

ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΜΠΙΤΣΙΟΣ
Επίκουρος Καθηγητής Ψυχιατρικής
Πανεπιστημίου Κρήτης

ΚΑΤΑΝΟΩΝΤΑΣ ΤΟΝ
ΠΑΥΣΙΧΟ

Επιμέλεια
ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ
ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΚΡΗΤΗΣ

© Ηράκλειο, 2008

- ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΦΟΙΤΗΤΩΝ, ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ
Φοιτητικό Κέντρο, Πανεπιστημιούπολη Βουτών
Τηλ. 2810-394885-6, Email: skfh@edu.uoc.gr
- ΤΟΜΕΑΣ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗΣ ΚΑΙ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ, ΤΜΗΜΑ ΙΑΤΡΙΚΗΣ,
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ, ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ
Τηλ. 2810-394801, <http://www.med.uoc.gr/>

ΜΑΚΕΤΑ - ΕΚΤΥΠΩΣΗ: ΤΥΠΟΚΡΕΤΑ, ΤΗΛ.: 2810-382800

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ
ΗΡΑΚΛΕΙΟ 2008

ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΜΠΙΤΣΙΟΣ
Επίκουρος Καθηγητής Ψυχιατρικής
Πανεπιστημίου Κρήτης

ΚΑΤΑΝΟΩΝΤΑΣ ΤΟΝ ΠΑΝΙΚΟ

Επιμέλεια
ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΚΡΗΤΗΣ

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ
ΗΡΑΚΛΕΙΟ 2008

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

	ΣΕΛ.
1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ	5
2. ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΠΡΟΣΒΟΛΗ ΠΑΝΙΚΟΥ	5
3. ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΤΟΥ ΠΑΝΙΚΟΥ	6
4. ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΣΚΟΠΟΣ ΚΑΙ Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΦΟΒΟΥ	8
5. Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΦΟΒΟΥ ΣΤΙΣ ΠΡΟΣΒΟΛΕΣ ΠΑΝΙΚΟΥ	9
6. ΓΙΑ ΠΟΙΟ ΛΟΓΟ ΑΡΧΙΖΕΙ ΝΑ ΕΧΕΙ ΚΑΝΕΙΣ ΠΡΟΣΒΟΛΕΣ ΠΑΝΙΚΟΥ	11
7. ΣΚΕΨΕΙΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΒΟΛΕΣ ΠΑΝΙΚΟΥ	13
8. ΓΙΑΤΙ ΟΙ ΠΡΟΣΒΟΛΕΣ ΠΑΝΙΚΟΥ ΕΞΑΚΟΛΟΥΘΟΥΝ ΝΑ ΣΥΜΒΑΙΝΟΥΝ;	16
9. ΤΡΟΠΟΙ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΕΤΕ ΤΟΝ ΠΑΝΙΚΟ	21
10. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΒΟΗΘΕΙΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΑΝΙΚΟ	27
11. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ	27

➤ 1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Αυτό το φυλλάδιο προσπαθεί να σας βοηθήσει να καταλάβετε τις προσβολές πανικού. Σας πληροφορεί για το τι συμβαίνει στο σώμα σας κατά τη διάρκεια μιας κρίσης πανικού. Σας λέει επίσης γιατί συμβαίνουν αυτές οι αλλαγές. Τέλος, σας δίνει μερικές συμβουλές για να αντιμετωπίζετε τις κρίσεις πανικού με απλούς τρόπους.

Οι ιδέες σε αυτό το κείμενο προέρχονται από μια μορφή ψυχοθεραπείας που λέγεται γνωστική-συμπεριφορική θεραπεία. Πολλοί από σας που πάσχετε από προσβολές πανικού και διαβάζετε τώρα αυτό το κείμενο, θα ετοιμάζεστε να αρχίσετε ή θα έχετε ήδη αρχίσει αυτή τη μορφή θεραπείας με ιατρική βοήθεια σε συνδυασμό ίσως και με κάποιο κατάλληλο φάρμακο, αλλά το φυλλάδιο αυτό θα σας φανεί πολύ χρήσιμο αν προσπαθείτε μόνοι σας να χειριστείτε τις κρίσεις πανικού.

➤ 2. ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΠΡΟΣΒΟΛΗ ΠΑΝΙΚΟΥ

Η προσβολή πανικού έχει τρία βασικά χαρακτηριστικά:

- Συνοδεύεται από έντονο άγχος μέχρι και τρόμο.
- Συνήθως έρχεται ξαφνικά και απότομα.
- Τις πιο πολλές φορές διαρκεί σχετικά μικρό χρονικό διάστημα.

Ο πανικός τις πιο πολλές φορές συνοδεύεται από την αίσθηση ότι κάτι πολύ τρομερό πρόκειται να συμβεί. Εκείνη την ώρα μπορεί να σας περνάει από το μυαλό ότι θα πεθάνετε, ή ότι θα τρελαθείτε, ή ότι θα κάνετε κάτι και θα γίνετε ρεζίλι, ή ότι θα ... Υπάρχουν τόσες τρομακτικές σκέψεις όσοι και οι άνθρωποι που παθαίνουν πανικό. Για μερικούς ανθρώπους ο πανικός ξεκινάει στα καλά καθούμενα. Με άλλα λόγια η προσβολή πανικού έρχεται εκεί που δεν την περιμένουμε και τίποτα δε φαίνεται να την προκαλεί. Κάποιοι άνθρωποι αναγνωρίζουν ειδικές καταστάσεις οι οποίες όταν συμβαίνουν αυξάνουν την πιθανότητα να αρχίσει μια προσβολή πανικού.

Οι προσβολές πανικού είναι πολύ συχνές και δεν αποτελούν σημάδι σοβαρής ψυχικής νόσου, με άλλα λόγια δεν αποτελούν ένδειξη ότι τρελαίνεστε ή ότι είστε ψυχικά ασθενής. Ξέρουμε ότι περίπου ένας στους δέκα θα πάθει τουλάχιστον μια προσβολή πανικού κατά τη διάρκεια της ζωής του. Πολλοί άνθρωποι παθαίνουν πανικό για ένα χρονικό διάστημα και μετά το πρόβλημα υποχωρεί από μόνο του, αλλά άλλοι ταλαιπωρούνται από προσβολές πανικού για πολύ καιρό. Πολλοί άνθρωποι περιμένουν

χρόνια ολόκληρα πριν να εμπιστευτούν σε κάποιον το πρόβλημά τους και πριν ζητήσουν βοήθεια από ειδικό ψυχίατρο, ενώ υπάρχουν και μερικοί που ποτέ δε ζητούν βοήθεια.

➤ 3. ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΤΟΥ ΠΑΝΙΚΟΥ

Ο πανικός επηρεάζει το σώμα σας, τις σκέψεις σας και τις πράξεις σας. Παρακάτω περιγράφονται τα πιο συχνά συμπτώματα.

Το σώμα

Κατά τη διάρκεια μιας προσβολής πανικού οι άνθρωποι υποφέρουν από πολύ δυσάρεστες σωματικές αισθήσεις-ενοχλήματα. Σίγουρα θα ξέρετε για τι πράγμα μιλάμε, εάν πάθατε έστω και μια φορά προσβολή πανικού. Τα πιο συχνά ενοχλήματα είναι:

- Η καρδιά χτυπάει πολύ γρήγορα, ή γρήγορα και δυνατά, ή με ακανόνιστο τρόπο.
- Κόβεται η ανάσα, ή φαίνεται ότι δε φτάνει ο αέρας, ή υπάρχει η αίσθηση ενός μεγάλου βάρους στο στήθος.
- Η αναπνοή γίνεται πολύ γρήγορη (το ήλιε και υπέρπνοια), αλλιώς αυτό μπορεί να μην είναι αντιληπτό.
- Πόνοι στο στήθος, στο κεφάλι ή σε άλλα μέρη του σώματος.
- Κόμπος ή σφίξιμο στο λαιμό, σαν μια αίσθηση πνιγμού.
- Επιτακτική ανάγκη για τουαλέτα.
- Ναυτία και ανακατωσούρα στο στομάχι.
- Ζαλάδα και ακόμα η αίσθηση ότι θα χάσετε τις αισθήσεις σας και θα λιποθυμήσετε.
- Μουδιάσματα κυρίως στα δάχτυλα των χεριών και των ποδιών και στα χείλια.
- Τρεμούλα.
- Ιδρώτας, αίσθημα έξαψης.
- Αστάθεια στα πόδια.
- Αίσθημα εξωπραγματικού, σαν αποκομμένος/η από τον εξωτερικό κόσμο.

Αυτά είναι τα πιο συχνά ενοχλήματα, αλλιώς να θυμάστε ότι το πιο μεγάλο μπέρδεμα στον πανικό γίνεται διότι μπορεί να προκαλέσει μεγάλη ποικιλία ενοχλημάτων. Ακόμα κι αν τα συμπτώματα σας δεν εμπίπτουν στον παραπάνω κατάλογο, μπορεί αυτό που έχετε να είναι προσβολή πανικού.

Οι σκέψεις

Κατά τη διάρκεια μιας προσβολής πανικού, οι άνθρωποι σχεδόν πάντα σκέφτονται ότι κάτι πολύ κακό θα συμβεί. Όπως είπαμε, όλοι μας έχουμε διαφορετικές ανησυχίες αλλιώς παρακάτω αναφέρονται οι πιο συχνές:

- Θα πάθω έμφραγμα.
- Θα πέσω κάτω ή θα λιποθυμήσω.
- Δεν θα μπορώ να ανασάνω και θα πάθω ασφυξία.
- Θα πνιγώ.
- Θα κάνω εμετό.
- Θα τα κάνω επάνω μου.
- Θα χάσω κάθε έλεγχο, θα κάνω καμιά τρέλλα και θα με πάνε στο ψυχιατρείο.
- Θα γίνω τελείως γελοίος μπροστά στους άλλους και όλοι θα γελάνε μαζί μου και θα με κοροϊδεύουν.

Πρέπει να τονίσουμε ότι οι φόβοι αυτοί ποτέ δεν γίνονται πραγματικότητα. Πάρα πολλοί άνθρωποι έχουν πάθει πανικό δεκάδες και εκατοντάδες φορές και ένοιωσαν πολύ άσχημα, αλλιώς είναι ακόμα ζωντανοί και μάλιστα είναι πολύ καλά στην υγεία τους. Παρόλα αυτά, την ώρα που συμβαίνει μια προσβολή πανικού, αυτές οι κακές σκέψεις φαίνονται σαν να είναι πολύ πιθανό να γίνουν πραγματικότητα και ως εκ τούτου είναι πολύ τρομακτικές.

Οι πράξεις και η συμπεριφορά

Όταν σας συμβαίνει κάτι τόσο δυσάρεστο όπως η προσβολή πανικού, φαίνεται λογικό να προσπαθήσετε να κάνετε κάτι για να προλάβετε αυτό που φαίνεται να σας απειλεί. Παρακάτω περιγράφονται οι πιο συνηθισμένοι τρόποι με τους οποίους αντιδρούν οι άνθρωποι που τελούν υπό πανικό:

- Τις πιο πολλές φορές, νοιώθουν ότι θα είναι πιο ασφαλείς αν εγκαταλείψουν το χώρο ή την κατάσταση μέσα στην οποία βρίσκονται, και έτσι προσπαθούν να ξεφύγουν όσο γίνεται πιο γρήγορα σε οποιοδήποτε μέρος τους φαίνεται πιο ασφαλές. Για τους περισσότερους αυτό σημαίνει να κλειστούν στο σπίτι, ή να βρίσκονται μαζί με κάποιον που τους κάνει να νοιώθουν ασφαλείς.

- Μπορεί να αποφεύγουν παρόμοιες καταστάσεις στο μέλλον.
- Μπορεί να προβούν σε ειδικές ενέργειες για να νοιώσουν πιο ασφαλείς π.χ. αν φοβούνται την καρδιακή προσβολή μπορεί να ξαπλώνουν, αν φοβούνται ότι θα πέσουν κάτω μπορεί να πιάνονται από κάτι, αν φοβούνται ότι θα πάθουν ασφυξία μπορεί να ανοίγουν το παράθυρο για να παίρνουν αέρα κλπ.
- Μερικές φορές νοιώθουν τόσο σίγουροι ότι η ζωή τους βρίσκεται σε κίνδυνο που καλούν το ασθενοφόρο ή πάνε επειγόντως στο νοσοκομείο.

ΣΗΜΕΙΑ ΚΛΕΙΔΙΑ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΘΥΜΑΣΤΕ

- Ο πανικός είναι αιφνίδιο αίσθημα έντονου φόβου. Συνοδεύεται από σωματικά ενοχλήματα, σκέψεις και συμπεριφορά.
- Τα σωματικά συμπτώματα είναι έντονα και τα πιο συνηθισμένα είναι η ταχυκαρδία, η δυσκολία στην αναπνοή και ο ιδρώτας.
- Η προσβολή πανικού συνοδεύεται από σκέψεις που τρομοκρατούν σαν κάτι τρομερό να πρόκειται να συμβεί.
- Όταν κάποιος περνάει μια κρίση πανικού προσπαθεί να ξεφύγει από κει που βρίσκεται όσο πιο γρήγορα μπορεί και κάνει οτιδήποτε άλλο πιστεύει ότι θα τον βοηθήσει να νοιώσει ασφάλεια.

➤ 4. ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΣΚΟΠΟΣ ΚΑΙ Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΦΟΒΟΥ

Όλες οι παραπάνω αντιδράσεις που συμβαίνουν σε μια προσβολή πανικού είναι φυσιολογικές αντιδράσεις φόβου. Αλλά για ποιο λόγο φοβόμαστε; Σε τι χρησιμεύει ο φόβος;

Ο φόβος είναι μια εξαιρετικά χρήσιμη αντίδραση για την επιβίωση του κάθε ζωντανού οργανισμού. Όταν φοβόμαστε, το σώμα μας ετοιμάζεται για τη δράση εκείνη που ονομάζουμε «κάτσε και πάλεψε ή βάλτο στα πόδια». Τη δράση αυτή τη λέμε έτσι διότι μας προετοιμάζει είτε να παλέψουμε ενάντια σε κάποιον εξωτερικό κίνδυνο είτε να ξεφύγουμε από αυτόν. Όταν ενεργοποιηθεί αυτού του είδους η σωματική αντίδραση, αυτομάτως η αναπνοή γίνεται πιο γρήγορη για να σταλεί περισσότερο οξυγόνο στους μυς. Η καρδιά χτυπάει αντανακλαστικά πιο γρήγορα, για να στείλει και πάλι περισσότερο αίμα στους μυς ώστε να πάρουν το οξυγόνο και τα υλικά που χρειάζονται για δράση. Οι μυς τεντώνονται για να είναι

έτοιμοι για τη δράση. Οι μυς και όλο το σώμα ζεσταίνονται και ιδρώνουμε για να φύγει αυτή η ζέστη αλλιά και αυτή που θα προέθιθε από την πάλη ή από την φυγή. Με άλλα λόγια αυτές οι μεταβολές που συμβαίνουν στο σώμα κατά την προσβολή πανικού δεν είναι σημάδι ότι κάτι δεν πάει καλά με την υγεία μας. Αντίθετα, δείχνουν ότι το σώμα μας κάνει αυτό που πρέπει ώστε να προετοιμαστεί για την απειλή που έχει δει ή φανταστεί.

Οι αντιδράσεις αυτές έχουν διατηρηθεί από την εποχή που οι άνθρωποι ζούσαν σε σπηλιές και είναι πολύ χρήσιμες ακόμα και σήμερα στο σωστό τόπο και χρόνο. Αν γίνει ένας σεισμός, μια φωτιά σε κλειστό χώρο, ή κάποιος στραφεί εναντίον μας με ένα μαχαίρι, αυτές οι σωματικές αλληλαγές θα μας κάνουν να μπορέσουμε να τρέξουμε μακριά. Το σώμα μας θα αναλάβει τη δράση εκείνη που είναι απαραίτητη για την επιβίωσή μας. Παρόμοιες σωματικές αντιδράσεις συμβαίνουν και όταν κάνουμε οτιδήποτε απαιτεί σωματική προσπάθεια π.χ. ένας δρομέας, λίγο πριν την έναρξη του αγώνα, έχει την ίδια έκκριση αδρεναλίνης και τις ίδιες σωματικές αντιδράσεις με αυτές που περιγράψαμε παραπάνω. Αυτές οι σωματικές αλληλαγές, στην πραγματικότητα βοηθούν τον αθλητή να αποδώσει καλύτερα. Τα πραγματικά προβλήματα παρουσιάζονται όταν ο φόβος εκδηλώνεται σε άσχετη στιγμή ή όταν επιμένει για περισσότερο από όσο είναι απαραίτητος.

ΣΗΜΕΙΑ ΚΛΕΙΔΙΑ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΘΥΜΑΣΤΕ

- Ο φόβος είναι μια φυσιολογική αντίδραση.
- Ο φόβος προειδοποιεί για μια απειλή και προετοιμάζει για την αντιμετώπισή της.
- Ο φόβος είναι σχεδιασμένη αντίδραση του οργανισμού για να τον βοηθήσει να επιβιώσει σε στιγμές πραγματικού κινδύνου.
- Όταν ο κίνδυνος δεν υπάρχει πια, ο φόβος εξαφανίζεται πολύ γρήγορα.

➤ 5. Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΦΟΒΟΥ ΣΤΙΣ ΠΡΟΣΒΟΛΕΣ ΠΑΝΙΚΟΥ

Όπως είπαμε ήδη, ο φόβος είναι η φυσιολογική αντίδραση του οργανισμού μπροστά στην απειλή του κινδύνου. Τι σχέση έχει αυτό με τις προσβολές πανικού; Για να το πούμε με δυο κουβέντες, στην προσβολή πανικού, ο συναγερμός αρχίζει να χτυπάει χωρίς να υπάρχει πραγματική απειλή ή κίνδυνος. Η αντίδραση δηλαδή του φόβου συμβαίνει σε λάθος χρόνο.

As δούμε ένα παράδειγμα όπου δόθηκε σήμα συναγερμού σε λήθος χρόνο. Οι συναγερμοί των αυτοκινήτων είναι σχεδιασμένοι για να προστατεύουν τα αυτοκίνητα από την κλοπή. Σε κανονικές συνθήκες ο συναγερμός θα αρχίσει να χτυπά μόνο όταν κάποιος προσπαθήσει να μπει μέσα στο αυτοκίνητο. Σε αυτή την περίπτωση ο συναγερμός χτυπά στο σωστό χρόνο, διότι υπάρχει πραγματικός κίνδυνος. Σε κάποιες περιπτώσεις οι συναγερμοί αυτοκινήτων είναι πολύ ευαίσθητοι. Χτυπούν όταν άλλα αυτοκίνητα περνούν δίπλα, από τον αέρα, ή από άλλες αιτίες. Σε αυτές τις περιπτώσεις ο συναγερμός ξεκινά σε λήθος χρόνο διότι δεν υπάρχει πραγματικός κίνδυνος. Έτσι όπως είναι ευαίσθητος, ο συναγερμός επηρεάζεται από μικροερεθίσματα και αντιδρά σαν να υπήρχε κίνδυνος, σαν τα αβλαβή ερεθίσματα να ήταν απειλητικά. Οι προσβολές πανικού είναι κάτι παρόμοιο. Συμβαίνουν όταν το σύστημα συναγερμού του σώματος ενεργοποιείται χωρίς να υπάρχει πραγματικός κίνδυνος.

Είναι σημαντικό να θυμάστε ότι αυτό το σύστημα συναγερμού έχει αναπτυχθεί σε μια περίοδο εκατομμυρίων χρόνων με μοναδικό του σκοπό να μας προστατεύει από τον κίνδυνο. Αν οι σωματικές αντιδράσεις που προκαλεί ο συναγερμός ήταν επικίνδυνες και προκαλούσαν σοβαρές βλάβες, τότε το ανθρώπινο είδος θα είχε προ πολλού εξαφανιστεί. Θα ήταν σαν να είχαμε συναγερμό αυτοκινήτου που δουλεύει με το να ανατινάζει το ίδιο το αυτοκίνητο. Νοιώθετε πολύ άβολα και δυσάρεστα εκείνη τη στιγμή της προσβολής πανικού, αλλά εκεί τελειώνει η ιστορία. Είναι δυσάρεστο συναίσθημα, αλλά δεν είναι επικίνδυνο. Όπως και με ένα συναγερμό αυτοκινήτου που ενεργοποιείται σε λήθος χρόνο και μπορεί να είναι ενοχλητικός (καμιά φορά πολύ ενοχλητικός) και δεν περιμένετε το αυτοκίνητο να καταστραφεί από το συναγερμό, έτσι και στις προσβολές πανικού δεν πρέπει να περιμένετε να πεθάνετε ή να τρελαθείτε. Η ενεργοποίηση του σωματικού σας συναγερμού -του φόβου κατά την προσβολή πανικού- σκοπό έχει να σας προστατέψει, όχι να σας βλάψει.

ΣΗΜΕΙΑ ΚΛΕΙΔΙΑ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΘΥΜΑΣΤΕ

- Στον πανικό, φυσιολογικές φοβικές αντιδράσεις συμβαίνουν σε λήθος χρόνο.
- Ο πανικός δεν μπορεί να σας βλάψει ή να σας κάνει να τρελαθείτε.

➤ 6. ΓΙΑ ΠΟΙΟ ΛΟΓΟ ΑΡΧΙΖΕΙ ΝΑ ΕΧΕΙ ΚΑΝΕΙΣ ΠΡΟΣΒΟΛΕΣ ΠΑΝΙΚΟΥ

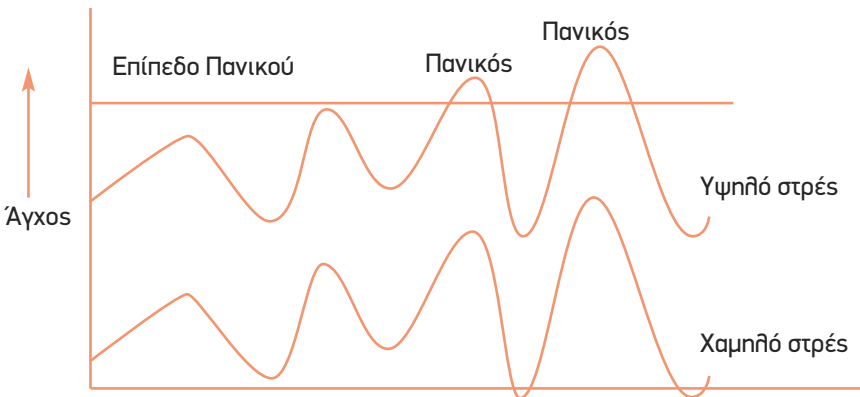
Ξέρουμε λίγα πράγματα για τους λόγους που ξεκινούν την προσβολή πανικού, ενώ ξέρουμε πολλά για τους λόγους που κάνουν τις προσβολές πανικού να συμβαίνουν ξανά και ξανά (δείτε παρακάτω στα Κεφάλαια 7 και 8). Πολλοί όμως άνθρωποι που παθαίνουν προσβολές πανικού εμφανίζουν μερικά κοινά σημεία:

Ανησυχίες για την υγεία

Μερικοί ανησυχούν για την υγεία τους πιο πολύ από άλλους και τρομάζουν ευκολότερα στην πιθανότητα να τους συμβεί κάποια αρρώστια. Αυτοί οι άνθρωποι μπορεί ευκολότερα από τους άλλους να θεωρήσουν διάφορα σωματικά μικροσυμπτώματα ως σημάδια σοβαρής νόσου και να μπουν έτσι στο φαύλο κύκλο της ανησυχίας η οποία προκαλεί τον πρώτο πανικό (δείτε παρακάτω στα Κεφάλαια 7 και 8 πώς η ανησυχία μπορεί να προκαλέσει έναν πανικό). Πράγματι, πολλοί άνθρωποι που πάσχουν από προσβολές πανικού, έπαθαν τον πρώτο τους πανικό κάποια στιγμή που είχαν σωματικά συμπτώματα από κάποια άλλη αρρώστια π.χ. γρίπη, στομαχόπονο κλπ, και τα οποία τότε τους έκαναν να ανησυχήσουν ότι κάτι σοβαρό συμβαίνει.

Στρες

Περίοδοι στρες που προκαλούνται από προβλήματα στη δουλειά, στις σχέσεις, ή άλλες ανησυχίες, φαίνεται πως αποτελούν παράγοντα έναρξης του πρώτου πανικού. Τα επίπεδα άγχους όλων των ανθρώπων ανεβοκατεβαίνουν από καιρού εις καιρόν. Αυτό φαίνεται στις κυματοειδείς γραμμές του παρακάτω διαγράμματος.



Πιθανόν υπάρχει ένα επίπεδο άγχους στο οποίο ο καθένας θα έκανε πανικό (επίπεδο «πανικού» στο διάγραμμα). Φυσιολογικά, όταν τα επίπεδα του στρες είναι χαμηλά («χαμηλό στρες» στο διάγραμμα), μπορεί παρά τα φυσιολογικά σκαμπανεβάσματα, να μην φθάνετε ποτέ στο επίπεδο πανικού και επομένως να μην πάθετε ποτέ πανικό. Μια περίοδος όμως που έχετε έντονο στρες, μπορεί να «σπρώξει» ολόκληρο το επίπεδο άγχους σας στη γραμμή «υψηλού στρες» που βλέπετε στο διάγραμμα. Το αποτέλεσμα τότε είναι οι φυσιολογικές διακυμάνσεις του άγχους που πριν δεν έφταναν για να κάνουν πανικό, τώρα να ξεπερνούν το «επίπεδο πανικού» με αποτέλεσμα μια ή και περισσότερες προσβολές ακόμα και στην ίδια μέρα.

Μια άλλη πιθανότητα είναι το «επίπεδο πανικού» να βρίσκεται γενικώς πιο χαμηλά σε μερικούς ανθρώπους, με αποτέλεσμα, οι φυσιολογικές διακυμάνσεις του καθημερινού άγχους να φθάνουν πιο εύκολα στο σημείο να δημιουργούν πανικό.

Άλλα προβλήματα

Τελικά, πανικός μπορεί να δημιουργείται από τη δυσφορία που σχετίζεται με δυσκολίες της ζωής. Αυτή η δυσφορία μπορεί να είναι δύσκολο σε κάποιον να την αντιμετωπίσει και συχνά ο μόνος τρόπος χειρισμού, είναι να τη «θάψει», να την αγνοεί. Η δυσφορία όμως έτσι συσσωρεύεται, αντί να φεύγει. Αυτό με τη σειρά του οδηγεί σε χρόνια ένταση και άγχος που στο τέλος μπορεί να κάνει πανικό. Σίγουρα μερικοί άνθρωποι με προσβολές πανικού λένε ότι οι πανικοί τους συμβαίνουν όταν κάτι άλλο τους είχε ενοχλήσει, κάτι που γι' αυτούς είχε σημασία π.χ. ένας καυγάς με κάποιο σημαντικό πρόσωπο (π.χ. ένα γονιό).

ΣΗΜΕΙΑ ΚΛΕΙΔΙΑ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΘΥΜΑΣΤΕ

- Μερικοί άνθρωποι μπορεί να είναι πιο ευαίσθητοι στον πανικό από το μέσο όρο, εξαιτίας της συνεχούς ανησυχίας τους για την υγεία και την ασφάλειά τους.
- Ο πανικός συχνά ξεκινάει σε περιόδους στρες ή άλλων δυσάρεστων συναισθημάτων.

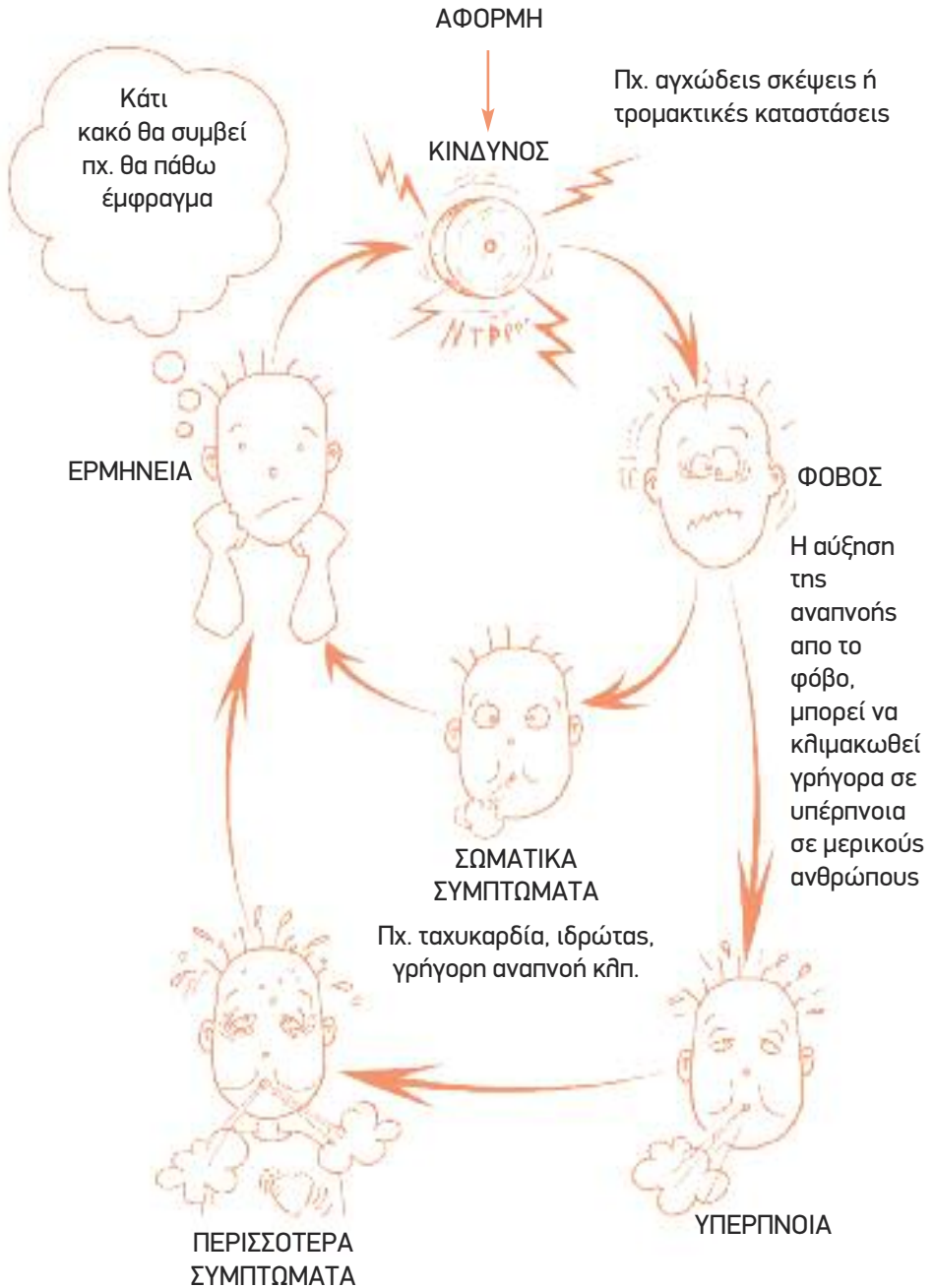
➤ 7. ΣΚΕΨΕΙΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΒΟΛΕΣ ΠΑΝΙΚΟΥ

Σ' αυτό το κεφάλαιο θα εξηγήσουμε πώς γίνεται να αρχίζει μια προσβολή πανικού από το φόβο μήπως και σας πιάσει πανικός.

Πολλοί άνθρωποι νοιώθουν φόβο κατά καιρούς, χωρίς να υπάρχει πραγματικός κίνδυνος. Για παράδειγμα, κάποιος πάει στο σπίτι του αργά τη νύχτα, περπατώντας από ένα δρομάκι σε μια έρημη γειτονιά απ' όπου δεν έχει ξαναπεράσει ποτέ. Ο δρόμος είναι πολύ σκοτεινός και επικρατεί απόλυτη ησυχία. Αυτός περπατάει γρήγορα γιατί το μέρος είναι λίγο μυστήριο... Ξαφνικά μπαμ! Ένας θόρυβος δίπλα του! Η καρδιά του πάει να σπάσει, τρομάζει και πετάγεται. Κοιτάζει γύρω του αμέσως ... αλλά ήταν μια γάτα που έριξε το σκουπιδοτενεκέ. Δεν ήταν κάποιος με τσεκούρι στο χέρι! Αυτό το παράδειγμα δείχνει πώς οι σκέψεις μπορούν να παράγουν πολύ έντονα συναισθήματα φόβου ακόμα κι όταν δεν υπάρχει κανένας κίνδυνος. Ο άνθρωπός μας τρόμαξε -ενεργοποιήθηκε ο συναγερμός του- γιατί σκέφθηκε πως υπήρχε κίνδυνος κάποιος ή κάτι να του επιτεθεί. Άρχισε να ηρεμεί μόνο όταν κατάλαβε τι ακριβώς συνέβαινε. Όταν αντιλήφθηκε ότι ήταν ασφαλής, ο πανικός του έσβησε πολύ γρήγορα. Αν συνέχιζε να πιστεύει ότι θα του επιτεθεί κάποιος με τσεκούρι, η αντίδραση συναγερμού θα εξελισσόταν σε πλήρη πανικό.

Αν όμως ήταν ο ξαφνικός θόρυβος στο παράδειγμά μας που έκανε τον άνθρωπό μας στον έρημο δρόμο να φοβηθεί, τι είναι αυτό που εκλύει μια προσβολή πανικού σε σας; Όταν έχετε πάθει προσβολές πανικού γίνεστε πιο ευαίσθητοι, τόσο που ακόμα και μια μικρή αύξηση στην ένταση που νοιώθετε, μπορεί να προκαλέσει μια προσβολή. Οτιδήποτε φέρνει μια μικρή αύξηση του άγχους, ή στρέφει την προσοχή σας σε μια μικρή αλληλαγή των σωματικών σας λειτουργιών, μπορεί να είναι αρκετό για να ξεκινήσει ανησυχία. Οι ανήσυχες σκέψεις με τη σειρά τους οδηγούν στη δίνη του πανικού (δείτε το διάγραμμα της επόμενης σελίδας).

Ακόμα και μια ενοχλητική σκέψη ή εικόνα μπορεί να ξεκινήσει μια κρίση πανικού. Μερικές φορές αυτές οι ανήσυχες σκέψεις συμβαίνουν τόσο γρήγορα και αυτόματα που ούτε καν καταλαβαίνετε ότι συνέβησαν. Τότε, η αύξηση της έντασης και στη συνέχεια ο πανικός φαίνονται να έρχονται από το πουθενά. Οι προσβολές πανικού συνήθως έχουν αφορμές, ακόμα κι αν δεν τις αντιλαμβάνεστε.



Από τη στιγμή που υπάρχει η αφορμή, ο συναγερμός αρχίζει να χτυπά. Τότε η σωματική φοβική αντίδραση, φυσιολογικά, ξεκινάει π.χ. αρχίζετε να ιδρώνετε, αρχίζει να χτυπά πιο γρήγορα η καρδιά σας και να νοιώθετε πως δεν σας φτάνει ο αέρας (ή νοιώθετε βάρος στο στήθος) με αποτέλεσμα να αρχίσετε να αναπνέετε πιο γρήγορα. Παρόλο που αυτό το τελευταίο είναι επόμενο και φυσικό, δεδομένης της κατάστασης συναγερμού στην οποία βρίσκεστε, μπορεί να οδηγήσει σε υπέρπνοια. Η υπέρπνοια, παρόλο που δεν είναι επικίνδυνη, οδηγεί σε ακόμη περισσότερες σωματικές αισθήσεις όπως ζαλάδα, πόνο στο στήθος και άλλα (δείτε τον κατάλογο των συμπτωμάτων παραπάνω). Αυτές οι αισθήσεις σας οδηγούν μετά, αναγκαστικά, σε μια ερμηνεία του τι σας συμβαίνει, όπως τον άνθρωπο στο σκοτεινό δρόμο που σκέφθηκε μετά το θόρυβο που άκουσε ότι κάποιος επρόκειτο να του επιτεθεί. Αν σας περάσει από το μυαλό ότι οι σωματικές αισθήσεις που νοιώθετε εκείνη τη στιγμή είναι σημάδι ότι θα πεθάνετε ή κάτι άλλο κακό θα σας συμβεί, αυτή η σκέψη θα σας τρομοκρατήσει ακόμη περισσότερο. Όλοι οι άνθρωποι αν πιστέψουν ότι θα πεθάνουν, ότι θα χάσουν τις αισθήσεις τους κλπ μπορεί να κυριευθούν από πανικό. Όταν όμως σκέφτεστε έτσι, τροφοδοτείτε τις μπαταρίες του συναγερμού σας, και το καμπανάκι του χτυπάει όλο και πιο δυνατά. Μ' άλλα λόγια, φοβάστε όλο και πιο πολύ και έτσι ο φόβος φθάνει πολύ γρήγορα στα υψηλά επίπεδα του τρόμου που νοιώθετε κατά την προσβολή πανικού. Αυτός είναι ο φαύλος κύκλος που δημιουργεί τον πανικό, και το διάγραμμα παρακάτω σας το δείχνει παραστατικά. Αυτή την εξήγηση που μόλις διαβάσατε την ονομάζουμε «το γνωσιακό μοντέλο δημιουργίας πανικού». Το λέμε «γνωσιακό» για να υπογραμμίσουμε τη σημασία που έχουν στη γένεση του πανικού οι σκέψεις και οι ιδέες που έχετε στο υπόβαθρο του μυαλού σας και που το διαποτίζουν τη στιγμή της έναρξης του πανικού.

Έχει μεγάλη σημασία να καταλάβετε ότι οι σκέψεις και οι ιδέες γύρω από το «μα τι μου συμβαίνει» είναι αυτές που ενισχύουν το φαύλο κύκλο. Αν νομίσετε ότι θα πεθάνετε, αυτό θα τροφοδοτήσει την αντίδραση συναγερμού, ακόμα κι αν δεν υπάρχει πραγματικός κίνδυνος. Αντιθέτως, εάν καταλάβετε ότι τα συμπτώματά σας εκείνη τη στιγμή είναι απλώς και μόνο σημάδια άγχους, και ότι θα περάσουν σε λίγη ώρα έτσι ξαφνικά όπως ακριβώς ήρθαν, χωρίς να σας βλάψουν, τότε δε θα έχετε πλήρη πανικό. Θα καταφέρετε να κάνετε αυτό που λένε πολλοί ασθενείς «θα τον πνίξετε». Ο πανικός είναι πολύ δυσάρεστος αλλά περνάει. Ο πανικός περιορίζεται από μόνος του. Μπορεί να σας αφήνει λίγο αδύναμους και κουρασμένους αλλά πάντα φεύγει από μόνος του.

Οι περισσότεροι άνθρωποι δεν μπορούν να φανταστούν πώς είναι δυνατόν οι «σκέψεις τους και μόνο» να προκαλούν τόσο έντονα αποτελέσματα. Πώς μπορεί κάτι που είναι από το μυαλό τους να φέρνει τέτοιες ενοχλήσεις; Άρα δεν μπορεί, κάτι άλλο πρέπει να συμβαίνει, κάποια αρρώστια ή κάτι παρόμοιο. Αυτό είναι μεγάλο λάθος, διότι οι σκέψεις του μυαλού έχουν τεράστια δύναμη. Πάρτε για παράδειγμα πόσο δυνατά συναισθήματα μπορεί να νοιώσετε όταν βλέπετε μια καλή ταινία. Μια ταινία τρόμου π.χ. μπορεί να σας τρομοκρατήσει και να έχετε ταχυκαρδία, ένταση στους μύς σας κλπ. Μια συγκινητική ταινία μπορεί να σας κάνει να κλάψετε, ενώ το ξέρετε πολύ καλά, ότι στην πραγματικότητα είναι απλώς και μόνο μια ταινία. Παρόλα αυτά, επειδή εμπλέκεστε έστω και λίγο στην υπόθεση της ταινίας, εκείνη τη στιγμή, προκαλούνται έντονα συναισθηματικά και σωματικά αποτελέσματα. Τα δάκρυα και η καρδιά σας που πάει να σπάσει είναι πραγματικά, άσχετα με το αν τα γεγονότα που τα προκάλεσαν δεν είναι.

ΣΗΜΕΙΑ ΚΛΕΙΔΙΑ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΘΥΜΑΣΤΕ

- Ο τρόπος που σκέφτεστε γύρω από το τι σας συμβαίνει έχει μεγάλη σημασία για το αν θα σας πιάσει πανικός.
- Οι σκέψεις σας εκείνη τη στιγμή θα επηρεάσουν τη βαρύτητα και τη διάρκεια του πανικού.
- Οι προσβολές πανικού δεν κρατούν για πολύ. Πάντοτε περνούν μετά από λίγο.

➤ 8. ΓΙΑΤΙ ΟΙ ΠΡΟΣΒΟΛΕΣ ΠΑΝΙΚΟΥ ΕΞΑΚΟΛΟΥΘΟΥΝ ΝΑ ΣΥΜΒΑΙΝΟΥΝ;

Είδαμε ότι οι προσβολές πανικού επηρεάζουν το σώμα, τον τύπο των σκέψεων που κάνουμε και τον τρόπο που συμπεριφερόμαστε. Μερικές απ' αυτές τις σκέψεις και πράξεις, παρότι είναι απόλυτα κατανοητές, στην πραγματικότητα στρέφονται εναντίον σας. Σας κάνουν να συνεχίζετε να παθαίνετε πανικούς. Αυτό το καταφέρνουν διότι με διάφορους τρόπους σας κρατούν πεπεισμένους ότι υπάρχει πραγματικός κίνδυνος και επομένως διατηρείται ο φόβος σας. Για να δούμε πώς μερικές συνηθισμένες σκέψεις και πράξεις δουλεύουν υπέρ της διαιώνισης των προσβολών πανικού και άρα εις βάρος σας.

Η Αποφυγή και άλλες συμπεριφορές «αναζήτησης ασφάλειας»

Λέγοντας «συμπεριφορά αναζήτησης ασφάλειας» εννοούμε τα μέτρα που παίρνετε για να νοιώσετε ασφαλείς σε σχέση με αυτό που σας φοβίζει. Οι πιο συχνές συμπεριφορές αναζήτησης ασφάλειας είναι οι παρακάτω:

- Αποφεύγετε την έξοδο από το σπίτι.
- Αποφεύγετε να πηγαίνετε σε συγκεκριμένα μέρη ή πηγαίνετε σε αυτά μόνο αν είστε με κάποιον που ξέρετε και εμπιστεύεστε.
- Αποφεύγετε την άσκηση ή/και την εργασία, από φόβο μήπως πάθετε έμφραγμα.
- Κουβαλάτε πάντα μαζί σας ένα ηρεμιστικό ή άλλα χάπια, «για την περίπτωση» που κάτι συμβεί.
- Κουβαλάτε συνεχώς μια σακούλα σε περίπτωση που θελήσετε να κάνετε εμετό.
- Ψάχνετε συνεχώς να κρατηθείτε από κάπου μήπως λιποθυμήσετε.
- Ανοίγετε παράθυρα ή παίρνετε βαθιές ανάσες, για να πάρετε αρκετό οξυγόνο.

Τι κακό υπάρχει στις παραπάνω συμπεριφορές; Φαινομενικά τίποτα. Όπως είπαμε αλλήωστε, το καμπανάκι του συναγερμού είναι σχεδιασμένο έτσι ώστε να σας κρούει τον κώδωνα του κινδύνου για να τον αποφύγετε. Οποιοσδήποτε νοιώσει κίνδυνο, είναι φυσικό να θέλει να φύγει μακριά του. Αλλά στον πανικό, επειδή ο κίνδυνος δεν είναι πραγματικός, αυτές οι αποφυγές, κάνουν τα πράγματα χειρότερα. Τα κάνουν χειρότερα διότι σας εμποδίζουν να συνειδητοποιήσετε ότι στην πραγματικότητα δεν υπάρχει κίνδυνος.

Ας επιστρέψουμε στο παράδειγμά μας με τον τρομαγμένο άνθρωπο στο σκοτεινό και ερημικό δρόμο. Αν είχε τρέξει πανικόβλητος μακριά χωρίς να σκεφτεί καθόλου, δεν θα είχε ποτέ συνειδητοποιήσει ότι ο θόρυβος προήλθε από μια γάτα. Μπορεί ακόμα να νόμιζε ότι υπήρξε παραλίγο θύμα επίθεσης από κάποιον κακοποιό και ίσως ποτέ να μην ξαναπερνούσε από εκείνο το δρόμο. Μονάχα επειδή κοντοστάθηκε και ανακάλυψε τι πραγματικό γινόταν, μπόρεσε να καταλάβει ότι δεν υπήρχε κάτι αξιο φόβου.

Παρόμοια κι εσείς, αν συμπεριφέρεστε σαν ο κίνδυνος (του να πεθάνετε, να ντροπιαστείτε, να τρελαθείτε ή οτιδήποτε άλλο) είναι πραγματικός, και παίρνετε τις προφυλάξεις σας για να μη συμβεί αυτό (το βάζετε στα

πόδια, αποφεύγετε να βγείτε έξω κλη) τότε ποτέ δε δίνετε στον εαυτό σας την ευκαιρία να συνειδητοποιήσει ότι στην πραγματικότητα κανένα κακό δεν πρόκειται να σας βρει ακόμα κι αν δεν παίρνετε καμία προφύλαξη. Για παράδειγμα, αν σας συνέβησαν πανικοί σε σούπερ-μάρκετ, μπορεί τώρα να αποφεύγετε να πάτε εκεί ή να κρατιόστε, ας πούμε από το καρότσι για τα ψώνια, από το φόβο σας μήπως και λιποθυμήσετε την ώρα που είστε στο σούπερ-μάρκετ. Αυτό φαίνεται λογικό, αλλά το πρόβλημα είναι ότι έτσι, ποτέ δεν ανακαλύπτετε πως ότι κι αν γίνει δεν πρόκειται πραγματικά να λιποθυμήσετε. Μ' αυτό που κάνετε, βγαίνοντας τελικά από το σούπερ-μάρκετ, έχετε «Παρά λίγο· αν δεν κρατιόμουν από το καρότσι θα είχα λιποθυμήσει!» κι έτσι στη συνέχεια μένετε εξαρτημένοι από τη συγκεκριμένη «πράξη αναζήτησης ασφάλειας», αντί να αποκτάτε αυτοπεποίθηση ότι μπορείτε να τα βγάλετε πέρα με μια προσβολή χωρίς να πάρετε καμία ιδιαίτερη προφύλαξη.



Ούφ! Τυχερή ήμουνα. Ευτυχώς που κάθισα πάνω στην ώρα, αλλιώς θα είχα λιποθυμίσει

1η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ
Εμπιστοσύνη στη δύναμη του πανικού



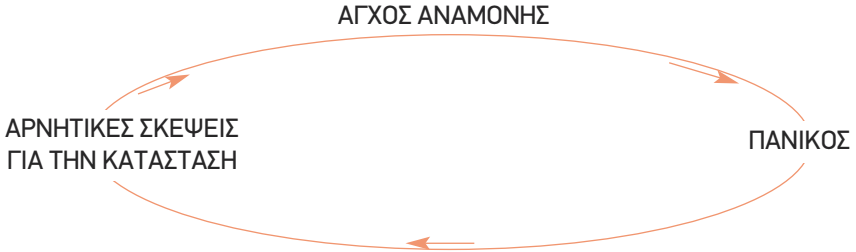
Δε λιποθύμησα, κι ας μ' έπιασε πανικός

2η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ
Δυσπιστία στον πανικό.
Εμπιστοσύνη στην δύναμη του εαυτού

Αναμονή

Ένα άλλο πρόβλημα που συμβαίνει συχνά σε όσους παθαίνουν προσβολές πανικού είναι το λεγόμενο άγχος αναμονής. Αυτό σημαίνει ότι κάποιος αρχίζει να αναποθεί με τρόπο καταστάσεις στις οποίες του συνέβησαν πανικοί και αυτή η ανάμνηση και μόνο προκαλεί άγχος. Το άγχος αυτό μπορεί να είναι τόσο δυνατό που να προκαλέσει έναν πανικό

όταν το άτομο ξαναβρεθεί κοντά στο ίδιο μέρος ή στην ίδια κατάσταση. Μερικοί καταφέρνουν και προκαλούν πανικό με αυτό το μηχανισμό, περίπου την ίδια ώρα κάθε μέρα καθώς αγχώνονται επειδή πλησιάζει η ώρα που τους έπιασε ο πρώτος τους πανικός.



Στην περίπτωση αυτή δουλεύει ένα άλλος φαύλος κύκλος. Οι πανικοί του παρελθόντος οδηγούν σε αρνητικές σκέψεις κάθε φορά που κάποιος αποφασίζει ή πρέπει να επιστρέψει στην κατάσταση (π.χ. οδηγώντας μακριά από το σπίτι για να πάει στη δουλειά) ή στο χώρο (π.χ. σούπερ-μάρκετ) όπου του συνέβησαν οι πρώτοι πανικοί. Αυτές οι αρνητικές σκέψεις οδηγούν σε άγχος αναμονής που τους κάνει πιο ευάλωτους. Και όταν αισθάνεται κάποιος ευάλωτος, αυξάνεται η πιθανότητα να συμβεί ένας πανικός. Το άγχος αναμονής σας κάνει να είστε τρομαγμένοι και δεν σας αφήνει να πάτε και να εκτεθείτε στην κατάσταση ή στο χώρο που προκαλεί πανικό και να μείνετε εκεί για να δείτε ότι δεν θα γίνει τίποτα καταστροφικό.

Συνεχής εγρήγορη

Ένας άλλος μηχανισμός που μπορεί να διαιωνίζει το πρόβλημα προσβολών πανικού είναι η εγρήγορη. Αυτό σημαίνει ότι γίνεστε πολύ ευαίσθητοι στο να προσέχετε φυσιολογικά σωματικά συμπτώματα. Όλοι μας που και που εμφανίζουμε τυχαία και άνευ σημασίας συμπτώματα όπως λιαχάνιασμα, «σουβλιές», πονοκέφαλο, παροδική αρρυθμία κλπ. Αν έχετε ευαισθητοποιηθεί λόγω πανικών, ή αν πάντα σας ανησυχούσαν τέτοιου είδους συμπτώματα, μπορεί υποσυνείδητα να έχετε την προσοχή σας στραμμένη εκεί και να είστε «παιχνικά» στο να τα ξετρυπώνετε. Όλοι μας προσέχουμε πιο εύκολα αυτά που θεωρούμε σημαντικά για μας, όποιος και να είναι ο λόγος. Στη δική σας περίπτωση επειδή τέτοια σωματικά συμπτώματα και αισθήσεις συμβαίνουν πολύ συχνά, αν προσέξετε, πιθανότατα θα βρείτε κάτι για να ανησυχείτε. Τότε όμως είναι που αρχίζουν και οι τρομακτικές και αρνητικές σκέψεις «Τι σημαίνει τώρα αυτό, θα μου 'ρθει πάλι πανικός;» και η δίνη του πανικού μπορεί έτσι να ξεκινήσει. Θυμάστε το παράδειγμα με το συναγερμό αυτοκινήτου που

άρχιζε να χτυπά όταν ένα άλλο αυτοκίνητο πέρασε από δίπλα του. Όπως ο συναγερμός αυτός ήταν πολύ ευαίσθητος και αντέδρασε σε ένα σήμα που δε σήμαινε τίποτα επικίνδυνο, έτσι και εσείς μπορεί να αντιδράσετε με πανικό σε ένα σήμα που ερμηνεύετε με αρνητικό τρόπο, ενώ στην πραγματικότητα δεν κρύβει κανένα κίνδυνο.

Σκέψεις

Ο τρόπος που ερμηνεύετε αυτό που σας συμβαίνει την ώρα του πανικού κάνει μια προσβολή να διαρκεί παραπάνω και να σας φανεί πιο τρομακτική. Μπορείτε να σταματήσετε να αποφεύγετε καταστάσεις και χώρους όπου είχατε νιώσει πανικό, αλλά πάλη να παθαίνετε πανικό. Ένας λόγος για τον οποίο οι πανικοί συνεχίζουν να συμβαίνουν είναι οι σκέψεις που έχετε κατά τη διάρκεια μιας προσβολής. Αν πάντα ερμηνεύετε τις σωματικές αισθήσεις του πανικού ως ένδειξη ότι κάτι τρομερό θα σας συμβεί, τότε ο φαύλος κύκλος θα συνεχίζει, επειδή εσείς οι ίδιοι τροφοδοτείτε το συναγερμό σας.

ΣΗΜΕΙΑ ΚΛΕΙΔΙΑ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΘΥΜΑΣΤΕ

- Κάθε φορά που παίρνετε μέτρα για να αποφύγετε μια προσβολή πανικού κάνετε τη ζωή σας δυσκολότερη για το άμεσο και μακροπρόθεσμο μέλλον.
- Τρέχοντας μακριά από τον πανικό:
 - Δε δίνετε ποτέ την ευκαιρία στον εαυτό σας να δει ότι τίποτα πραγματικά κακό δε θα συμβεί,
 - Τρομοκρατείστε στην ιδέα να ξαναμπείτε στην κατάσταση που σχετίστηκε με τον πανικό από φόβο μην το πάθετε ξανά,
 - Μειώνετε τόσο πολύ την αυτοπεποίθησή σας ότι θα τα βγάλητε πέρα την επόμενη φορά, που δεν τοιμάτε πια καθόλου να ξαναμπείτε στην κατάσταση.
- Παρομοίως, κάθε φορά που κάνετε διάφορα πράγματα κατά τη διάρκεια της προσβολής πανικού, και πάλι στερείτε από τον εαυτό σας την ευκαιρία να δει ότι τίποτα πραγματικά κακό δε θα συμβεί.
- Οι αρνητικές σκέψεις που έχετε κατά τη διάρκεια μιας προσβολής πανικού κάνει τον πανικό χειρότερο γιατί τροφοδοτεί τον ίδιο σας το φόβο. Αυτό οδηγεί σε ακόμα πιο πολλά σωματικά ενοχλήματα, που θα κάνουν ακόμα πιο εύκολο τον πειρασμό να σκεφθείτε ότι κάτι κακό θα σας συμβεί.

➤ 9. ΤΡΟΠΟΙ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΕΤΕ ΤΟΝ ΠΑΝΙΚΟ

Αυτό το κεφάλαιο έχει σκοπό να σας εξηγήσει μερικούς πρακτικούς τρόπους με τους οποίους μπορείτε να αντιμετωπίσετε μια προσβολή πανικού. Αυτοί οι τρόποι βοηθούν πολλούς ανθρώπους να χειριστούν τους πανικούς τους. Άλλοι δεν μπορούν να τα καταφέρουν από μόνοι τους και χρειάζονται βοήθεια από ειδικό. Η καλύτερη βοήθεια είναι η εφαρμογή αυτών των τεχνικών από σας με την καθοδήγηση ειδικού στην Γνωστική – Συμπεριφορική Θεραπεία και πιθανόν με την λήψη κάποιας φαρμακευτικής αγωγής.

Όπως είδαμε ο πανικός επηρεάζει το σώμα σας, τις σκέψεις σας και τις πράξεις σας. Έτσι, λοιπόν, μπορείτε να τον αντιμετωπίσετε καλύτερα αν δουλέψετε πάνω σ' αυτά τα σημεία: σώμα, σκέψεις και πράξεις. Οι παρακάτω τεχνικές έχουν φανεί πολύ βοηθητικές. Πρέπει να δοκιμάσετε διαφορετικές τεχνικές μέχρι να βρείτε ποια σας ταιριάζει καλύτερα.

Το σώμα

Υπάρχουν τρεις τρόποι που θα σας βοηθήσουν να αντέξετε καλύτερα τα σωματικά ενοχλήματα που προκαλεί ο πανικός:

- Σωματική άσκηση που ακολουθείται από
- Μουσική Χαλάρωση
- Έλεγχος της αναπνοής σας για να ελαχιστοποιήσετε τα συμπτώματα που προκαλούνται από την υπέρπνοια

Αυτές οι τεχνικές έχουν σκοπό να μπλοκάρουν εγκαίρως το φαύλο κύκλο του πανικού, προτού εξελιχθεί σε πλήρη προσβολή. Επίσης βοηθά να τις χρησιμοποιείτε πριν εκτεθείτε σε καταστάσεις που ξέρετε ότι σας προκαλούν άγχος. Το καλύτερο είναι να τις εξασκείτε τακτικά, όταν δεν είστε αγχωμένοι, ούτως ώστε να ξέρετε τι να κάνετε όταν έρθει η ώρα της προσβολής πανικού. Οι αθλητές δεν πάνε ποτέ στον αγώνα χωρίς προπόνηση, και εσείς το ίδιο.

Σωματική άσκηση

Αργά μίτηρ πάσης κακίας και αδράνεια μίτηρ πάσης ασθενείας. Ενώ αντίθετα vous υγιής εν σώματι υγιεί. Οι πιο πολλοί άνθρωποι που παθαίνουν προσβολές πανικού είναι άνθρωποι που αγαπούν τη δράση και την κίνηση, ανεξάρτητοι και πεισματάρηδες. Οι πιο πολλοί αρχίζουν να παθαίνουν πανικό σε περιόδους όπου είχαν υποβάλλει το σώμα τους σε έντονο στρες

π.χ. από τη δουλειά, μετά από ασθένεια, από μεγάλωμα των παιδιών κλη ενώ παράλληλα το είχαν παραμελήσει και είχαν καιρό, αν όχι χρόνια, να το γυμνάσουν. Όσον αφορά την ψυχολογία της εποχής των πρώτων πανικών, οι πιο πολλοί είχαν αρχίσει να χάνουν το κουράγιο τους από αναποδιές που τους είχαν τύχει, όχι και τόσο καλό πράγμα για ανεξάρτητους πεισματάρηδες τύπους. Το αγύμναστο, μαθητικό σώμα με το καρδιαγγειακό του σύστημα να λυαανιάζει με την παραμικρή προσπάθεια, δεν είναι ο καλύτερος φίλος για κάποιον σαν κι εσάς που εν όψει της πρόσφατης απώλειας του ηθικού σας ανησυχείτε με το παραμικρό σωματικό σύμπτωμα (δείτε πάλι το Κεφάλαιο 6 και την εγρήγορση από το Κεφάλαιο 8).

Φορέστε τα αθλητικά σας και επισκεφθείτε πάλι το γυμναστήριο. Εκτονώστε και διοχετεύστε όλη αυτή την ένταση που σας φέρνει ο πανικός σε δημιουργική και αναληητική αθλητική σωματική δραστηριότητα. Αν πίνετε καφέ ξεχάστε τον. Ο καφές προκαλεί νευρικότητα και αυξάνει την προδιάθεση για πανικό σε ανθρώπους που έχουν αρχίσει να κάνουν πανικούς, ενώ μπορεί ακόμα και να προκαλέσει έναν πανικό.

Χαλάρωση

Η χαλάρωση είναι αποδοτικότερη όταν ακολουθεί τη σωματική άσκηση (π.χ. σάουνα μετά το γυμναστήριο), αηλιά καμιά φορά και μόνη της έχει καλά αποτελέσματα μετά από π.χ. μια εξοντωτική μέρα στο γραφείο. Να θυμάστε ότι προσπαθείτε να προλάβετε το άγχος πριν να εξελιχθεί σε πλήρη πανικό. Είπαμε ήδη ότι ένα από τα πράγματα που συμβαίνουν όταν είστε τρομαγμένοι ή αγχωμένοι είναι ότι οι μυς σας τεντώνονται. Θα βοηθούσε πολύ να ξέρατε πώς να χαλαρώνετε τους μυς σας όποτε αρχίζετε να νιώθετε αγχωμένοι. Χαλάρωση με αυτή την έννοια λοιπόν δε σημαίνει ότι θα βάλιτε τα πόδια σας σε ένα σκαμπό και θα δείτε τηλεόραση!

Η μυϊκή χαλάρωση είναι μια μικρή τέχνη που πρέπει να τη μάθει κανείς για να έχει αποτελέσματα. Υπάρχουν κασέτες και γραπτές οδηγίες χαλάρωσης, οι πιο πολλήες από τις οποίες προτείνουν την εναηηασσόμενη σύσφιξη και στη συνέχεια χαλάρωση των μυών. Οι τεχνικές Γιόγκα είναι επίσης χρήσιμες. Προσπαθήστε να εφαρμόσετε τις τεχνικές χαλάρωσης για να δείτε αν σας ταιριάζουν. Αηλιά να θυμάστε ότι αυτές οι τεχνικές θα σας είναι χρήσιμες αν εξασκείτε σ' αυτές τακτικά και σε καιρούς που δεν είστε πολύ αγχωμένοι.

Έλεγχος της αναπνοής

Όπως είδαμε παραπάνω, όταν αρχίζετε να πανικοβάλλεστε, αρχίζετε παράλληλα να αναπνέετε πιο γρήγορα, γιατί η καρδιά φέρνει περισσότερο οξυγόνο στο σώμα σας για να ετοιμαστούν οι μύες για δράση. Οι πολύ γρήγορες και βαθιές αναπνοές (υπέρπνοια) μπορεί να δημιουργήσουν περισσότερα συμπτώματα πανικού όπως τάση για λιποθυμία, μουδιάσματα και ζάλη. Εάν μάθετε να ελέγχετε την αναπνοή σας κατά τη διάρκεια μιας κρίσης αυτά τα συμπτώματα θα μειωθούν και θα σπάσει ο φαύλος κύκλος.

Για να βοηθηθείτε λοιπόν, αναπνέετε ήρεμα και αργά για να σταματήσει το καμπανάκι του συναγερμού. Αυτό είναι όμως λίγο δύσκολο, γιατί όταν ξεκινήσει το κέντρο της αναπνοής στον εγκέφαλο, ένα από τα αποτελέσματά του είναι να δημιουργεί την αίσθηση ότι σας λείπει αέρας και ότι πρέπει να πάρετε κι άλλες αναπνοές, ενώ στην πραγματικότητα αυτό που πρέπει να κάνετε εκείνη την ώρα είναι να σταματήσετε να αναπνέετε βαθιά. Κι αυτή λοιπόν η τεχνική θα πετύχει μόνο αν την εξασκήσετε.

Γεμίστε τα πνευμόνια σας με αέρα. Το στομάχι σας πρέπει να γεμίσει αέρα, μέχρι να νιώσετε ότι δεν μπορείτε να πάρετε άλλον αέρα. Μην αναπνέετε με το στήθος σας μόνο. Τώρα εκπνεύστε από το στόμα και μετά εισπνεύστε από τη μύτη. Προσπαθήστε να εισπνεύσετε αργά 1 και 2 και 3 και 4. Μετά εκπνεύστε μετρώντας μέχρι το έξι, 1 και 2 και 3 και 4 και 5 και 6. Συνεχίστε με τον ίδιο τρόπο μέχρι να ηρεμήσετε.

Οι σκέψεις

Υπάρχουν τρεις τρόποι που θα σας βοηθήσουν να αντιμετωπίσετε τις τρομακτικές σκέψεις που συνιστούν μια τόσο σημαντική πλευρά του πανικού:

- Απομακρύνετε την προσοχή σας από τις σκέψεις.
- Ψάξτε να βρείτε μήπως υπάρχει τίποτα άλλο που σας δημιουργεί ένταση.
- Αμφισβητείστε και ελέγξτε ρεαλιστικά τις τρομακτικές σκέψεις.

Απόσπαση της προβοχής

Σκεφτείτε κάτι άλλο. Ένα καλό κόλπο είναι να συγκεντρωθείτε σε ότι συμβαίνει έξω από σας αντί να προσέχετε αυτό που σας συμβαίνει. Προσπαθήστε να μην σκέφτεστε ότι είστε αγχωμένοι και πάψτε να προσέχετε τόσο πολύ την αναπνοή σας, την καρδιά σας κλπ. Αυτό βοηθάει στο να σπάσει ο φαύλος κύκλος εγκαίρως.

Υπάρχουν πολλοί τρόποι με τους οποίους μπορείτε να αποσπάτε την προσοχή σας. Μπορείτε να μετράτε όλα τα κόκκινα αντικείμενα που βρίσκονται στο περιβάλλον σας ή να επαναλαμβάνετε τα λόγια ενός τραγουδιού στο κεφάλι σας. Μπορεί να προσπαθήσετε να σκεφτείτε κάτι ευχάριστο π.χ. ένα φλουλούδι και συγκεντρωθείτε σ' αυτό. Σκεφθείτε τα πέταλα, τα χρώματα και το σχήμα του. Προσπαθήστε να σκεφτείτε πώς μυρίζει.

Μπορείτε να αποσπάτε την προσοχή σας με το να σκέφτεστε οτιδήποτε ευχάριστο, αστειό ή κάτι που σας κρατάει τη σκέψη απασχολημένη. Θυμηθείτε ότι πρέπει σ' αλήθεια να συγκεντρωθείτε σε οτιδήποτε είναι αυτό που διαλέγετε να σκεφθείτε αν θέλετε αυτή η μέθοδος να έχει αποτέλεσμα –ακόμα κι αν είναι μεγάλοι ροζ ελέφαντες που πετάνε στα σύννεφα.

Τι άλλο δημιουργεί ένταση;

Θυμηθείτε ότι ο πανικός μπορεί να είναι το αποτέλεσμα προβλημάτων και δυσφορικών συναισθημάτων (δείτε Κεφάλαιο 6) που δεν έχουν επιλυθεί και σας βασανίζουν. Βοηθάει να σκεφθείτε μήπως κάτι άλλο σας απασχολεί έντονα. Ο πανικός έχει λιγότερες πιθανότητες να συμβεί όταν αντιμετωπίζετε κατά πρόσωπο αυτά που κατά βάθος σας ενοχλούν, σας βασανίζουν ή σας απασχολούν, παρά όταν τα θάβετε και δεν ασχολείστε μαζί τους. Αν δεν τα καταφέρετε πολύ καλά σ' αυτό, μπορεί να σας βοηθήσει ένας ειδικός.

Αμφισβήτηση των σκέψεων

Όπως είδαμε, οι ανήσυχες σκέψεις γύρω από το τι θα μπορούσε να συμβεί είναι το πιο κεντρικό πρόβλημα στον πανικό. Η απόσπαση της προσοχής δουλεύει καλά ως προσωρινό μέτρο αντιμετώπισης μιας φάσης που προξενεί άγχος, αλλά αυτό που πραγματικά χρειάζεται είναι να αλληλάξει κανείς αυτές τις ανήσυχες σκέψεις και πεποιθήσεις. Αυτό το αποκαλούμε «αμφισβήτηση των σκέψεων» και περιλαμβάνει δύο στάδια:

- Πρώτον, πρέπει να καταλάβετε τι είδους σκέψεις κάνετε. Τι είναι αυτό που φοβάστε ότι μπορεί να συμβεί; (έχουμε ήδη αναφέρει μερικά παραδείγματα ανήσυχων σκέψεων).
- Δεύτερον, πρέπει να δείτε κατά πόσο αυτές οι σκέψεις, είναι ρεαλιστικές. Εάν είναι υπερβολικές, τότε πρέπει να ψάξετε για πιο ρεαλιστικές σκέψεις.

Προσπαθήστε να εξετάσετε προσεκτικά τις αποδείξεις υπέρ ή κατά των σκέψεων σας. Πόσες φορές είχατε τρομακτικές σκέψεις; Πόσες φορές συνέβη αυτό που φοβόσαστε; Κάποτε, ένας ασθενής υπολόγισε ότι είχε στη ζωή του περίπου 200 προσβολές πανικού, κατά τη διάρκεια των οποίων είχε σοβαρά φοβηθεί ότι θα πέθαινε. Ποτέ βέβαια δεν πέθανε! Αποφάσισε ότι οι φόβοι του δεν είχαν βάση. Σκέφτηκε ότι, όπως δε θα στοιχημάτιζε πάνω σε ένα άλογο που είχε τρέξει 200 φορές και είχε χάσει και τις 200, έτσι και δε θα στοιχημάτιζε πια πάνω στην αλήθεια των δικών του σκέψεων ότι θα πέθαινε.

Μια άλλη απόδειξη προέρχεται από τη διαφορά μεταξύ των σκέψεων που έχετε στον πανικό σας και κατά πόσο αυτές ταιριάζουν με αυτό που θα συνέβαινε αν οι σκέψεις σας ήταν αληθινές. Πολλοί, για παράδειγμα, βρίσκουν ότι η σκέψη και μόνο αυτού που φοβούνται είναι ικανή να τους προκαλέσει μια προσβολή πανικού: Πιστεύετε, για παράδειγμα, ότι το έμφραγμα ή το εγκεφαλικό μπορεί να συμβεί μόνο και μόνο επειδή το σκεφθήκατε; Οι σκέψεις είναι όντως δυνατές, αλλά όχι και παντοδύναμες!

Αν βρείτε ποια σας φαίνεται σαν η πιο λογική εξήγηση για τις τρομακτικές σκέψεις που έχετε την ώρα του πανικού, γράψτε το, για να το υπενθυμίσετε στον εαυτό σας την ώρα του πανικού, διότι εκείνη την ώρα θα είναι δύσκολο να σκεφθείτε λογικά και ψύχραιμα. Το επόμενο βήμα είναι να ελέγξετε στην πράξη την αλήθεια των τρομακτικών αυτών σκέψεων, όπως σας προτείνουμε παρακάτω.

Οι πράξεις

Τελικά, αλλιάζοντας τον τρόπο με τον οποίο συμπεριφέρεστε, μπορείτε επίσης να νικήσετε τον πανικό. Περιγράψαμε προηγουμένως πως η αποφυγή και άλλες συμπεριφορές αναζήτησης ασφάλειας διατηρούν και διαιωνίζουν τον πανικό. Εξυπακούεται ότι ο πιο αποτελεσματικός τρόπος μάχης είναι να μειώσετε την αποφυγή και τη συμπεριφορά αναζήτησης ασφάλειας. Το να σκέφτεστε τους φόβους σας έτσι όπως είπαμε στο προηγούμενο κεφάλαιο είναι βέβαια πολύ χρήσιμο, αλλά ο πιο αποτελεσματικός τρόπος μάχης είναι μέσα από την πράξη. Με άλλα λόγια, μόνο δοκιμάζοντας στην πράξη καταστάσεις ή σκέψεις που σας τρομάζουν, θα αποδείξετε στον εαυτό σας αν υπάρχει ή όχι κάτι για να φοβάστε.

Αυτό γίνεται με σχεδιασμένο τρόπο, βήμα προς βήμα. Καλύτερα να αρχίσετε με ένα μικρό πείραμα. Για παράδειγμα, αν φοβάστε τα μέρη που είναι γεμάτα με κόσμο, δοκιμάστε την πρώτη φορά να πάτε σε ένα μέρος που έχει λίγο περισσότερο κόσμο από όσο αντέχετε. Βγαίνει αληθινό αυτό που φοβάστε (πεθαίνετε, τρελαίνεστε, λιποθυμάτε, κλπ); Αν όχι, πηγαίνετε την επομένη σε ένα μέρος που έχει λίγο ακόμη περισσότερο κόσμο κλπ. Να θυμάστε ότι αυτή η διαδικασία πάντα θα σας αγχώνει λιγάκι. Έχετε συνηθίσει να νιώθετε άγχος σε συγκεκριμένες καταστάσεις και αυτό δεν φεύγει με την πρώτη. Αλλά το άγχος δεν είναι επικίνδυνο. Το επιχείρημα είναι ως εξής: Έγινε αυτό που φοβάσασταν; Πεθάνετε, λιποθυμήσατε, χάσατε τον έλεγχο; Με το να δοκιμάσετε στην πράξη τους φόβους σας, θα αρχίσετε βαθμιαία να ανακτάτε την αυτοπεποίθησή σας.

ΣΗΜΕΙΑ ΚΛΕΙΔΙΑ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΘΥΜΑΣΤΕ

- Εξασκηθείτε στον έλεγχο της αναπνοής, στην απόσπαση προσοχής, στη μυϊκή χαλάρωση και στην αμφισβήτηση των σκέψεων όταν δεν είστε αγχωμένοι, ώστε να ξέρετε τι να κάνετε όταν αισθανθείτε άγχος.
- Σταματήστε τους καφέδες και το καθιστό και αρχίστε εργασία και άσκηση.
- Κατά τη διάρκεια ενός πανικού να θυμίζετε συνεχώς στον εαυτό σας ότι δεν πρόκειται να πεθάνετε ή να χάσετε τον έλεγχο.
- Χρησιμοποιείτε την απόσπαση της προσοχής, τη χαλάρωση και την τεχνική της αναπνοής για να μπλοκάρετε έναν πανικό στο ξεκίνημά του.
- Αμφισβητείστε τις σκέψεις σας κατά τη διάρκεια μιας προσβολής πανικού, για να την μπλοκάρετε στην αρχή της.
- Μην αποφεύγετε καταστάσεις που σας αγχώνουν και πάντα να δοκιμάζετε να δείτε τι συμβαίνει πραγματικά όταν εκτίθεστε σ' αυτές.

➤ 10. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΒΟΗΘΕΙΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΑΝΙΚΟ

Ακόμα και στην περίπτωση που το κείμενο αυτό σας βοηθήσει να αντιμετωπίσετε τους πανικούς σας μόνοι σας, και πάλη μπορεί να χρειαστείτε τη βοήθεια ενός ειδικού.

Η θεραπεία του πανικού τις πιο πολλές φορές περιλαμβάνει φαρμακευτική αγωγή σε συνδυασμό με Γνωστική–Συμπεριφορική Θεραπεία. Αυτή είναι μια μορφή θεραπείας που εστιάζει στον τρόπο που σκέφτεστε (Γνωσιακή) και στον τρόπο που συμπεριφέρεστε (Συμπεριφορική). Ο σκοπός της θεραπείας αυτής είναι να σπάσει τους φαύλους κύκλους, στους οποίους αναφερθήκαμε προηγουμένως, κυρίως μέσα από την απομόνωση των αρνητικών σκέψεων και από την αμφισβήτηση της ρεαλιστικότητάς τους. Είναι πολύ αποτελεσματική θεραπεία για τον πανικό και αποτελεί τη μέθοδο προσέγγισης σε αυτό το κείμενο. Η θεραπεία αυτή συνήθως περιλαμβάνει 10 συνεδρίες, περίπου μιας ώρας η καθεμία. Στη θεραπεία αυτή συμμετέχετε ενεργά και εσείς. Αναλαμβάνετε δραστηριότητες στις οποίες περιλαμβάνεται και η τήρηση ημερολογίου γύρω από τους πανικούς σας. Ο ειδικός θα σας ζητήσει να εκτελείτε διάφορα καθήκοντα μεταξύ των συναντήσεών σας για να επιταχύνετε την πρόοδό σας. Η θεραπεία είναι σχεδιασμένη για να σας εξοηλίσει με τρόπους που θα σας βοηθήσουν να αντιμετωπίσετε επιτυχώς και τέλος να νικήσετε τον πανικό. Για να σας βοηθήσει ο θεραπευτής θα πρέπει να θέλετε να βοηθήσετε τον εαυτό σας. Δεν μπορεί κανείς να σας βοηθήσει εάν δεν είστε διατεθειμένοι να κάνετε κάτι γι' αυτό.

➤ 11. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Ελπίζουμε ότι το κείμενο αυτό να σας βοήθησε. Δεν χρειάζεται να ζείτε μια ζωή μέσα στο φόβο. Όποιος βιώνει πανικούς δε φοβάται κάποιον πραγματικό κίνδυνο, αλλά τον ίδιο το φόβο του. Το τελικό μήνυμα είναι «Μην απελπίζεστε». Πολλοί πάσχουν από πανικό αλλά μαθαίνουν να τον αντιμετωπίζουν. Δεν υπάρχει κανένας λόγος να κυβερνάει τη ζωή σας ο πανικός. Για να το πετύχετε αυτό, θα πρέπει να δουλέψετε σκληρά και να ακοιουθήσετε τις συμβουλές που σας δίνουμε.

