

Ο μηχανισμός δράσης της Διαταραχής Πανικού

"Αρχίζει όταν ξαφνικά νιώθω να μην μπορώ να αναπνεύσω κανονικά. Έπειτα, αρχίζω να ζαλίζομαι, ιδρώνω, και η καρδιά μου χτυπάει μανιασμένα. Μερικές φορές αισθάνομαι ναυτία ή ότι θα πνιγώ. Τα δάχτυλά μου μουδιάζουν και αισθάνομαι μυρμήγκιασμα στα πόδια μου. Νιώθω παράξενα, σα να μην είμαι πραγματικά εκεί, σα να είμαι αποκομμένη από την πραγματικότητα. Αρχίζω να σκέφτομαι ότι θα χάσω τον έλεγχο ή θα πεθάνω. Αυτό με κάνει να αισθάνομαι πάρα πολύ φοβισμένη. Παρόλο που η κρίση διαρκεί μόλις πέντε ή δέκα λεπτά, μου φαίνεται ότι διαρκεί μια αιωνιότητα και ότι δεν θα την ξεπεράσω ποτέ".

Χριστίνα

Η κρίση πανικού ορίζεται ως το ξέσπασμα ενός έντονου άγχους, που συνήθως συνοδεύεται από σωματικά συμπτώματα και καταστροφικές σκέψεις. Τις περισσότερες φορές διαρκεί από δύο ως τριάντα λεπτά, ωστόσο εκείνη την ώρα το άτομο αισθάνεται ότι θα διαρκέσει για πάντα. Όταν η κρίση υποχωρεί, το άτομο νιώθει αδύναμο και εξουθενωμένο. Χωρίς θεραπεία, οι κρίσεις πανικού, μπορεί να εκδηλώνονται πολλές φορές στο διάστημα μιας εβδομάδας ή καθημερινά.

Η εμπειρία της κρίσης πανικού

"Κάθε επεισόδιο είναι λίγο διαφορετικό. Στην αρχή αισθανόμουν ότι θα κάνω εμετό ή ότι είχα διάρροια. Πιο πρόσφατα είχα ένα έντονο αίσθημα πνιγμού και οξύ πόνο στο στήθος μου. Τώρα καταλαβαίνω ότι αυτά τα αισθήματα απομάκρυνσης από τον εαυτό μου και το περιβάλλον είναι κομμάτι του ίδιου προβλήματος".

Φωτεινή

Οι κρίσεις πανικού είναι ιδιαίτερα τρομακτικές, γιατί εμφανίζονται ξαφνικά ή σε καταστάσεις όπου οι περισσότεροι άνθρωποι δεν αναμένουν να αισθανθούν εκνευρισμό ή φόβο. Η ταχύτητα με την οποία εμφανίζονται τα συμπτώματα, η έντασή τους, και το γεγονός ότι επηρεάζουν τόσα πολλά μέρη του σώματος κάνουν το αίσθημα του φόβου και της αβοηθητότητας μεγαλύτερο. Τα συμπτώματα που εμφανίζονται συνήθως είναι τα εξής:

Δυσκολία στην αναπνοή ή λαχάνιασμα.

Αίσθημα πνιγμού.

Σφίξιμο, πίεση ή πόνος στο στήθος.

Τρέμουλο, έντονος τρόμος και αδυναμία.

Ιδρωμένες παλάμες και υπερβολική εφίδρωση.

Μυρμήγκιασμα ή μουδιασμα στα χέρια και στα πόδια.

Αίσθημα δυνατών παλμών ή "σφυροκόπημα" της καρδιάς (ταχυκαρδία).

Αίσθημα τάσης για λιποθυμία ή αστάθειας και ζαλάδα.

Ναυτία, ανακατωσούρα, στομαχικές ή εντερικές ενοχλήσεις.

Αίσθημα κρύου και ζέστης.

Παράλληλα με αυτά τα σωματικά συμπτώματα οι άνθρωποι συνήθως κάνουν και βασανιστικές σκέψεις, όπως:

"Θα τρελαθώ".

"Θα χάσω τον έλεγχο".

"Θα λιποθυμήσω".

"Θα καταρρεύσω".

"Θα πάθω καρδιακά προσβολή".

"Θα πάθω εγκεφαλικό".

"Θα αρχίσω να ουρλιάζω και θα γελοιοποιηθώ".

Η πιθανότητα να συμβεί κάτι από τα παραπάνω είναι ελάχιστη και όταν το επεισόδιο τελειώσει οι σκέψεις αυτές συνήθως μοιάζουν ανόητες ή παράλογες. Ωστόσο, κατά τη διάρκεια της κρίσης είναι πάρα πολύ έντονες. Επίσης, οι φόβοι μπορεί να είναι τόσο πραγματικοί, ώστε παραμένουν "ζωντανοί" στη μνήμη και προκαλούν περισσότερη ανησυχία και άγχος στο διάστημα που μεσολαβεί ανάμεσα στις κρίσεις. Πώς αισθάνονται οι άνθρωποι μετά από μια κρίση πανικού;

Όταν η κρίση πανικού υποχωρήσει, οι πάσχοντες συνήθως αισθάνονται εξαντλημένοι, αποθαρρυσμένοι και μπερδεμένοι. Είναι μια εξαιρετικά τρομακτική εμπειρία, ιδιαίτερα όταν δεν ξέρουμε τί είναι εκείνο που μπορεί να την προκαλεί. Είναι ευνόητος λοιπόν ο λόγος για τον οποίο πολλοί άνθρωποι πιστεύουν ότι έχουν κάποιο οργανικό πρόβλημα και αναζητούν ιατρική βοήθεια σε νοσοκομείο ή από το γιατρό τους. Άλλοι αισθάνονται ντροπή ή αμηχανία, επειδή θεωρούν ότι δεν έχουν αυτοέλεγχο, και πάσχουν σιωπηλά αντί να αποκαλύψουν τα προβλήματά τους ή να αναζητήσουν επαγγελματική βοήθεια.

Από το βιβλίο του D.Silove - V.Manicavasagar - Ξεπερνώντας τον πανικό