

της **Δήμητρας Μανδάλου**, Κλινικής Ψυχολόγου

Ολοένα και πιο συχνά ακούμε πια την έκφραση « έχω κρίση πανικού ». εξοικειωνόμαστε και κάποιες φορές ανακουφιζόμαστε παροδικά όταν καταλαβαίνουμε ότι αυτή η κατάσταση τρέλας δεν είναι αποκλειστικό μας βίωμα αλλά επιστρέφουμε στο Γολγοθά της καθημερινότητας με τα ίδια συμπτώματα και την ίδια δυσκολία στη λειτουργικότητα. Ο άνθρωπος λοιπόν που βιώνει πανικό με τη μορφή αυτή περιγράφει την κρίση ως μια αιφνίδια, αίσθηση κατακλυσμαιού φόβου που παρουσιάζεται χωρίς προειδοποίηση και χωρίς προφανή λόγο.

Στην οξεία μορφή της η κρίση πανικού προκαλεί αλλοίωση της αντίληψης του περιβάλλοντος ενώ παράλληλα παρατηρούνται και τα εξής συμπτώματα. Ταχυκαρδία, δύσπνοια, τρόμος, ζαλάδα, ίλιγγος, αίσθηση αστάθειας ή λιποθυμίας, ναυτία, τρέμουλο, εφίδρωση, αίσθημα πνιγμού, πόνοι στο στήθος, εξάψεις αίσθημα αναφο-κοκκίνισματος ή αντιθέτως ρίγη, μούδιασμα ή μυρμήγκιασμα σε όλο το σώμα και έντονη αίσθηση ότι το άτομο «θα τρελαθεί» ή «θα πεθάνει».

Η μέγιστη διάρκεια μιας τέτοιας κρίσης, είναι λίγα λεπτά (περίπου 10) ενώ υποχωρεί από μόνη της. Παρόλα αυτά για τον άνθρωπο που την βιώνει, και ενώ δεν αποτελεί ρεαλιστική απειλή για τη ζωή του, δεν παύει να είναι μια οδυνηρή εμπειρία μιας και είναι εντελώς εκτός λογικής και εκτός του ελέγχου του. Θα πρέπει να πούμε ότι η διαταραχή πανικού μακροχρόνια μπορεί να αποτελέσει κίνδυνο για την ψυχική μας υγεία καθώς μπορεί σε προχωρημένες περιπτώσεις να οδηγήσει στην κοινωνική αποφυγή, και την απομόνωση. Επιπλέον μπορεί να οδηγήσει σε διαφόρων ειδών φοβίες. Συγκεκριμένα, η αποφυγή του κλειστού χώρου του ασανσέρ για την αποφυγή μιας ενδεχόμενης κρίσης μπορεί σταδιακά να δημιουργήσει κλειστοφοβία. Επίσης σημαντικά είναι και τα ποσοστά κατάθλιψης και κατάχρησης ουσιών σε άτομα που υποφέρουν από επιθέσεις πανικού.

Ο μεγαλύτερος φόβος του ατόμου που βιώνει την κρίση είναι να μην του ξανασυμβεί. Έτσι θεωρεί υπεύθυνα συγκεκριμένα μέρη, συγκεκριμένους χώρους ή ακόμα και ώρες της ημέρας που θεωρητικά από την εμπειρία του έχουν πυροδοτήσει στο παρελθόν μια κρίση(ακόμα και κατά τη διάρκεια του ύπνου). Έτσι ο φόβος για μια νέα επίθεση πανικού οδηγεί στην αποφυγή, που με τη σειρά της εντείνει το πρόβλημα και συνάδει στη διαιώνισή του. Όσο λοιπόν αποφεύγω, απομονώνομαι, μεγαλοποιώ και ενδυναμώνω τη διάσταση του προβλήματος, αισθάνομαι αβοήθητος και αδύναμος να αντιμετωπίσω το πρόβλημα και ο φαύλος κύκλος του άγχους συνεχίζεται. Κατά συνέπεια, ο ηθελημένος περιορισμός της ελευθερίας του ατόμου αλλά και η περιστασιακή αποφυγή δεν μπορούν να αποτελέσουν λύση.

Τι σημαίνει όμως η κρίση πανικού και ποιος είναι πιο ευάλωτος σε μια τέτοια επίθεση; Η κρίση πανικού είναι ας πούμε ένα καμπανάκι που μας χτυπά οργανισμός μας όταν δεν εισακούονται οι ανάγκες του. Η μακροχρόνια δυσφορία, η ένταση, το άγχος, οι ανάγκες μας που δεν καλύπτονται και «δεν πειράζει», τα ψυχικά δικαιώματα που καταπατούνται αλλά «που καιρός για πολυτέλειες» η μόνιμη αναβολή της απάντησης στον εαυτό μας, είναι τα πιο βασικά θέματα αλλά και αιτίες για μια κρίση πανικού. Ο άνθρωπος λοιπόν που στην

προσπάθειά του για έλεγχο και σταθερότητα αμέλησε τον αυθορμητισμό και την ανάγκη για χαρά δημιούργησε με το υγιές κομμάτι του εκκρεμότητα. Το άγχος μας πηγάζει πάντα από ένα άλυτο εκκρεμές θέμα στο οποίο δεν έχουμε δώσει μια απάντηση που όχι απλώς θα ικανοποιεί τη λογική μας αλλά και το συναίσθημά μας. Έτσι το χρόνιο άγχος αλλά και τα άλυτα θέματα μας, μας προκαλούν εσωτερικές συγκρούσεις και μας κάνουν να νιώθουμε εγκλωβισμένοι. Έτσι όταν η κατάσταση του περιβάλλοντος (μποτιλιάρισμα, ή οδήγηση πάνω από γέφυρα, ο κλειστός χώρος της τάξης ή του γραφείου) θυμίζει την ψυχολογική μου κατάσταση (εγκλωβισμός) βιώνω κρίση πανικού.

Έτσι όλοι είμαστε υποψήφιοι για μια κρίση πανικού, αλλά μήπως να αναρωτηθούμε για ποιόν καλό λόγο ήρθε στη ζωή μας; Μήπως να σκεφτούμε ότι είναι οι «αναγκαστικές» μας διακοπές, η γλώσσα του σώματος μας που μεριμνεί για μας; Αποτελεί κοινή ομολογία ότι οι επιθέσεις πανικού είναι επιθέσεις προς τον ανθυγιεινό τρόπο ζωής μας και αποτελούν ένα σωματικό σύμμαχο ενημέρωσής μας για κάθε φορά που δεν λαμβάνουμε υπόψη την ψυχική μας ισορροπία. Και ενώ λοιπόν το κόστος μιας κρίσης σε λειτουργικό επίπεδο είναι οδυνηρό, όταν καταφέρουμε να αφουγκραστούμε τα μηνύματά της μετατρέπεται σε διάυλο ψυχικής υγείας και ισορροπίας.