτή είναι εξαιρετικά δυσάρεστη κι έτσι το άτομο αποκτά έναν φόβο προσμονής για μία επόμενη κρίση.

Επειδή η κρίση πανικού συμβαίνει απροειδοποίητα, μπορεί να βρει το άτομο οπουδήποτε (στον δρόμο, στο λεωφορείο, στην εργασία, κατά την οδήγηση, στις διακοπές), γεγονός που έχει ως αποτέλεσμα το άτομο να συνδέσει λανθασμένα τα αίτια της κρίσης πανικού με την στιγμή κατά την οποία του συνέβη. Για παράδειγμα, αν η κρίση συμβεί κατά την διάρκεια που το άτομο οδηγούσε το αυτοκίνητό του, τότε εκείνο αποφεύγει να οδηγήσει ξανά αφού θεωρεί ότι θα του ξανασυμβεί, έχοντας συνδέσει την κρίση με την οδήγηση. Αποτέλεσμα αυτής της διαδικασίας είναι η δημιουργία μίας φοβίας για την οδήγηση ή αντίστοιχα για τους κλειστούς χώρους, κτλ. Επίσης, κύριοι φόβοι ενός ατόμου που έπαθε κρίση πανικού είναι ότι θα χάσει τον έλεγχο, θα λιποθυμήσει και όσοι τον δουν θα τον θεωρήσουν «τρελό». Έτσι το άτομο αποφεύγει τους ανοιχτούς χώρους και σταδιακά του δημιουργείται αγοραφοβία. Συνεπώς το άτομο σταδιακά αποφεύγει διάφορες καταστάσεις και προτιμά να μένει σπίτι του, θεωρώντας ότι έτσι θα αποφύγει μελλοντικές κρίσεις. Ως εκ τούτου, η καθημερινότητα του γίνεται βασανιστική ή πλήττεται η κοινωνική του ζωή.

ΣΕ ΠΟΙΟΥΣ ΚΑΙ ΓΙΑΤΙ ΣΥΜΒΑΙΝΟΥΝ ΟΙ ΚΡΙΣΕΙΣ ΠΑΝΙΚΟΥ;

Συνήθως τα άτομα που υποφέρουν από κρίσεις πανικού είναι εκείνα που θέλουν να έχουν τον έλεγχο τόσο στις καταστάσεις της ζωής τους όσο και στις σχέσεις που δημιουργούν. Τους αρέσει η τάξη και η οργάνωση, θεωρώντας ότι με αυτόν τον τρόπο μπορούν να ελέγξουν καλύτερα τα γεγονότα δημιουργώντας μία αίσθηση ασφάλειας. Θέτουν σε άμεση προτεραιότητα τα προβλήματα των άλλων και στην προσπάθειά τους να βοηθήσουν αγνοούν τις δικές τους συναισθηματικές ανάγκες.

Είναι άτομα δυνατά και δυναμικά, λειτουργούν κάτω από δύσκολες συνθήκες ασκώντας έντονη ψυχολογική πίεση στον εαυτό τους, με αποτέλεσμα, όταν βιώσουν κρίση πανικού, να αισθάνονται ανασφάλεια αλλά και θυμό για την δυσμενή θέση στην οποία έχουν επέλθει.

Τέλος, οι κρίσεις πανικού συνήθως προκύπτουν σε σημαντικά μεταβατικά στάδια της ζωής του ατόμου (π.χ. εγκυμοσύνη, αποφοίτηση, σε μεγάλες αποφάσεις ζωής, μετά από τραυματικά γεγονότα).

Βάσει των παραπάνω είναι εύκολο να συμπεράνει κανείς ότι οι κρίσεις πανικού εμφανίζονται γιατί κάτι θέλουν να «πουν»! Είναι η ώρα που το σώμα «φωνάζει» ότι θέλει την δική του προσοχή και φροντίδα. Το άτομο χρειάζεται αλλαγές με σημαντικότερη την αναγνώριση των δικών του συναισθηματικών αναγκών, συμφιλίωση με τον εαυτό του, θέτοντάς τον σε άμεση προτεραιότητα.

Οι αποφάσεις που χρειάζεται να πάρει το άτομο είναι δύσκολες, αισθάνεται ότι χρειάζεται βοήθεια για να συζητήσει τα δεδομένα των αποφάσεών του, τις πραγματικές του επιθυμίες, οι οποίες μπορεί να διαφέρουν από τις αποφάσεις του. Έχει μάθει όμως να λειτουργεί μόνο και αυτόνομα, να είναι δυναμικό, να μην χρειάζεται βοήθεια, αλλά μονάχα να την προσφέρει, κι έτσι οι κρίσεις πανικού πιθανόν να γίνονται το μέσο αναζήτησης για βοήθεια. Γεγονός που γεννά ακόμη περισσότερη ανασφάλεια στο άτομο καθώς η συγκεκριμένη συμπεριφορά αντιτίθεται στο σύστημα αξιών του.