

Κρίση πανικού: Η ανάγκη για αλλαγή

Ένα πολύ υψηλό ποσοστό πληθυσμού γνωρίζει στις μέρες μας τα συμπτώματα που ορίζουν μια κρίση πανικού: ταχυπαλμία, τρέμουλο, ιδρώτας, ζάλη ή λιποθυμία, πόνος στο στήθος, ναυτία, μουδιάσματα, έντονος φόβος, αίσθηση απώλειας ελέγχου, αίσθημα ότι κάποιος τρελαίνεται, φόβος θανάτου.

Η συνύπαρξη 4 συμπτωμάτων από τα παραπάνω, τα οποία ξεκινούν απότομα και δεν ελέγχονται από το ίδιο το άτομο, συνιστούν μια κρίση πανικού. Όταν μάλιστα εμφανίζονται αρκετά συχνά, δημιουργούν στο άτομο τον φόβο της επανεμφάνισης με αποτέλεσμα να αρχίσει να αποφεύγει κοινωνικές εκδηλώσεις και δραστηριότητες, είτε ευχάριστες είτε όχι, με τον φόβο ότι θα ξαναβιώσει ένα ανάλογο επεισόδιο. Έτσι, οι κρίσεις πανικού συνοδεύονται πολύ συχνά και από αγοραφοβία.

Τι σημαίνει όμως μια κρίση πανικού και γιατί να εμφανίζεται ακόμη και σε στιγμές που το άτομο αισθάνεται ήρεμο, χαλαρό ή βρίσκεται με αγαπημένα πρόσωπα; Συνήθως μια κρίση πανικού δεν συνδέεται με την συνθήκη στην οποία εμφανίζεται αλλά αποτελεί ένα σήμα κινδύνου, ένα «καμπανάκι» σχετικά με γεγονότα και συνθήκες που έχουν προηγηθεί και μέσα στις οποίες το άτομο έχει πιεστεί εσωτερικά. Την πίεση όμως αυτή το άτομο είτε δεν την αντιλαμβάνεται είτε δυσκολεύεται να την διαχειριστεί και έτσι το σώμα «αναγκάζεται» να λειτουργήσει ως προειδοποίηση ότι κάτι στη ζωή του ατόμου πρέπει να αλλάξει σημαντικά.

Πολύ συχνά οι άνθρωποι κουβαλούν «πράγματα» στη ζωή τους από το παρελθόν τα οποία όμως στο σήμερα δεν τους είναι χρήσιμα και μάλιστα μπορεί να τους δυσκολεύουν στο να προχωρήσουν αλλά και να ευχαριστηθούν τον εαυτό τους και τη ζωή τους. Οι γρήγοροι ρυθμοί και οι αποφάσεις που παίρνει ή δεν παίρνει κανείς από κεκτημένη ταχύτητα, συχνά έχουν αντίκτυπο στην καθημερινότητα, τον οποίο όμως τα άτομα δυσκολεύονται να δουν άμεσα.

Έτσι, το άτομο που υποφέρει από κρίσεις πανικού καλείται να τις κοιτάξει από μια άλλη οπτική γωνία. Δεν αποτελούν τον «εχθρό» που καταστρέφει την καθημερινότητα του ατόμου αλλά το κομμάτι εκείνο του εαυτού που στέλνει το μήνυμα ότι τα πράγματα πρέπει να αλλάξουν, ότι το άτομο πρέπει να αναλάβει την ευθύνη της ζωής του ώστε να μπορέσει

να προχωρήσει και όχι απλά να ζήσει διεκπεραιωτικά αλλά να απολαύσει την ζωή του.

Η συνήθης αντίδραση των ανθρώπων, εκτός από το να επισκεφτούν πολλούς ειδικούς διαφόρων ειδικοτήτων αναζητώντας κάποιο παθολογικό αίτιο που κρύβεται πίσω από όλα αυτά, είναι να «χτυπήσουν» τον εαυτό τους λέγοντας ότι είναι «τρελοί», αδύναμοι και ανίκανοι.

Μια κρίση όμως πανικού μπορεί να είναι η φυσιολογική και υγιής αντίδραση σε κάτι μη φυσιολογικό ή έντονα πιεστικό που συμβαίνει στη ζωή ενός ατόμου. Έτσι το άτομο καλείται να κοιτάξει τον εαυτό του με φροντίδα και να αναρωτηθεί τι μπορεί να είναι αυτό το οποίο στο σήμερα αποτελεί πηγή πίεσης και άγχους για αυτό.