



Δεν υπάρχει άνθρωπος που να μην έχει νιώσει κάποιες φορές. Παρόλα αυτά ο ακριβής ορισμός του όρου είναι δύσκολος γιατί η έννοια αυτή χρησιμοποιείται για ένα ευρύ φάσμα απαντήσεων του ατόμου .

Καθώς το άγχος βιώνεται ψυχολογικά ως συναίσθημα , είναι χρήσιμο για την κατανόησή του να αναφερθούμε και σ'ένα άλλο παρόμοιο συναίσθημα που είναι ο φόβος .

Ο **φόβος** η δυσάρεστη συναισθηματική κατάσταση , που δημιουργείται ως απάντηση σε κάποιο εξωτερικό πραγματικό κίνδυνο ή απειλή , που γίνεται αντιληπτός συνειδητά . Ο φόβος περιλαμβάνει τόσο υποκειμενική αίσθηση φόβου (ψυχολογική διάσταση) όσο και φυσιολογικές μεταβολές που είναι κυρίως επιτάχυνση του καρδιακού ρυθμού , επιτάχυνση της αναπνοής , σύσπαση των μυών και ανακατανομή του αίματος από το δέρμα και τα σπλάχνα στους μεγάλους μυς (φυσιολογική διάσταση). Οι μεταβολές αυτές προετοιμάζουν το σώμα για μυική δραστηριότητα «πάλη ή φυγή» που μπορεί να είναι απαραίτητη ως απάντηση στην απειλή.

Το **άγχος** είναι η δυσάρεστη συναισθηματική κατάσταση που περιλαμβάνει αισθήματα τάσης , φόβου ή ακόμη και τρόμου σαν απάντηση στον κίνδυνο του οποίου η πηγή πολλές φορές είναι σε μεγάλο βαθμό άγνωστη ή μη αναγνωρίσιμη . Όπως και ο φόβος έτσι και το άγχος εκτός της ψυχολογικής διάστασης της τάσης , φόβου και τρόμου συνοδεύεται από διέγερση του νευρικού συστήματος που εκδηλώνεται με ιδρώτα , ταχυκαρδία , τρόμο , επιτάχυνση της αναπνοής και γαστρεντερική δυσφορία (φυσιολογική διασταση). Σ'αντίθεση όμως με τον φόβο η πηγή του άγχους είτε είναι άγνωστη είτε έχει ελάχιστη ένταση σε σύγκριση με την ένταση της φυσιολογικής και της συναισθηματικής (ψυχολογικής) αντίδρασης που προκαλεί.

Συνήθως το άγχος είναι μια κοινή αντίδραση που σε κάποιο βαθμό απαντάται στους περισσότερους ανθρώπους με τη μορφή της υπερβολικής αντίδρασης σε ήπια στρεσογόνα γεγονότα (π.χ. παραμονές εξετάσεων , αναμονή σημαντικών συναντήσεων κτλ.) . Το άγχος θεωρείται *παθολογικό* εάν δημιουργεί πρόβλημα στην καθημερινή λειτουργικότητα , στην επίτευξη επιθυμητών στόχων ή στη συναισθηματική ηρεμία του ατόμου - οπότε και έχουμε κάποια *Αγχώδη Διαταραχή* .

Οι Αγχώδεις Διαταραχές περιλαμβάνουν τις παρακάτω διαταραχές :

- Διαταραχή πανικού με ή χωρίς αγοραφοβία
- Φοβίες
- Κοινωνική Φοβία
- Ψυχαναγκαστικές διαταραχές
- Ψυχοτραυματικό Στρες
- Οξύ Στρες
- Γενικευμένη Αγχώ δης Διαταραχή
- Διαταραχή σε Γενική Ιατρική Κατάσταση
- Αγχώ δης Διαταραχή Προκαλούμενη από Ουσίες
- Μη Προσδιοριζόμενη Αγχώ δης Διαταραχή

ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΠΑΝΙΚΟΥ

Το βασικό χαρακτηριστικό της Διαταραχής Πανικού είναι επαναλαμβανόμενες απροσδόκητες Προσβολές Πανικού , που συνοδεύονται για τουλάχιστον ένα μήνα ή περισσότερο από επίμονη ανησυχία (άγχος) του ατόμου μήπως του ξανασυμβεί κάποια Προσβολή Πανικού , από ανησυχία και στενοχώρια για τις επιπτώσεις ή τις συνέπειες των προσβολών (π.χ. μήπως πεθάνει από καρδιά , μήπως τρελαθεί) ή από σημαντική αλλαγή συμπεριφοράς που σχετίζεται με τις προσβολές (π.χ. παραίτηση από τη δουλειά του).

Οι Προσβολές Πανικού χαρακτηρίζονται από τα ακόλουθα συμπτώματα :

- αίσθημα παλμών , αίσθημα ότι η καρδιά πάει να σπάσει ή επιτάχυνση του καρδιακού

ρυθμού

- εφίδρωση
- τρέμουλα ή έντονος τρόμος
- αίσθημα δύσπνοιας ή πλακόματος στο στήθος
- αίσθημα πνιγμού
- πόνος ή δυσφορία στο στήθος
- ναυτία ή επιγαστρία δυσφορία
- αίσθημα ζάλης , αστάθειας ή λιποθυμίας
- αποπραματοποίηση (αίσθημα μη πραγματικότητας) ή αποπροσωποποίηση (αίσθημα απομάκρυνσης/αποστασιοποίησης από τον εαυτό)
- φόβος απώλειας ελέγχου
- φόβος ότι θα πεθάνει
- μουδιάσματα ή μυρμηγκιάσματα
- ρίγη ή ξαφνικά αισθήματα ζέστης

Οι Προσβολές Πανικού εμφανίζονται ξαφνικά , κορυφώνονται σε λίγα λεπτά και διαρκούν 5'-30' (αν και οι ασθενείς μπορεί να νιώθουν ότι διαρκούν περισσότερο εκλαμβάνοντας ηπιότερα συνεχιζόμενα συμπτώματα ως πανικό ή μη αναγνωρίζοντας υποτροπές του πανικού) . Η συχνότητα και η βαρύτητα των Προσβολών Πανικού ποικίλλει. Αλλα άτομα έχουν πανικούς μια φορά την εβδομάδα για μήνες , άλλα έχουν καθημερινά για κάποιες μέρες και μετά δεν έχουν καθόλου ή έχουν αραιούς πανικούς για μήνες κ.ο.κ.

Αυτό που έχει σημασία είναι ότι οι Προσβολές Πανικού της Διαταραχής Πανικού μιμούνται πολλές "οργανικές" διαταραχές , οπότε οι ασθενείς επισκέπτονται πολλούς γιατρούς και κάνουν πολυάριθμες εξετάσεις , έως ότου επιτέλους η ιδέα ότι πρόκειται για Διαταραχή Πανικού έρθει στο μυαλό του γιατρού ή του ασθενή . Τα άτομα που έχουν Διαταραχή Πανικού συνήθως αναπτύσσουν νευρικότητα και φόβο ανάμεσα στις προσβολές . Συχνά αυτή η νευρικότητα και ο φόβος ότι θα ξανασυμβεί η προσβολή με όλη την αίσθηση φοβερής δυσφορίας , ανημποριάς και απώλειας του ελέγχου που συνοδεύουν την προσβολή οδηγούν στην ανάπτυξη **ΑΓΟΡΑΦΟΒΙΑΣ**

Γνωρίζουμε ότι στην κλινική πράξη η Αγοραφοβία και η Διαταραχή Πανικού συμβαίνουν τόσο συχνά μαζί, που είναι λίγες οι περιπτώσεις που η κάθε μία διαταραχή συναντιέται μόνη της. Γι' αυτό και την Αγοραφοβία την περιγράφουμε ξεχωριστά από τις άλλες φοβίες μαζί με τη Διαταραχή Πανικού. Δεχόμαστε, λοιπόν, ότι στην πλειονότητα των περιπτώσεων αγοραφοβίας, τα φοβικά συμπτώματα είναι *επιπλοκή* της Διαταραχής Πανικού. Δηλαδή το άτομο, πρώτα υφίσταται μια ή περισσότερες προσβολές πανικού (άγχος πανικού), μετά αναπτύσσει τον φόβο ότι θα ξανασυμβεί (άγχος αναμονής) και μετά αρχίζει ν' αποφεύγει καταστάσεις όπου η πιθανότητα να συμβεί κάποια προσβολή πανικού του δημιουργεί έντονο φόβο (αγοραφοβία), ιδιαίτερα αν πρόκειται για καταστάσεις όπου είχε κάποια προσβολή

πανικού στο παρελθόν. Μολονότι, συχνά, τέτοιες καταστάσεις είναι επισκέψεις σε μαγαζιά ή την αγορά γενικότερα (από όπου και ο όρος αγοραφοβία), ο βασικός φόβος είναι να βρίσκονται οι ασθενείς μακριά από την πηγή ασφάλειας τους. Έτσι, φοβούνται μήπως πάθουν κάποια προσβολή πανικού σε δημόσιο χώρο και έρθουν σε δύσκολη θέση ή αμηχανία ή μήπως πάθουν κάποια προσβολή πανικού και δεν είναι κοντά στο γιατρό τους ή κοντά σε κάποιο νοσοκομείο.

Αρχίζουν, λοιπόν, να αποφεύγουν μέρη με πολύ κόσμο (μαγαζιά, εστιατόρια, την εκκλησία, τα θέατρα, τους κινηματογράφους κτλ.), τις κάθε είδους απομακρύνσεις από τη βάση τους. Προοδευτικά, ο αριθμός των αγοραφοβικών καταστάσεων αυξάνει με αποτέλεσμα το άτομο να φοβάται να πάει μόνο του σε δημόσιους χώρους ή να ταξιδέψει και ζητά συνεχώς και περισσότερο τη συνοδεία κάποιου *συντρόφου*.