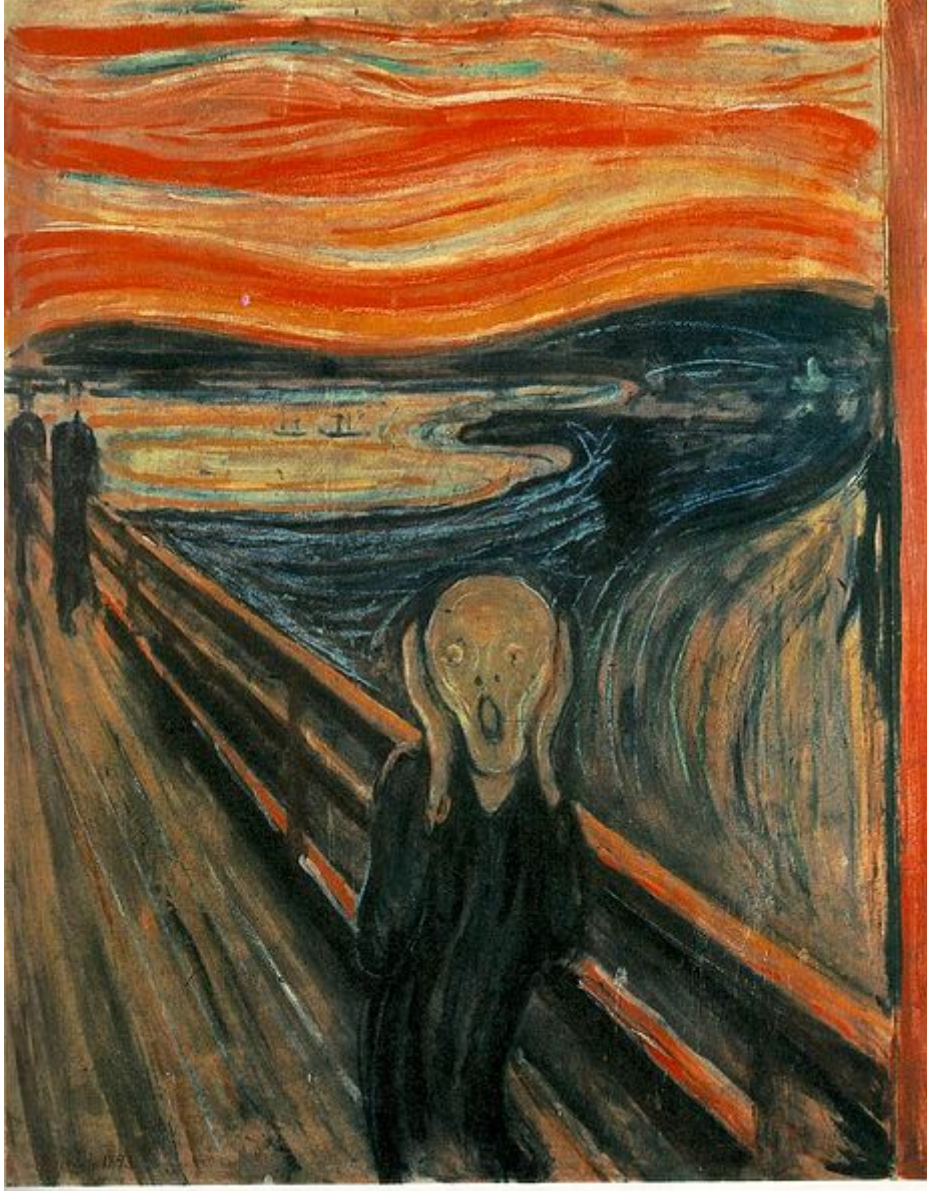
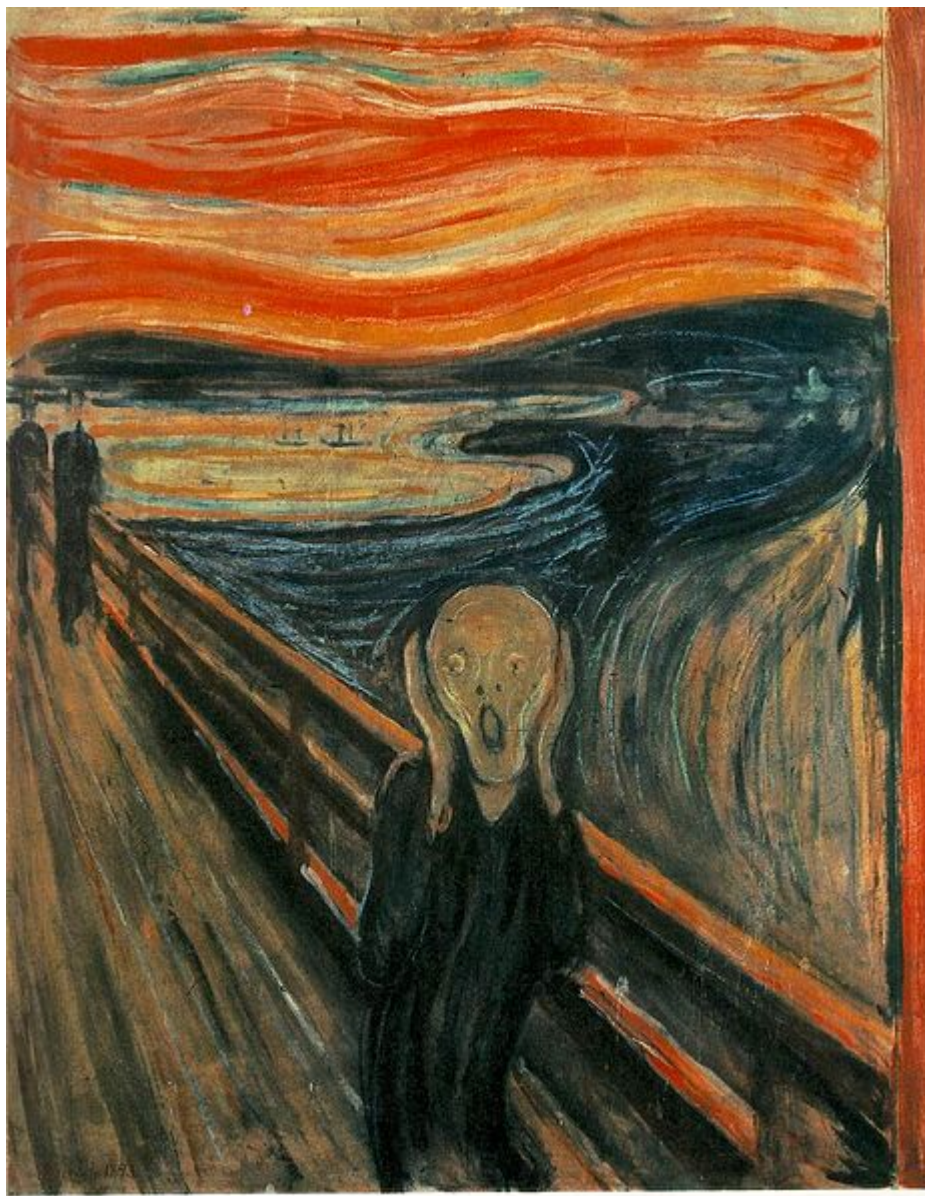


17 Μαΐου 2013

Κρίσεις πανικού : Αντιμετωπίζοντας το φαινομενικά αδύνατο.

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Φωτό:el.wikipedia.org/wiki/%:The_Scream.jpg

Του Σταύρου Καρπουχτσή -Ψυχολόγος-Συστημικός Ψυχοθεραπευτής

Η **διαταραχή πανικού** είναι από τις πιο συχνές *ψυχικές παθήσεις* της σύγχρονης κοινωνίας και ανήκει στο φάσμα των *αγχωδών διαταραχών*. Το άτομο που υποφέρει από διαταραχή πανικού παρουσιάζει αιφνίδια και απρόσμενα επεισόδια έντονου **φόβου** και **άγχους**. Τα επεισόδια αυτά ονομάζονται **κρίσεις πανικού** και η διάρκεια τους είναι συνήθως μερικά λεπτά. Εκδηλώνονται χωρίς καμία προειδοποίηση και η αιτία έναρξης τους μπορεί να μην είναι γνωστή και προφανής στο άτομο.

Οι κρίσεις πανικού εκδηλώνονται σε όλες τις ηλικίες. Η **συχνότητα εκδήλωσης** της πρώτης κρίσης πανικού είναι μεγαλύτερη μεταξύ 20 και 40 ετών, παρόλο που τα τελευταία χρόνια έχουμε και εκδήλωση σε μικρότερες ηλικίες, ακόμη και σε παιδιά. Στις γυναίκες η διαταραχή είναι 2 έως 3 φορές συχνότερη σε σύγκριση με

τους άνδρες.

Η κρίση πανικού αποτελεί μια περίοδο έντονου φόβου- τρόμου που εμφανίζεται απροσδόκητα χωρίς την παρουσία κάποιου φανερού ερεθίσματος και συνοδεύεται από μια ποικιλία σωματικών και γνωστικών συμπτωμάτων. Τα **κύρια συμπτώματα** είναι το **αίσθημα έντονου διάχυτου φόβου για το άτομο, αίσθημα απώλειας του ελέγχου, επέλευσης τρέλας, πανικός και τρόμος, ταχυκαρδία, έντονη εφίδρωση, έντονο αίσθημα δύσπνοιας-πνιγμού, αίσθημα αστάθειας ή ζάλης, φόβος επερχόμενου θανάτου.** ([περισσότερα...](#))