

## Κρίση πανικού: Τα 20 συμπτώματα για να ξέρετε τι σας συμβαίνει

/ [Γενικά](#)



**Η διαταραχή πανικού είναι μια πάθηση που χαρακτηρίζεται από τακτικές κρίσεις πανικού, συχνά χωρίς να υπάρχει κάποιος προφανής λόγος.**

Ο καθένας βιώνει συναισθήματα άγχους και πανικού σε συγκεκριμένες χρονικές στιγμές κατά τη διάρκεια της ζωής του. Είναι μια φυσική αντίδραση σε αγχωτικές ή επικίνδυνες καταστάσεις.

Ωστόσο, για κάποιον με διαταραχή πανικού, τα συναισθήματα του άγχους, του στρες και του πανικού συμβαίνουν τακτικά και ανά πάσα στιγμή.

Τα συμπτώματα μιας επίθεσης πανικού μπορεί να είναι πολύ τρομακτικά και οδυνηρά ως εμπειρία για τον ασθενή. Τα συμπτώματα τείνουν να εμφανίζονται ξαφνικά, χωρίς προειδοποίηση και προφανή αιτία.

**Όπως και η τα περισσότερα αισθήματα άγχους, μια κρίση πανικού μπορεί να προκαλέσει μια σειρά συμπτωμάτων:**

- Μια αίσθηση ότι η καρδιά σας χτυπά ακανόνιστα (ταχυπαλμία)
- Εφίδρωση
- Τρέμουλο
- Εξάψεις
- Ρίγη
- Δυσκολία στην αναπνοή

- Αίσθημα πνιγμού
- Πόνος στο στήθος
- Ναυτία
- Ζάλη
- Αίσθημα λιποθυμίας
- Μούδιασμα που το νιώθετε “σαν να σας τσιμπούν καρφίτσες και βελόνες”
- Ξηροστομία
- Αιφνίδια ανάγκη να πάτε στην τουαλέτα
- Κουδούνισμα στα αυτιά σας
- Αίσθημα τρόμου ή φόβου θανάτου
- Ανακάτεμα στο στομάχι
- Αίσθημα “καψίματος” στα δάχτυλά σας
- Τουρτούρισμα, σαν να κρυώνετε, ενώ κάτι τέτοιο δεν συμβαίνει στην πραγματικότητα
- Κλονισμός (ολόκληρο το σώμα τρέμει)

Τα σωματικά συμπτώματα μιας κρίσης πανικού είναι δυσάρεστα, και μπορούν επίσης να συνοδεύονται από έμμονες σκέψεις φόβου και τρόμου.

Για το λόγο αυτό, τα άτομα με διαταραχή πανικού αρχίζουν να φοβούνται για το πότε θα τους συμβεί η επόμενη κρίση, κάτι που προκαλεί έναν **φαύλο κύκλο “φόβου της κρίσης πανικού”** και αυξάνει την πιθανότητα να επέλθει όντως μια νέα κρίση πανικού.

Μερικές φορές, τα συμπτώματα μιας κρίσης πανικού μπορεί να είναι τόσο έντονα, που μπορεί να σας κάνουν να νιώσετε **σαν να είστε έχετε υποστεί καρδιακή προσβολή.**

Ωστόσο, είναι σημαντικό να γνωρίζετε ότι συμπτώματα όπως η ταχυπαλμία και το “λαχάνιασμα” στην αναπνοή σπάνια φτάνουν σε καρδιακή προσβολή. Αν και οι κρίσεις πανικού μπορεί συχνά να είναι τρομακτικές, εντούτοις **δεν προκαλούν καμία σωματική βλάβη.**

Οι άνθρωποι που έχουν γενική διαταραχή πανικού συνήθως μαθαίνουν να αναγνωρίζουν αυτό το “αίσθημα καρδιακής προσβολής” και μαθαίνουν πώς να ελέγχουν τα συμπτώματά τους.

**Οι περισσότερες κρίσεις πανικού διαρκούν από 5 έως 20 λεπτά.** Ορισμένες κρίσεις, ωστόσο, έχει αναφερθεί ότι διήρκεσαν ακόμα και μία ώρα.

**Πηγές:** [www.nhs.uk-iatropedia.gr](http://www.nhs.uk-iatropedia.gr)