

15 Μαΐου 2013

Κατανόηση του Πανικού

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Του Σταύρου Καρπουχτσή -Ψυχολόγος-Συστημικός Ψυχοθεραπευτής

Η διαταραχή πανικού είναι από τις πιο συχνές ψυχικές παθήσεις κατά την οποία ο ασθενής παρουσιάζει αιφνίδια και απρόσμενα επεισόδια έντονου φόβου και άγχους.

Τα επεισόδια αυτά ονομάζονται κρίσεις πανικού και η διάρκεια τους μπορεί να είναι από μερικά λεπτά έως μερικές ώρες.

Εκδηλώνονται χωρίς καμία προειδοποίηση και η αιτία έναρξης τους μπορεί να μην είναι συνειδητά γνωστή.

Ο πανικός συνήθως εμφανίζεται να είναι η προσπάθεια να συνδυαστούν και να ισορροπήσουν οι άνθρωποι ανάμεσα σε ένα φαινομενικά αντίθετο δίπολο.

Από τη μια μεριά υπάρχει στο άτομο μια έντονη επιθυμία για εξέλιξη, ανάπτυξη

αλλαγή και πάθος για ζωή, από την άλλη μεριά υπάρχει ο φόβος και η αμφιβολία, η άγνοια του κόστους και των συνεπειών της αλλαγής.

Και τα δυο αυτά αμφίρροπα συναισθήματα υπάρχουν στην κάθε προσωπικότητα.

Στις στιγμές που μέσα στον κάθε άνθρωπο υπάρχει μια έντονη διατάραξη της ισορροπίας αυτών των δύο, εκεί συνήθως εκδηλώνεται η κρίση.

Υπάρχει ο φόβος ότι θα χάσω τον έλεγχο.

Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι η εμφάνιση κρίσης πανικού σε νέους φοιτητές που απομακρύνονται από την οικογένεια.

Ενώ έχουν μια έντονη λαχτάρα για προχώρημα, για αλλαγή, για ανάπτυξη, για δημιουργία, ταυτόχρονα έχουν και μια έντονη αμφιβολία «θα τα καταφέρω μόνος;» και φόβο να αφήσουν το πατρικό σπίτι να βιώσουν τις συνέπειες της ανεξαρτησίας. [\(περισσότερα...\)](#)