

Κρίση πανικού: Τα συμπτώματα σε ένα βίντεο με



Εξ ορισμού, η κρίση πανικού περιγράφεται ως ένα αιφνίδιο, ακατανίκητο αίσθημα άγχους ή φόβου που συνήθως συνοδεύεται από συμπτώματα όπως η δύσπνοια, οι μυϊκοί σπασμοί και η ταχυπαλμία.

«Πηγαίνεις από το 0 στο 100 μέσα σε μια στιγμή. Η εμπειρία σε κάνει να νιώθεις πως βρίσκεσαι ανάμεσα στη λιποθυμία και το θάνατο.»

Είναι δύσκολο να καταλάβει κανείς πώς είναι να βιώνεις μια κρίση πανικού εκτός κι αν το έχει ζήσει. Πώς να περιγράψεις άλλωστε μια τέτοια εμπειρία με λέξεις;

Στο βίντεο που ακολουθεί, θα ακούσετε τις πραγματικές μαρτυρίες ανθρώπων που εκδηλώνουν κρίσεις πανικού. Τα λόγια τους μπορούν ίσως να δώσουν μια σαφέστερη εικόνα για το τι ακριβώς είναι η κρίση πανικού.

«Είναι σαν να παραπατάς στη σκάλα και το στομάχι σου να μην ησυχάζει, μόνο που κρατά για πολύ μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.»

«Δεν μπορείς να ανασάνεις και νιώθεις ότι το έδαφος δεν είναι σταθερό κάτω από τα πόδια σου.»

«Παγιδεύεσαι μέσα στο ίδιο σου το μυαλό ή περιπλανιέσαι κάπου αόριστα. Κοιτάς τον εαυτό σου και αναρωτιέσαι τι κάνεις.»

«Μια τεράστια γροθιά σφίγγει τα εντόσθιά σου, η καρδιά σου χτυπά γρήγορα και κινείσαι αυτοματοποιημένα.»

«Είναι σαν να βλέπεις όνειρο και να ουρλιάζεις, χωρίς όμως να βγάζεις φωνή. Το σώμα σου νιώθει τα πάντα αλλά και τίποτα ταυτόχρονα.»

«Θες να βγεις από το σώμα σου, να ξεφύγεις από την αίσθηση αυτή.»

«Δε σταματώ να σκέφτομαι: Θα περάσει, θα περάσει... Και συνήθως έτσι γίνεται

Πηγή: onmed.gr