

Οι κρίσεις πανικού εμπόδιο στην καθημερινότητα

/ [Επιστ](#)



γράφει το Κέντρο

Αντιμετώπισης Πανικού και Αγοραφοβίας (Κ.Α.Π.Α)

Η κρίση πανικού μοιάζει με την έκρηξη ενός ηφαιστείου: ξαφνική έντονη και τρομακτική. Εκεί που όλα είναι μια χαρά, ξαφνικά και χωρίς φανερό λόγο, αισθάνεσαι τρόμο, σκέφτεσαι ότι δεν θα μπορείς να πάρεις ανάσα και νιώθεις τα πόδια σου να μην σε κρατάνε.

Την πρώτη φορά είναι ιδιαίτερα τρομακτικό, γιατί νομίζεις ότι παθαίνεις καρδιακή προσβολή ή ότι χάνεις τα λογικά σου. Ο φόβος κάνει τα πράγματα χειρότερα και αρχίζεις τώρα να αναπνέεις γρήγορα, γιατί είναι σαν να μην σου φτάνει ο αέρας, ενώ η καρδιά σου κοντεύει να πεταχτεί έξω από το στήθος σου με τη δύναμη και την ταχύτητα που χτυπάει. Με άλλα λόγια παθαίνεις κρίση πανικού.

Κάπως έτσι περιγράφουν οι περισσότεροι άνθρωποι την πρώτη τους κρίση. [\(περισσότερα...\)](#)