

15 Αυγούστου 2016

Τι είναι η αγοραφοβία και πώς εμφανίζεται;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Γράφει η

Βερβέρη Μαρία

Ψυχολόγος

Με τον όρο «Αγοραφοβία» αναφερόμαστε στα παρακάτω:

Στο άγχος του ατόμου όταν βρίσκεται σε μέρη ή καταστάσεις από όπου η φυγή μπορεί να είναι δύσκολη (ή να προκαλεί αμηχανία) ή μπορεί να μην υπάρχει

διαθέσιμη βοήθεια σε περίπτωση που έχει μια απροσδόκητη ή ελκυσόμενη από την κατάσταση προσβολή πανικού ή συμπτώματα τύπου πανικού. Οι φόβοι του αγοραφοβικού κατά κανόνα αφορούν ομάδες καταστάσεων, στις οποίες περιλαμβάνονται το να είναι μόνος έξω από το σπίτι, να είναι σε πλήθος ή να στέκεται σε ουρά, να βρίσκεται πάνω σε γέφυρα και να ταξιδεύει με λεωφορείο, τραίνο ή αυτοκίνητο.

Το άτομο εξαιτίας αυτών των φόβων καταλήγει να αποφεύγει καταστάσεις (πχ περιορίζονται τα ταξίδια) ή αλλιώς τις υπομένει με έκδηλη ενόχληση ή με άγχος ότι θα εμφανιστεί Προσβολή Πανικού ή συμπτώματα τύπου πανικού, ή απαιτείται παρουσία συνοδού προσώπου.

Η Διαταραχή Πανικού με Αγοραφοβία

Η αγοραφοβία σχετίζεται με τον πανικό. Τα άτομα που παθαίνουν κρίσεις πανικού συνδέουν την εμφάνιση της κρίσης με το χώρο που εκδήλωσαν τα συμπτώματα με αποτέλεσμα να αποφεύγουν εκείνο το μέρος όπως και άλλα με κοινά σημεία. Η αγοραφοβία εμφανίζεται μέσα στο πρώτο έτος από την πυροδότηση της πρώτης κρίσης πανικού. Ορισμένες φορές, η αγοραφοβία μπορεί να συντηρείται ακόμα και αν δεν υπάρχουν κρίσεις πανικού ή να υποχωρεί ταυτόχρονα με τις κρίσεις. Η λειτουργικότητα των ατόμων περιορίζεται και είναι σύνηθες να ενισχύονται συναισθήματα που παραπέμπουν σε συμπτώματα καταθλιπτικής διαταραχής.

Τα συμπτώματα του πανικού είναι τα ακόλουθα:

επίμονη ανησυχία ότι θα υπάρξουν και άλλες προσβολές
ανησυχία για τις επιπτώσεις της προσβολής ή τις συνέπειες της (π.χ. απώλεια ελέγχου, ότι θα υποστεί έμφραγμα του μυοκαρδίου, ότι θα τρελαθεί)
σημαντική αλλαγή της συμπεριφοράς που συνδέεται με τις προσβολές
Η Φαρμακευτική Αντιμετώπιση της Διαταραχής

Η φαρμακευτική αγωγή ενδείκνυται μόνο όταν ο άνθρωπος παρουσιάζει έντονη αποδιοργάνωση στην λειτουργικότητα του εξαιτίας της έντασης των σωματικών συμπτωμάτων. Να διευκρινιστεί ότι η φαρμακευτική θεραπεία δεν κρίνεται απαραίτητη σε όλες τις περιπτώσεις.

Η Ψυχοθεραπευτική Αντιμετώπιση της Διαταραχής

Η ψυχοθεραπεία έχει αποδειχθεί, στις περισσότερες περιπτώσεις, σημαντικά βοηθητική για τα άτομα που βιώνουν αγχώδεις διαταραχές. Η θεραπεία βοηθά τον θεραπευόμενο να αντιμετωπίσει τα σωματικά συμπτώματα, να τροποποιήσει τις δυσλειτουργικές σκέψεις και τη συμπεριφορά αποφυγής που διαιωνίζουν τον φόβο. Ο θεραπευτής βοηθά τον θεραπευόμενο να εντοπίσει τις αρνητικές αυτόματες

σκέψεις, να ελέγξει την αντικειμενικότητα τους και να τις αντικαταστήσει με πιο ρεαλιστικές.

Να κλείσω δανειζόμενη, τα λόγια ενός θεραπευτή (J.Young,1993):

«Το μεγαλύτερο όφελος απαλλαγής σας από αυτή την παγίδα είναι η καλύτερευση της ζωής σας. Χάνετε τόσα πολλά εξαιτίας των φόβων σας... Γιατί να συνεχίζετε να περιορίζετε τις δραστηριότητες σας και να απαρνείστε τον εαυτό σας; Το ταξίδι εξόδου από αυτή την κατάσταση είναι το ταξίδι επιστροφής στη ζωή».

Πηγή: aegeandoctors.gr