



### ΣΩΜΑΤΙΚΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

Πονοκέφαλοι  
 Συχνές λοιμώξεις  
 Σφιγμένοι μύες  
 Μυϊκοί σπασμοί  
 Κόπωση  
 Δερματικά προβλήματα  
 Δύσπνοια

### ΣΥΝΑΙΘΗΜΑΤΑ

Έλλειψη αυτοπεποίθησης  
 Γκρίνια  
 Ευερεθιστότητα  
 Κατάθλιψη  
 Απάθεια  
 Αποξένωση  
 Φόβος

### ΝΟΥΣ

Ανησυχία  
 Μπερδεμένη σκέψη  
 Μειωμένη κρίση  
 Εφιάλτες  
 Αναποφασιστικότητα  
 Αρνητικότητα/Απαισιοδοξία  
 Βεβιασμένες αποφάσεις

### ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

Επιρρεπής σε ατυχήματα  
 Απώλεια όρεξης  
 Απώλεια σεξουαλικών ορμών  
 Αυξημένη κατανάλωση αλκοόλ  
 Αϋπνία  
 Ταραχή/Υπερκινητικότητα  
 Περισσότερο κάπνισμα

## Τρεις Μορφές Άγχους:

- 1) πραγματικό άγχος – εγκαθίσταται σε συνθήκες πραγματικής απειλής π.χ. φυσικές καταστροφές, αρρώστια, απώλεια κλπ. Φυσιολογικές αντιδράσεις είναι πανικός και οργή/επιθετικότητα ή φυγή/αποφυγή (Fight or Flight).
  - 2) νευρωτικό άγχος – παράγεται από την βίωση ψυχοσυγκρούσεων που δεν έχουν διευθετηθεί, ιδίως αν δεν επαρκούν οι αμυντικές δυνατότητες.
  - 3) υπαρξιακό άγχος – μια γενική εμπειρία του ανθρώπου ως έμβιο όν.
- Ο αποχωρισμός του από την φύση (τη μητέρα), μπορεί να του έχει προσφέρει μεγαλύτερη ελευθερία όμως ταυτόχρονα του έχει αφαιρέσει την ασφάλεια που του παρέχει η επαφή μαζί της. Για τον Kierkegaard, το υπαρξιακό άγχος απορρέει από «τον ίλιγγο της ελευθερίας».

## Γενικευμένο άγχος

Το γενικευμένο άγχος χαρακτηρίζεται από την ύπαρξη υπερβολικά έντονου άγχους που **α) δεν δικαιολογείται από τα πραγματικά δεδομένα και β) δεν ανάγεται σε κάτι συγκεκριμένο**. Το άγχος αυτό είναι παρατεταμένο, ακαθόριστης διάρκειας και είναι σε θέση να διαταράσσει σημαντικά τη ζωή του ατόμου. Μερικές φορές δε συγκαλύπτεται πίσω από ένα προσωπείο ασφάλειας.

## Φοβίες

Στις φοβίες το άγχος συνδέεται με συγκεκριμένα αντικείμενα και/ή καταστάσεις. Π.χ.:

**Αγοραφοβία:** φόβος να διασχίσει κανείς ένα δρόμο, μια άδεια πλατεία, ή μια άδεια αίθουσα.

Φόβος παραμονής σε μικρούς ή κλειστούς χώρους π.χ. ασανσέρ (κλειστοφοβία)

**Κοινωνική φοβία:** έκδηλο άγχος πριν ή κατά τη διάρκεια δημόσιων εμφανίσεων, εξετάσεων κ.λ.π. Το άτομο φοβάται μήπως αποτύχει ή μήπως κοκκινίσει εμφανώς (ερυθροφοβία) και αποφεύγει να εκτεθεί σε τέτοιες καταστάσεις.

**Ειδικές Φοβίες:** Όσα είναι τα ερεθίσματα στο περιβάλλον τόσες μπορεί να είναι και οι ειδικές φοβίες π.χ. άγχος για το ύψος, το βάθος, για ακραία καιρικά φαινόμενα, για την επίσκεψη στο γιατρό. Επίσης άγχος που σχετίζεται με μεταφορικά μέσα (π.χ. πλοίο, αεροπλάνο), με διάφορα αντικείμενα (π.χ. μαχαίρια) ή και ακίνδυνα ζώα.

(Tolle & Windgassen, 2005. *Ψυχιατρική*)



## **Κρίσεις Πανικού/Καρδιοφοβία**

Χωρίς να υπάρχει κάποιο οργανικό βασικό νόσημα εκδηλώνεται οξύ άγχος με την μορφή κρίσης και το άτομο διακαταχέεται από φόβο συγκοπής και επερχόμενου θανάτου. Συνήθως εμφανίζεται σε νεαρούς ενήλικες. Σε κατάσταση φοβερής διέγερσης το άτομο κινείται πανικόβλητα και ζητάει βοήθεια. Η διάρκεια της κρίσης κυμαίνεται ανάμεσα σε 15' - 2 ώρες. Όταν αναμένεται ή φθάσει βοήθεια η διέγερση και το άγχος καταλαγιάζουν.

### **Πώς εκδηλώνεται η κρίση**

- Σε κάποιες περιπτώσεις προηγείται ναυτία, ίλιγγος, εσωτερική ανησυχία, ελαφρό αίσθημα αγωνίας στην καρδιά.
- Η κρίση ξεκινά αιφνιδίως
- Έντονο αίσθημα παλμών
- Ελαφρά άνοδος της πίεσης
- Έντονο αίσθημα βάρους και πνιγμού στην περιοχή της καρδιάς
- Αναπνευστική δυσχέρεια (αίσθηση έλλειψης αέρα)
- Εφίδρωση
- Ίλιγγος και αίσθημα πλήρους αδυναμίας (αλλά όχι και απώλεια συνείδησης)

### **Στα μεσοδιαστήματα των κρίσεων**

- Συνεχής παρακολούθηση της καρδιακής λειτουργίας, πεποίθηση ότι πάσχει από κάποια σοβαρή καρδιαγγειακή νόσο
- Υπερευαίσθησία σε ασήμαντα σωματικά συμπτώματα και λειτουργίες
- Επιφυλακτικότητα και υπερβολική φροντίδα εαυτού.
- Αποφευκτική συμπεριφορά (αποφεύγει καταστάσεις ανησυχίας και διέγερσης που μπορεί να οδηγήσουν στην εκδήλωση μιας κρίσης)
- Δυσκολία στον ύπνο λόγω του φόβου ότι η κρίση θα τον αιφνιδιάσει όσο κοιμάται.
- Αποφεύγει να βρίσκεται σε χώρους με πολύ κόσμο (οι κρίσεις πανικού μπορεί να συνυπάρχουν με αγοραφοβία και κλειστοφοβία)
- Προσπαθεί να μη μένει μόνος

(Tolle & Windgassen, 2005. *Ψυχιατρική*)

