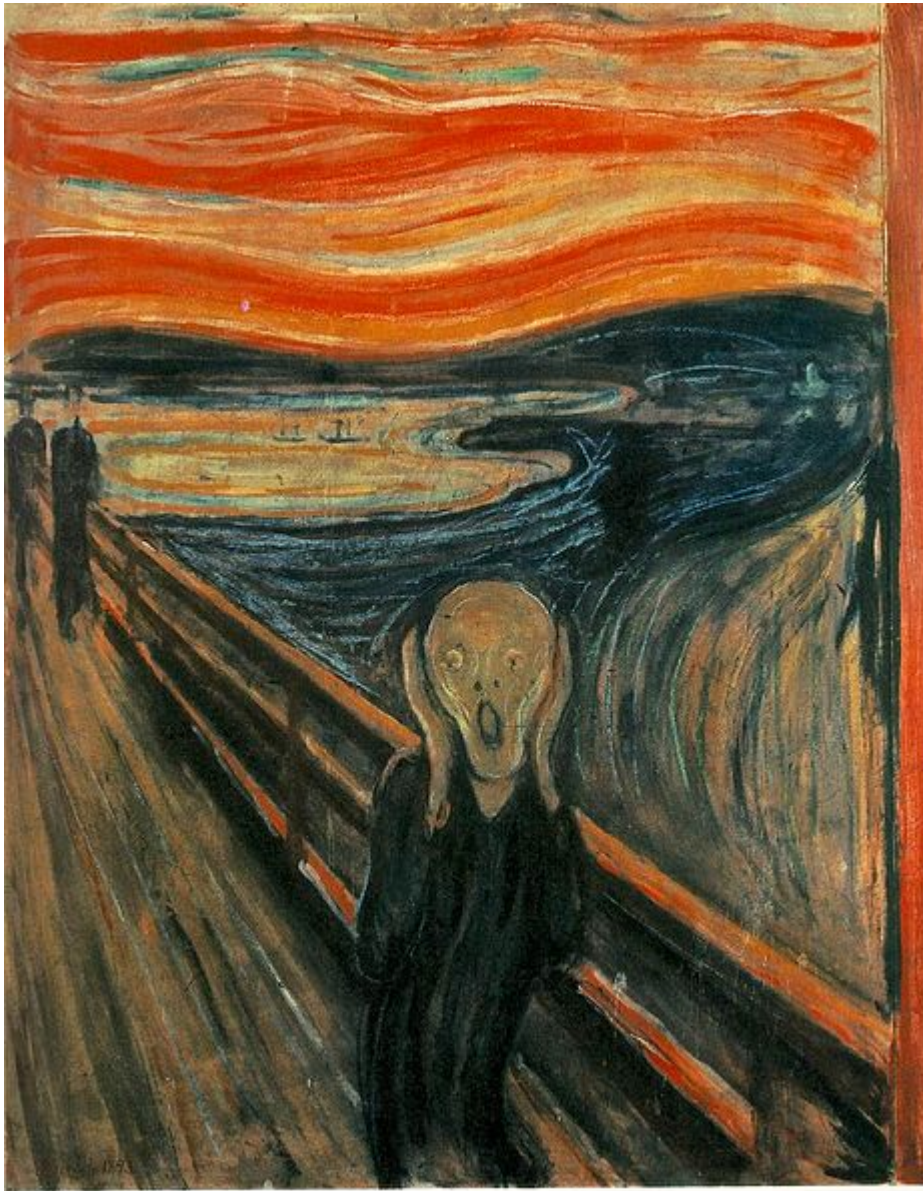


16 Μαΐου 2013

# Βασικά Βήματα μείωσης του πανικού

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Image not found or type unknown



Φωτό: [el.wikipedia.org/wiki The\\_Scream.jpg](http://el.wikipedia.org/wiki/The_Scream.jpg)

Του Σταύρου Καρπουχτσή -Ψυχολόγος-Συστημικός Ψυχοθεραπευτής

## **Αντιμετώπιση των κρίσεων πανικού**

Θα μπορούσαμε να πούμε ότι η αντιμετώπιση της κατάστασης του πανικού διακρίνεται σε δύο σκέλη τα βασικά σωματικά συμπτώματα και τα ψυχολογικά

αίτια, τις γενεσιουργές αιτίες του πανικού.

- **Σημαντικό πρώτο βήμα:** Αναπνοή, παρατηρώ τον τρόπο που αναπνεύω, προσπαθώ να αποφύγω την υπεροξυγόνωση του εγκεφάλου
- **Φυσιολογικές αντιδράσεις:** Δεν είναι επικίνδυνες για τον οργανισμό, είναι η προσπάθεια του οργανισμού μας να ενεργοποιηθεί. Αν ξέρω ότι δεν είναι επικίνδυνες έχουμε διαφορετική στάση στα σωματικά συμπτώματα.
- **Εγκαταλείψτε κάθε προσπάθεια να εξαφανίσετε το άγχος σας (περισσότερα...)**