

4 Δεκεμβρίου 2022

## **Κρίση Πανικού: Οι SOS κινήσεις για να την αντιμετωπίσετε και να την ξεπεράσετε**

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Με πέντε απλές κινήσεις μειώνετε τον κίνδυνο κρίσης πανικού και πετυχαίνετε ηπιότερα συμπτώματα



*Photo: Shutterstock*

Μια ξαφνική «έκρηξη» άγχους και ίσως τρόμος (τρέμουλο), αίσθημα αποπροσανατολισμού, ναυτία, γρήγορος και ακανόνιστος (μη φυσιολογικός) καρδιακός ρυθμός, ξηροστομία, δύσπνοια, εφίδρωση και ζάλη... Ακούγονται τρομακτικά αλλά δεν είναι επικίνδυνα, ακόμη και αν δίνουν την αίσθηση εμφράγματος ή επικείμενης κατάρρευσης. Σε 5 έως 30 λεπτά η κρίση πανικού θα έχει παρέλθει.

Σύμφωνα με τον Paul Salkovskis, Καθηγητής Κλινικής Ψυχολογίας και Εφαρμοσμένων Επιστημών στο Πανεπιστήμιο του Μπαθ, είναι σημαντική προτεραιότητα σε μια κρίση πανικού να μην την αφήσεις να σε κυριεύσει και,

έπειτα, να προσπαθήσεις να τη νικήσεις. «Προσπαθήστε να συνεχίσετε να κάνετε πράγματα. Είναι σημαντικό, εφόσον είναι δυνατό, να προσπαθήσετε να υπομείνετε την κατάσταση μέχρι να υποχωρήσει το άγχος» συστήνει και εξηγεί πως, αντιμετωπίζοντας και όχι αποφεύγοντας τον φόβο, δίνεται η ευκαιρία να ανακαλύψουμε πως, εν τέλει, τίποτα κακό δεν πρόκειται να συμβεί.

Όταν το άγχος αρχίσει να εξασθενεί, η συγκέντρωση στον περιβάλλοντα χώρο και η επιστροφή του ατόμου στην οποιαδήποτε δραστηριότητά του πριν την κρίση είναι το επόμενο βήμα, ενώ χρήσιμη μπορεί να είναι η παρουσία κάποιου φίλου ενδεχομένως που θα μπορεί να το διαβεβαιώσει ότι δεν συντρέχει κάτι ανησυχητικό, συμπληρώνει ο Δρ Salkovskis.

### Ασκήσεις αναπνοής

Για όσους βιώνουν ταχύπνοια κατά την κρίση πανικού, ασκήσεις για την αναπνοή μπορούν να βοηθήσουν ώστε τα συμπτώματα να βιωθούν ηπιότερα:

εισπνεύστε όσο πιο αργά, βαθιά και απαλά μπορείτε, από τη μύτη σας  
εκπνεύστε κατά τον ίδιο ρυθμό και τρόπο από το στόμα σας  
μπορείτε να μετράτε σταθερά από το 1 έως το 5 σε κάθε εισπνοή και εκπνοή  
κλείστε τα μάτια σας και επικεντρωθείτε στην αναπνοή σας  
Προλάβετε την επόμενη κρίση

«Ποια κατάσταση προκαλεί το άγχος και επιδεινώνει τα συμπτώματα;» είναι το ερώτημα που πρέπει κατ' αρχάς να απαντηθεί κατά τον Δρ Salkovskis, ο οποίος προτείνει πέντε βασικές κινήσεις για να μειώσετε τον κίνδυνο -ή την ένταση εφόσον επέλθει- μιας κρίσης πανικού:

ασκήσεις αναπνοής καθημερινά με στόχο στην πρόληψη των κρίσεων πανικού ή ασθενέστερα συμπτώματα όταν συμβούν  
τακτική σωματική άσκηση, ιδίως αερόβια, για καλύτερη διαχείριση των επιπέδων του στρες, αποφόρτιση από την ένταση, καλύτερη διάθεσή και μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση

τακτικά γεύματα για σταθεροποίηση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα σας  
αποφυγή καφεΐνης, αλκοόλ και καπνίσματος που μπορεί να επιδεινώσουν τις κρίσεις πανικού

γνωσιακή συμπεριφορική ψυχοθεραπεία, μέθοδος που βοηθά στον εντοπισμό και την αλλαγή των μοτίβων αρνητικής σκέψης που τροφοδοτούν τις κρίσεις πανικού.  
Είναι διαταραχή πανικού;

Το συνεχές άγχος και στρες, κυρίως για το πότε μπορεί να «χτυπήσει» η επόμενη κρίση πανικού, ενδεχομένως υποδεικνύει διαταραχή πανικού. Τα άτομα με

διαταραχή πανικού αποφεύγουν συνήθως καταστάσεις που μπορεί να πυροδοτήσουν μια κρίση, φοβούνται και αποφεύγουν τους δημόσιους χώρους (αγοραφοβία). Εάν βιώνετε τα παραπάνω, θα ήταν χρήσιμο να ζητήσετε ιατρική εκτίμηση, καταλήγει ο Δρ Salkovskis.

**Πηγή:** [ygeiamou.gr](http://ygeiamou.gr)