

20 Μαΐου 2013

Τι είναι οι Ψυχαναγκασμοί;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Του Σταύρου Καρπουχτσή -Ψυχολόγος-Συστημικός Ψυχοθεραπευτής

Οι ψυχαναγκασμοί είναι μια έννοια ευρέως διαδεδομένη που χρησιμοποιούμε συχνά στο καθημερινό μας λεξιλόγιο, τι όμως σημαίνει ουσιαστικά και πρακτικά για τη ζωή και τη συμπεριφορά των ανθρώπων; Από τι προέρχεται και πως μπορούμε να προσεγγίσουμε τους ψυχαναγκασμούς; Ποια στάση είναι βοηθητική στην αντιμετώπιση τους;

Η ψυχαναγκαστική συμπτωματολογία και συμπεριφορά προσομοιάζει σε μεγάλο βαθμό με το άγχος και τα έντονα συμπτώματα που αντιμετωπίζουν οι άνθρωποι με έντονο στρες, επίσης έχει έντονες αναφορές-συνδέσεις με τα καταθλιπτικά συμπτώματα και την καταθλιπτική στάση, ταυτόχρονα όμως έχει ομοιότητα με τα ψυχοσωματικά συμπτώματα, έντονη συγγένεια δηλαδή με σωματικά συμπτώματα που έχουν ψυχική βάση.

Τι θα μπορούσαμε όμως να αναφέρουμε σαν ψυχαναγκασμούς; Από τι

αποτελούνται; Ποια τα βασικά χαρακτηριστικά τους:

Θα μπορούσαμε να διαχωρίσουμε αφαιρετικά και γενικά τους ψυχαναγκασμούς σε 3 κατηγορίες

1.Ιδέες, φόβοι, παρορμήσεις, σκέψεις

Απασχολούν κάθε τόσο και με στερεότυπο τρόπο τον άνθρωπο, οι άνθρωποι εμμένουν σε αυτές και επιμένουν σαν να μην μπορούν να ξεφύγουν από αυτές. Το περιεχόμενο τους είναι τρομακτικό έως εξαιρετικά τρομακτικό, ενέχει επιθετικότητα ανοιχτά ή με καλυμμένο τρόπο, επίσης πολύ συχνά το περιεχόμενο είναι άσεμνο και ανήθικο για το λόγο αυτό οδηγεί σε μεγάλους φόβους αλλά και σε μεγάλες ενοχές τα άτομα. [\(περισσότερα...\)](#)