

Όλα τα πιθανά συμπτώματα σε μια κρίση πανικού - Πόσο διαρκούν

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Τα

σωματικά συμπτώματα σε μια κρίση πανικού είναι δυσάρεστα, και μπορούν επίσης να συνοδεύονται από έμμονες σκέψεις φόβου και τρόμου.

Τα συμπτώματα στην κρίση 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 τα περισσότερα αισθήματα άγχους, μια κρίση πανικού μπορεί να προκαλέσει μια σειρά συμπτωμάτων, όπως:

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 κρυνέτε, ενώ κάτι τέτοιο δεν συμβαίνει στην πραγματικότητα

Κλονισμός (ολόκληρο το σώμα τρέμει)

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.

Από Μιχάλης Θερμόπουλος

Πηγές: iatropedia.gr- .nhs.uk