

ΚΡΙΣΗ ΠΑΝΙΚΟΥ

Η κρίση πανικού είναι ένα απότομο ξέσπασμα έντονου φόβου και άγχους το οποίο συνοδεύεται από έντονες σωματικές αντιδράσεις και κορυφώνεται μέσα σε λίγα λεπτά. Ο φόβος αυτός δεν είναι αποτέλεσμα κάποιου υπαρκτού κινδύνου αλλά το μυαλό το ερμηνεύει ως μια επικείμενη «απειλή». Το άτομο στη διάρκεια αυτών των λεπτών νιώθει ότι χάνει τον έλεγχο του σώματος και της σκέψης του (π.χ. αισθάνεται ότι θα πάθει καρδιακή προσβολή, θα λιποθυμήσει κ.α)

Πιθανές σκέψεις που περνούν το μυαλό την ώρα πανικού

Θα χάσω τον έλεγχο και θα ρεζιλευτώ

Θα πεθάνω

Θα τρελαθώ

Θα λιποθυμήσω

Πολλοί άνθρωποι βιώνουν τουλάχιστον μια φορά στη ζωή τους κρίση πανικού. Αν όμως αυτές οι κρίσεις συνεχίζουν για μεγάλο διάστημα τότε ίσως είμαστε αντιμέτωποι με **διαταραχή πανικού**.

Κατά τη διάρκεια μιας κρίσης πανικού τα συμπτώματα είναι έντονα και ακολουθούνται από έντονη κούραση .

Βασικά συμπτώματα (πρέπει να συμβαίνουν 4 ή περισσότερα από τα πιο κάτω)



Κατέγραψε τη δική σου εμπειρία με μια κρίση πανικού που βίωσες

Σωματικά συμπτώματα (ανάφερε τα συμπτώματα και ποιο σε φόβισε περισσότερο)

A large, empty, cloud-shaped outline with a scalloped border, intended for the user to write their physical symptoms and fears.

Σκέψεις που περνούσαν από το μυαλό μου εκείνη τη στιγμή (π.χ. Θα ντροπιαστώ)

A large, empty, cloud-shaped outline with a scalloped border, intended for the user to write their thoughts during the panic attack.

Συμπεριφορές Αποφυγής (δηλ. μέρη ή καταστάσεις που απέφυγα για να μην ξανανιώσω αισθήματα πανικού)

A large, empty, cloud-shaped outline with a scalloped border, intended for the user to write their avoidance behaviors.

Για να καθυσοχάσω τον εαυτό μου πρέπει να εκπαιδεύσω το μυαλό μου ότι δεν υπάρχει άμεσος κίνδυνος ή πραγματική απειλή. Τροποποιώντας τον τρόπο σκέψης μου μαθαίνω να αντιμετωπίζω μελλοντικές στρεσογόνες καταστάσεις. Πιθανές ανακουφιστικές σκέψεις είναι:

- «Δε θα πεθάνω από το άγχος που βιώνω αυτή τη στιγμή»
- «Αυτά τα έντονα συναισθήματα θα εξαφανιστούν μόλις ηρεμήσω»
- «Το μυαλό μου είναι λίγο μπερδεμένο τώρα αλλά είμαι ασφαλής»
- «Μπορώ να ελέγξω την αναπνοή μου»
- «Δεν βρίσκομαι σε κίνδυνο»

Τρόποι Αντιμετώπισης Κρίσης Πανικού:

Τεχνικές αναπνοής

- Πάρε μια βαθιά εισπνοή από τη μύτη μετρώντας μέχρι το τέσσερα
- Κράτησε την αναπνοή σου μετρώντας μέχρι το τέσσερα
- Βγάλε τον αέρα αργά από το στόμα μετρώντας μέχρι το τέσσερα
- Κάνε 3-5 επαναλήψεις και θα αισθανθείς αμέσως καλύτερα

Απόσπαση προσοχής

- Όταν νιώσεις έντονο άγχος εστίασε την προσοχή σου σε ένα ουδέτερο γεγονός π.χ. συζήτησε κάτι άσχετο με ένα φίλο μέχρι να μειωθεί η δυσφορία που νιώθεις.

Χαλαρωτική εικόνα

- Φέρε στο μυαλό σου μια εικόνα που σε ηρεμεί. Μπορεί να είναι το αγαπημένο σου μέρος, το αγαπημένο σου άτομο, οι στίχοι ενός αγαπημένου τραγουδιού.

Εντόπισε τις αρνητικές σου σκέψεις και αντικατέστησε τις με πιο ρεαλιστικές

- «Είναι μια αγχωτική στιγμή, δε θα πεθάνω, δε θα γίνω ρεζίλι.....»

