

Πώς αντιμετωπίζεται η κρίση πανικού;

[/ Γενικά](#) / [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#) / [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η κρίση πανικού είναι μια ξαφνική αντίδραση του οργανισμού με συμπτώματα όπως είναι η δύσπνοια, οι μυϊκοί σπασμοί και η ναυτία σε συνδυασμό με το ανεξέλεγκτο άγχος και μερικές φορές μια αίσθηση επικείμενης καταστροφής. Ένας στους δέκα ανθρώπους, σύμφωνα με έρευνες, μάλιστα θα βιώσει κάποια στιγμή στη ζωή του μία τέτοια κρίση. Πως μπορείτε να τη διαχειριστείτε σωστά; Η κρίση πανικού λειτουργεί σαν φαύλος κύκλος. Όσο περισσότερο ανησυχείτε, ότι θα σας συμβεί, τόσο αυξάνετε τις πιθανότητες όντως να συμβεί. Το πρώτο βήμα για να περάσει πιο ανώδυνα είναι η αποδοχή και η γνώση. Εάν γνωρίζετε τι συμβαίνει, είστε καλύτερα προετοιμασμένοι να το αντιμετωπίσετε σωστά. Για το λόγο αυτό, πρέπει αρχικά να ξέρετε να αναγνωρίζετε τα συμπτώματα.

Συμπτώματα της κρίσης πανικού

Αν είστε σε θέση να αναγνωρίζετε τα συμπτώματα της κρίσης πανικού, τότε έχετε το σημαντικό πλεονέκτημα να είστε προετοιμασμένοι, ώστε να μπορέσετε να αντιδράσετε με τον ενδεδειγμένο τρόπο. Τα πιο κοινά συμπτώματα της κρίσης είναι ο ακανόνιστος καρδιακός ρυθμός, η ζάλη, η δύσπνοια, η αίσθηση του κινδύνου πνιγμού, η ναυτία, ο τρόμος, η εφίδρωση, η κόπωση, η αδυναμία, ο πόνος στο στήθος, η καούρα, οι μυϊκοί σπασμοί, οι εξάψεις, το ξαφνικό ρίγος, το μούδιασμα των άκρων, ο φόβος της παράνοιας, ακόμα και ο φόβος ότι μπορεί να πεθάνετε ή ότι είστε σοβαρά άρρωστος.

10 tips για να είστε πανέτοιμοι

1. Αν έχετε την αίσθηση, ότι μπαίνετε σε ένα περιβάλλον κρίσης πανικού ή ανασαίνετε γρήγορα, προσπαθήστε να πάρετε αργές αναπνοές με τη βοήθεια μίας χαρτοσακούλας ή δημιουργώντας με τα χέρια σας μια «φωλιά». Παρόλο που αισθάνεστε, ότι δεν μπορείτε να ανασάνετε, το πιο πιθανό είναι να αναπνέετε περισσότερο από όσο χρειάζεται, λαμβάνοντας υπερβολικό οξυγόνο, κάτι που σας δημιουργεί ζάλη. Η χαρτοσακούλα θα διατηρήσει το οξυγόνο σε φυσιολογικά επίπεδα.

2. Αλλάξτε τρόπο ζωής. Η άσκηση είναι ένας καλός τρόπος να «καταναλώνετε» την επιπλέον αδρεναλίνη που διαθέτετε. Αποφύγετε το κάπνισμα και το αλκοόλ, προσπαθήστε να τρώτε με πρόγραμμα και κρατηθείτε μακριά από τα επεξεργασμένα τρόφιμα και ροφήματα, προκειμένου να κρατήσετε τα επίπεδα του σακχάρου φυσιολογικά.

3. Μην προσπαθήσετε να ...παλέψετε την κρίση πανικού. Κάτι τέτοιο, απλά θα αυξήσει τα επίπεδα αδρεναλίνης. Αντίθετα αποδεχτείτε, ότι το αίσθημα πανικού θα έρθει και θα φύγει, επιτρέποντας στα συμπτώματα να παίξουν τον «πανούργο» ρόλο τους στη δυσάρεστη αυτή κατάσταση. Μπορείτε να κάνετε «πρόβες» υποδύομενοι, ότι όντως παθαίνετε κρίση πανικού για να εξασκηθείτε, σε περίπτωση που συμβεί.

4. Μην καλύπτετε τα συναισθήματά σας. Εκμυστηρευτείτε στον/ στη σύντροφό σας, σε έναν φίλο σας, την οικογένειά σας ή ακόμα και έναν ειδικό, ό,τι σας απασχολεί, διευκολύνοντας τον εαυτό σας να απαλλαγεί από τα υπερβολικά συναισθήματα.

5. Όταν συμβεί η κρίση πανικού, προσπαθήστε να επικεντρωθείτε σε κάτι «έξω» από τον εαυτό σας. Ακούστε λίγη μουσική ή ασχοληθείτε με κάτι που σας ευχαριστεί, περιμένοντας τα συμπτώματα να υποχωρήσουν.

6. Μάθετε μία τεχνική χαλάρωσης. Αρχικά κλείστε τα μάτια σας και αναπνεύστε αργά και βαθιά. Ανακαλύψτε τις περιοχές της έντασης και «εξαφανίστε» τις με το μυαλό σας. Έπειτα, χαλαρώστε κάθε μέρος του σώματός σας, σιγά σιγά ξεκινώντας από τα πόδια. Σκεφτείτε ευχάριστα και καθημερινά πράγματα και πρόσωπα. Έπειτα από 20 λεπτά, πάρτε μερικές βαθιές ανάσες και τεντωθείτε.

7. Πείστε τον εαυτό σας, ότι τα συμπτώματα που παρουσιάζετε δεν είναι τίποτα περισσότερο από ένα υπερευαίσθητο νευρικό σύστημα. Πρόκειται απλά για παροδικά συναισθήματα, τα οποία δεν είναι ούτε επιζήμια, ούτε επικίνδυνα για την

υγεία σας.

8. Μειώστε όσο μπορείτε την έκθεσή σας σε αγχωτικές καταστάσεις. Να είστε πάντα προετοιμασμένοι να εκφράσετε τις ανάγκες σας στον κοινωνικό σας περίγυρο και να υποστηρίξετε τον εαυτό σας.

9. Αναζητήστε μία γνωστική συμπεριφορική θεραπεία ή παραπλήσιες θεραπείες, μέσω συζήτησης.

10. Γίνετε μέλος ενός γκρουπ αυτοβοήθειας. Συμμετέχοντας σε μία ομάδα με άτομα, που βιώνουν κρίσεις πανικού και συζητώντας για αυτήν, «εξορκίζετε» στην ουσία το ίδιο το πρόβλημα και απαλλάσσετε από το άγχος.

Πηγή: zougla.gr / enallaktikos.gr

Πηγή: like.philenews.com