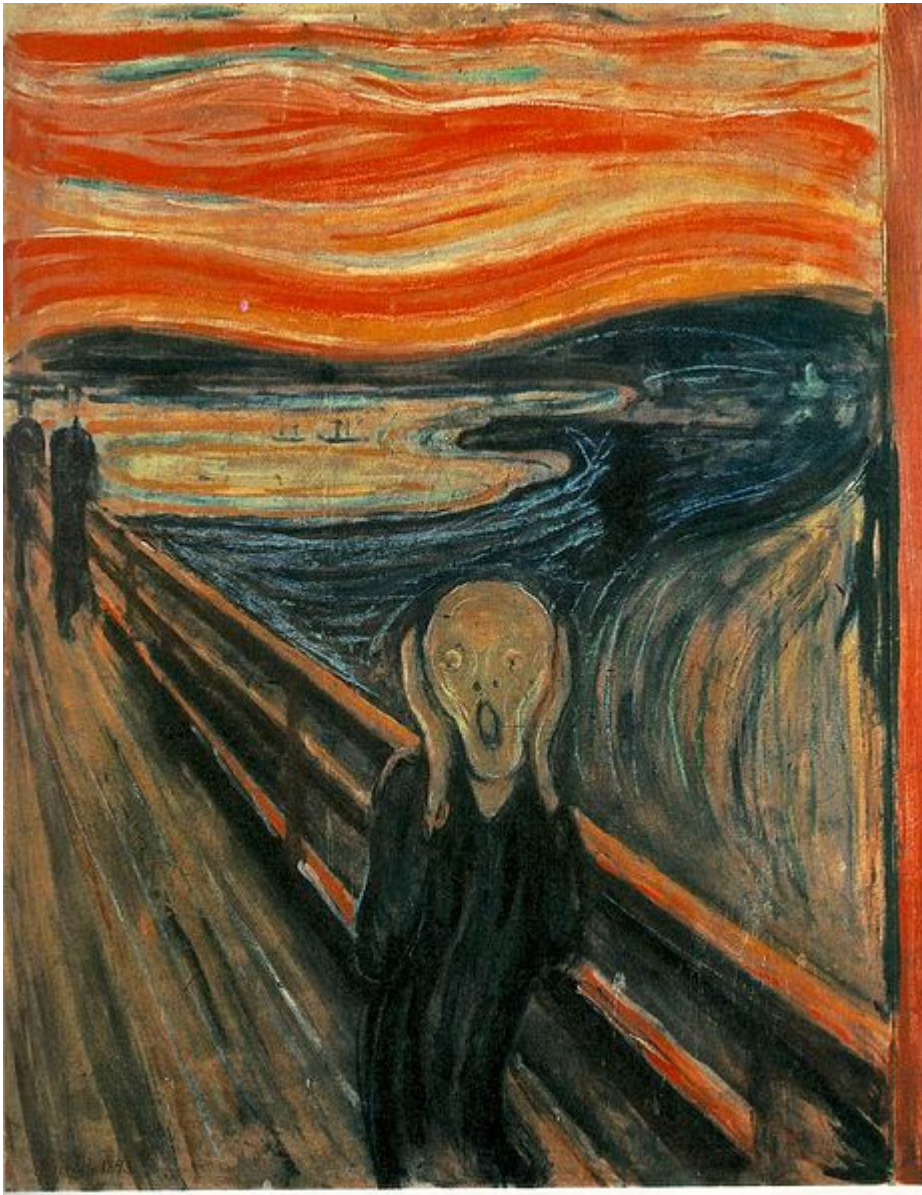


17 Μαΐου 2013

## Κρίσεις πανικού : Αντιμετωπίζοντας το φαινομενικά αδύνατο.

/ [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

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...](#))