

## Γιατί κάποιοι λιποθυμούν μόλις δουν αίμα;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Υπάρχουν άνθρωποι που στη θέα και μόνο του αίματος χάνουν τις αισθήσεις τους με αποτέλεσμα να δυσκολεύονται ακόμη και να δώσουν αίμα, όταν χρειαστεί. Το φαινόμενο είναι αρκετά σύνηθες, ωστόσο, υπάρχει λύση.

Σύμφωνα με έρευνες, το φαινόμενο της λιποθυμίας στη θέα αίματος αφορά περίπου το 15% του πληθυσμού. Οι ψυχολόγοι δεν γνωρίζουν τα ακριβή αίτια αυτής της αντίδρασης, ωστόσο καταλήγουν πως πρόκειται για έναν εξελικτικό μηχανισμό του ανθρώπου. Η βασική ιδέα εντοπίζεται πίσω στο χρόνο, στην απειλή ανθρώπου από άνθρωπο με τη χρήση αιχμηρού αντικειμένου, κατά τη διάρκεια του οποίου μια γενετική διαφοροποίηση «επέτρεπε» σε κάποιους να λιποθυμούν ως αντίδραση. Η εξήγηση ανήκει στον Αμερικανό καθηγητή κλινικής ψυχολογίας Tyler C. Ralston, PsyD που εξηγεί περισσότερα. Αυτή η αντίδραση έκανε τον επιτιθέμενο να θεωρεί το υποψήφιο θύμα του ήδη νεκρό και να αποσύρεται, λειτουργούσε λοιπόν για τη σωτηρία του ανθρώπου που διαφορετικά θα σκοτωνόταν ή θα τραυματιζόταν. Η λιποθυμία, επίσης, που σημαίνει ότι η πίεση του αίματος πέφτει ραγδαία, επέτρεπε στους τραυματισμένους να αποφύγουν τον θάνατο από αιμορραγία! Με το πέρασμα των ετών και των γενεών δημιουργήθηκε το γονίδιο της «λιποθυμίας», λιποθυμία προκύπτουσα από την απειλή που το αίμα δηλώνει.

Ενώ αυτός ο μηχανισμός αποδείχτηκε σωτήριος για τους προγόνους μας, σήμερα εμφανίζεται ως τροχοπέδη για κάποιους, ακόμη και στις απλές εκείνες

περιπτώσεις της λήψης αίματος ή της αιμορραγίας από μια εκδορά.

Ευτυχώς, οι ψυχολόγοι έχουν βρει τρόπους να χειριστούν αυτό το φόβο με μεθόδους που βασίζονται στην χαλάρωση και την εκπαίδευση προς τη διαχείριση της αντίδρασης (συμπεριφοριστική θεραπεία). Η γενική οδηγία είναι πως το άτομο εφαρμόζει συγκεκριμένες τεχνικές έντασης/σύσφιξης κάποιων μυϊκών ομάδων για μερικά δευτερόλεπτα, ώστε να αυξηθεί η πίεση στο αίμα και να αποφευχθεί η λιποθυμία. Σταδιακά, ο θεραπευτής εκθέτει τον θεραπευόμενο στο ερέθισμα που του προκαλεί την λιποθυμία με έμμεσο τρόπο (π.χ. τον καλεί να φανταστεί ότι πλησιάζει κάπου, όπου με βεβαιότητα υπάρχει ανθρώπινο αίμα, όπως το νοσοκομείο, ή με βίντεο από λήψεις αίματος), ώσπου τελικά χαλιναγωγεί τη φοβία του.

**Πηγή:** [clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)