

Αλήθεια παθαίνω έμφραγμα, εγκεφαλικό ή χάνω το μυαλό μου; Μήπως είναι ο φόβος μου σε όλες αυτές τις σκέψεις; Μήπως αυτά τα συμπτώματα είναι μέρος του άγχους που βιώνω αυτή τη στιγμή;»

- «Τι γνωρίζω από προηγούμενη εμπειρία που είχα με κρίση πανικού; Ένιωσα αυτά που νιώθω τώρα;»
- «Εάν συνέβαινε σε κάποιον που γνωρίζω, τι θα του έλεγα προκειμένου να καταλάβει ότι αυτά που νιώθει, είναι συμπτώματα άγχους;»

4. Δώστε στον εαυτό σας χρόνο

Προσπαθήστε να μην προσποιείστε ότι δεν συμβαίνει τίποτα και δεν νιώθετε αγχωμένοι- αυτό μπορεί να χειροτερέψει την κατάσταση.

Αναγνωρίστε τα συμπτώματα ως «συμπτώματα» και θυμηθείτε πώς να ξεχωρίζετε αυτό που νιώθετε και σκέφτεστε.



«Ένας στους 10 ανθρώπους μπορεί να βιώσει κρίσεις πανικού κάποια στιγμή στη ζωή του έπειτα από ένα ψυχοπιεστικό γεγονός. Σχεδόν 1 στους 100 πάσχει από διαταραχή πανικού με διπλάσια συχνότητα εμφάνισης στις γυναίκες.»

(WHO, 2019)

Ζητήστε βοήθεια

1. **Μιλήστε** σε ένα πρόσωπο που εμπιστεύεστε (σύντροφο, οικογένεια, φίλο). Αυτό είναι ιδιαίτερα βοηθητικό όταν νιώθετε αγχωμένοι. Στόχος είναι να σας βοηθήσει να διαχειριστείτε και να αντιμετωπίσετε την κατάσταση.
2. Υπάρχει αποτελεσματικός τρόπος να διαχειριστείτε αυτά τα συμπτώματα με τη βοήθεια ενός ειδικού Ψυχικής Υγείας.

Για περισσότερες πληροφορίες απευθυνθείτε στο Γραφείο Ψυχολόγων του ΓΝΑ ΚΑΤ.

Τηλ: 213 2086687
213 2086744
213 2086290



Στοιχεία Επικοινωνίας

Διεύθυνση: Νίκης 2, Τ.Κ. 145 61, Κηφισιά
Τηλ: 213 2086000

*Επιστημονική επιμέλεια: Βαγενά Κυριακή, Κασιόλα Αναστασία, Πάνου Βασιλική, Ψυχολόγοι ΓΝΑ ΚΑΤ,
Επιστημονικά υπεύθυνα: Καλογριδάκη Μαρίνα, Αναισθησιολόγος,
Διευθύντρια ΤΕΠ, ΓΝΑ ΚΑΤ.*

Κρίση πανικού



Ενημερωτικό φυλλάδιο
για ασθενείς, συγγενείς και
φροντιστές

www.kat-hosp.gr

Copyright ©

Κηφισιά 2020

Αυτό το φυλλάδιο εξηγεί τι είναι μια κρίση πανικού και τι μπορείτε να κάνετε εάν σας συμβεί, εφόσον τα συμπτώματα δεν εξηγούνται από παθολογική ή άλλη ιατρική κατάσταση.

Τι είναι η κρίση πανικού;

Η κρίση πανικού αποτελεί μια αιφνίδια ανάδυση έντονου φόβου ή έντονης δυσφορίας και εκδηλώνεται μέσα σε λίγα λεπτά. Το άτομο βιώνει έντονα συναισθήματα, σωματικά συμπτώματα και αρνητικές σκέψεις.

Όσον αφορά τα **συναισθήματα**, μπορεί να νιώσετε:

- Άγχος
- Ανησυχία και φόβο
- Αναστάτωση

Το **σώμα** σας μπορεί να εμφανίσει κάποια από τα συμπτώματα που ακολουθούν, όπως:

- Την καρδιά σας να χτυπά δυνατά
- Ναυτία ή κοιλιακή ενόχληση
- Εφίδρωση
- Έντονος τρόμος
- Αίσθημα πνιγμονής
- Πόνος ή δυσφορία στο θώρακα
- Αίσθημα ζάλης, αστάθειας ή τάση για λιποθυμία
- Ρίγη ή εξάψεις
- Αίσθημα λαχανιάσματος ή πνιγμονής
- Μουδιάσματα

Οι **σκέψεις** μπορεί να αφορούν:

- Φόβος μήπως χάσετε τον έλεγχο ή τρέλας
- Φόβος επερχόμενου θανάτου
- Αίσθηση μη πραγματικού/αίσθημα απόσπασης από τον εαυτό

Πολλοί άνθρωποι μπορεί να βιώσουν μια με δυο κρίσεις πανικού κάποια στιγμή στη ζωή τους.

Τι μπορείτε να κάνετε;

Επισκεφθείτε τον γιατρό σας για έναν έλεγχο. Πολλά από τα συμπτώματα της κρίσης πανικού μοιάζουν με κάποια συμπτώματα ιατρικών καταστάσεων. Εάν η πρόσφατη επίσκεψη στον γιατρό σας δείχνει πως δεν υπάρχει κάποιο ιατρικό πρόβλημα, οι παρακάτω οδηγίες μπορεί να σας φανούν χρήσιμες την επόμενη φορά που θα έχετε μια κρίση πανικού.

Κατά τη διάρκεια μιας κρίσης πανικού:

1. Προσπαθήστε να μην κρύψετε αυτό που νιώθετε.

Είναι σημαντικό να θυμίζετε στον εαυτό σας ότι βιώνετε έντονο άγχος και δεν διατρέχετε κανέναν κίνδυνο. Η προσπάθεια απώθησης ή καταπολέμησης των συναισθημάτων, συχνά αυξάνει τον φόβο της κρίσης και τον ενδυναμώνει. **Είναι σημαντικό να θυμίζετε στον εαυτό σας πως η κρίση ποτέ δεν είναι μόνιμη και πως θα περάσει μέσα στα επόμενα λεπτά.**

2. Χαλαρώστε

Η χαλάρωση είναι το κλειδί για να ξεπεράσετε μια κρίση πανικού. Τεχνικές χαλάρωσης όπως ο έλεγχος της αναπνοής και ο διαλογισμός, μπορούν να σας βοηθήσουν να χαλαρώσετε. Εξασκηθείτε, προκειμένου να αντιμετωπίσετε αποτελεσματικά αυτή την κατάσταση. Για παράδειγμα:

- Αναπνεύστε αργά, μετρώντας σιωπηλά : 1... 2... 3... 4... 5...
- Κρατήστε την αναπνοή σας για λίγο και...
- Εκπνεύστε αργά, μετρώντας σιωπηλά: 1... 2... 3... 4... 5...

Αυτή η τεχνική είναι πολύ αποτελεσματική όταν εφαρμόζετε από τα πρώτα σημάδια της κρίσης πανικού. Χρειάζεται να επαναλάβετε για τουλάχιστον 4 λεπτά προκειμένου τα επίπεδα του οξυγόνου και διοξειδίου του άνθρακα να επανέλθουν στα φυσιολογικά επίπεδα.

3. Αναγνωρίστε το φόβο

Προσπαθήστε να καταλάβετε τι σκέφτεστε και τι βλέπετε όταν έρχεται ο φόβος. Ακολουθούν κάποιες ερωτήσεις:

- «Από όσα γνωρίζω μέχρι τώρα για τον πανικό και τον πρόσφατο έλεγχο που έκανα, δεν προέκυψε κάποιο ιατρικό πρόβλημα που να εξηγεί αυτό που μου συμβαίνει.