

## ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΠΑΝΙΚΟΥ

Βαϊδάκης Ν.

*Αναπληρωτής Καθηγητής Ψυχιατρικής Κλινικής Πανεπιστημίου Αθηνών*

Στο παρών άρθρο διατυπώνονται οι βασικές κατευθυντήριες αρχές διάγνωσης και θεραπείας της διαταραχής πανικού σύμφωνα με την διεθνή βιβλιογραφία. Ιδιαίτερα εστιάζει πως η θεωρία της μάθησης ερμηνεύει και αντιμετωπίζει την διαταραχή πανικού. Η συμπεριφορική θεωρία ισχυρίζεται ότι οι διατάραζες πανικού είναι απλές εξαρτημένες (μαθημένες) συμπεριφοράς σε ειδικά περιβαλλοντικά ερεθίσματα. Στην απλούστερη του μορφή, ένα οντογενετικά αγχογόνο ερέθισμα που φυσιολογικά προκαλεί αντίδραση φυγής, ζευγαρώνει με ένα ουδέτερο ερέθισμα αποκτώντας έτσι τις ιδιότητες του αγχογόνου, προκαλώντας αντίδραση αποφυγής παρόμοια με αυτή που προκαλεί το αρχικό ερέθισμα. Ακολούθως περιγράφονται οι συμπεριφορικές τεχνικές και οι στρατηγικές διαχείρισης της κρίσης πανικού. Παράλληλα δίνονται μερικές γενικές πληροφορίες για την διαφορική διάγνωση και την φαινομενολογία της διαταραχής πανικού.

**Λέξεις ευρετηρίου:** κρίση πανικού, θεραπεία συμπεριφοράς, θεωρία μάθησης

### A. Εισαγωγή:

Τι είναι ο πανικός ;

Η διαταραχή πανικού ανήκει στις αγχώδεις διαταραχές. Είναι η αγχώδης εκείνη διαταραχή που χαρακτηρίζεται από αιφνίδιες και επαναλαμβανόμενες προσβολές έντονου άγχους, δυσφορίας φόβου και ενίοτε τρόμου και συνοδεύεται από μια σειρά ψυχολογικών/ γνωσιακών και σωματικών συμπτωμάτων<sup>7</sup>.

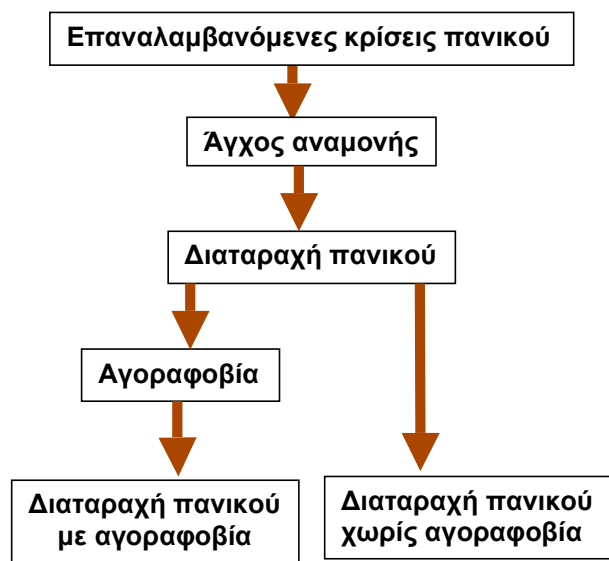
### Μυθολογική προέλευση του όρου πανικού

Ο όρος «πανικός» προέρχεται από τον Αρκαδικό βουκολικό θεό Πάνα, ο οποίος είχε κέρατα και πόδια τράγου και ήταν ο προστάτης των τσοπάνηδων και των κοπαδιών. Σύμφωνα με τον ομηρικό ύμνο που είναι αφιερωμένος σ' αυτόν, ο Πάνας ήταν γιος του Ερμή και της Νύμφης Δρυόπης. Όταν γεννήθηκε η μητέρα του και η παραμίνα του μόλις τον είδαν με τα κέρατα, τα πόδια του τράγου και τα γένια τινάχτηκαν μακριά από το φόβο τους και το έβαλαν στα πόδια. Αμέσως ο Ερμής γεμάτος χαρά τον πήρε στα χέρια του και έτρεξε στον Όλυμπο, για να χαρούν και οι άλλοι αθάνατοι με το νέο του γιο. Το έδειξε στους θεούς και στις θεές και όλοι ξεκαρδίστηκαν στα γέλια. Πιο πολύ γέλασε ο Διόνυσος ο οποίος του έδωσε και το όνομα Πάνας, γιατί γελούσαν οι «πάντες». Ο Πάνας παίζοντας πάντα μουσική με το σουραύλι του χόρευε και μάλιστα με πολύ πάθος, πηδηχτά και γρήγορα. Δεν φύλαγε όμως πάντα τα πρόβατα ούτε ευχαριστούσε πάντα με τη μουσική του τους βοσκούς. Κάποτε γινόταν πνεύμα πονηρό και ευχαριστιόταν να τρομάζει τους τσοπάνηδες και όσους

πλανιόταν στα βουνά. Όταν νύχτωνε οι βοσκοί άκουγαν κρότους στο δάσος, έπεφταν πέτρες ενώ από μακριά έβλεπαν ένα μεγαλόσωμο τράγο που έβγαζε μια παράξενη φωνή που τους κατατρόμαζε.

Μονολότι η περιγραφή της έννοιας του πανικού ανάγεται στην αρχαιότητα, η διαταραχή πανικού καθιερώθηκε, ως ιδιαίτερη κλινική οντότητα, επισήμως μόλις το 1980, με την τρίτη αναθεώρηση των ψυχιατρικών διαταραχών από την Αμερικάνικη Ψυχιατρική Εταιρεία.

Βασικές παράμετροι της διαταραχής πανικού



## Β. Τρία διαδοχικά βήματα οργανικού ελέγχου στο πανικό

Πολλές παθολογικές καταστάσεις και αρκετά φάρμακα και ουσίες μπορούν να εκλύσουν κρίσεις πανικού, παρακάτω δίδεται συνοπτικά ένα γενικό σχεδιάγραμμα της διαφορικής διάγνωσης των αγχωδών διαταραχών (σχεδιάγραμμα 1) και αμέσως μετά τρία βήματα για τον απαραίτητο κλινικό και εργαστηριακό έλεγχο για την διερεύνηση της φύσης των κρίσεων πανικού.

### Βήμα 1<sup>ο</sup>

- (1) Διαφοροδιαγνωστική διερεύνηση σε όλα τα άτομα με κρίσεις πανικού
- ◊ σωματική εξέταση
  - ◊ εργαστηριακό έλεγχο ρουτίνας (γενική αίματος, ηλεκτρολύτες, ουρία, σάκχαρο)
  - ◊ έλεγχο θυρεοειδικής λειτουργίας

### Βήμα 2<sup>ο</sup>

- (2) Επιπλέον διαγνωστική διερεύνηση στους ασθενείς με επανειλημμένους πανικούς και/ή με σοβαρά συμπτώματα όπως πόνο στο θώρακα, αρρυθμία, λιγγους και φαινόμενα αποπροσωποποίησης.
- ◊ Ηλεκτρ/φημια (ΗΚΓ), Υπέρηχο, Καρδιολογική εξέταση (έλεγχος για αρρυθμία, πρόπτωση μιτροειδούς)
  - ◊ Έλεγχο αισθησιακής λειτουργίας, νευρολογικός έλεγχος (έλεγχος λαβυρίνθου)
- Ηλεκτροεγκεφ/μα (ΗΕΓ), νευρολογικός έλεγχος (επιληψία)

### Βήμα 3<sup>ο</sup>

- (3) Διαγνωστική διερεύνηση σε όλους τους ασθενείς που παρουσιάζουν κρίσεις πανικού μετά την ηλικία των 45 ετών.

Πλήρη οργανικό έλεγχο με έμφαση στα ειδικά συμπτώματα και λαμβάνοντας υπόψη την ηλικία του ασθενούς. (Starcevic V. Anxiety disorders in adults. A clinical guide. Oxford University Press, 2005)

## Θεραπευτικές μέθοδοι διαταραχής πανικού

- ◊ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ
- ◊ ΦΑΡΜΑΚΟΛΟΓΙΚΕΣ
- ◊ ΜΕΙΚΤΕΣ

## Γ. Συμπεριφορική προσέγγιση Διαταραχής Πανικού.

### Εισαγωγή στις Θεραπείες Συμπεριφοράς

Ο όρος Θεραπεία Συμπεριφοράς χρησιμοποιείται για να περιγράψει ένα ευρύ φάσμα ψυχοθεραπευτικών στρατηγικών.

Η θεραπεία συμπεριφοράς περιλαμβάνει κυρίως την

εφαρμογή των αρχών που απορρέουν από έρευνες της πειραματικής και κοινωνικής ψυχολογίας για την ανακούφιση των ανθρώπων που υποφέρουν και για την διευκόλυνση της ανθρώπινης συμπεριφοράς.

Η θεραπεία συμπεριφοράς περιλαμβάνει κυρίως τις περιβαλλοντικές μεταβολές και τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις παρά τις άμεσες μεταβολές των σωματικών διεργασιών από τις βιολογικές διαδικασίες.

Ο στόχος της είναι βασικά εκπαιδευτικός δηλαδή εκπαιδεύει τα άτομα να αντιμετωπίζουν ή να διαχειρίζονται τα ενοχλητικά τους συμπτώματα. Οι γενικές κατευθύνσεις της θεραπείας συμπεριφοράς φαίνονται στο παρακάτω πίνακα 1.

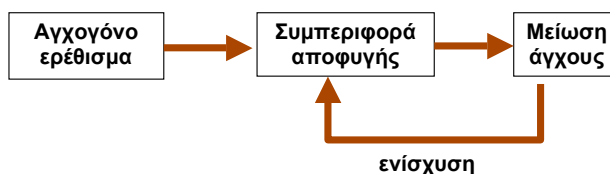
Πίνακας 1

◊ Εκπαιδευτική συνεδρία
◊ Καταγραφή των αγχωδών συνθηκών (περιβαλλοντικών και σκέψεων)
◊ Εκπαίδευση σε συμπεριφορικές τεχνικές για τη μείωση των ψυχοφυσιολογικών αντιδράσεων
◊ Γνωσιακή αναδόμηση
◊ Έκθεση στις φοβηγόνες καταστάσεις

Σύμφωνα με το συμπεριφορικό πρότυπο η αντίδραση του πανικού θεωρείται ως μια λανθασμένη αντίδραση συναγερμού (false alarm) η οποία<sup>11</sup>:

- Εγκαθίσταται αρχικά ως αποτέλεσμα μιας κλασικής παυλοβιανής οροεξάρτησης
- Στη συνέχεια διατηρείται επειδή αποκτά ενισχυτικές ιδιότητες μέσα από μηχανισμούς συντελεστικής μάθησης, όπως φαίνεται στο παρακάτω σχήμα 1

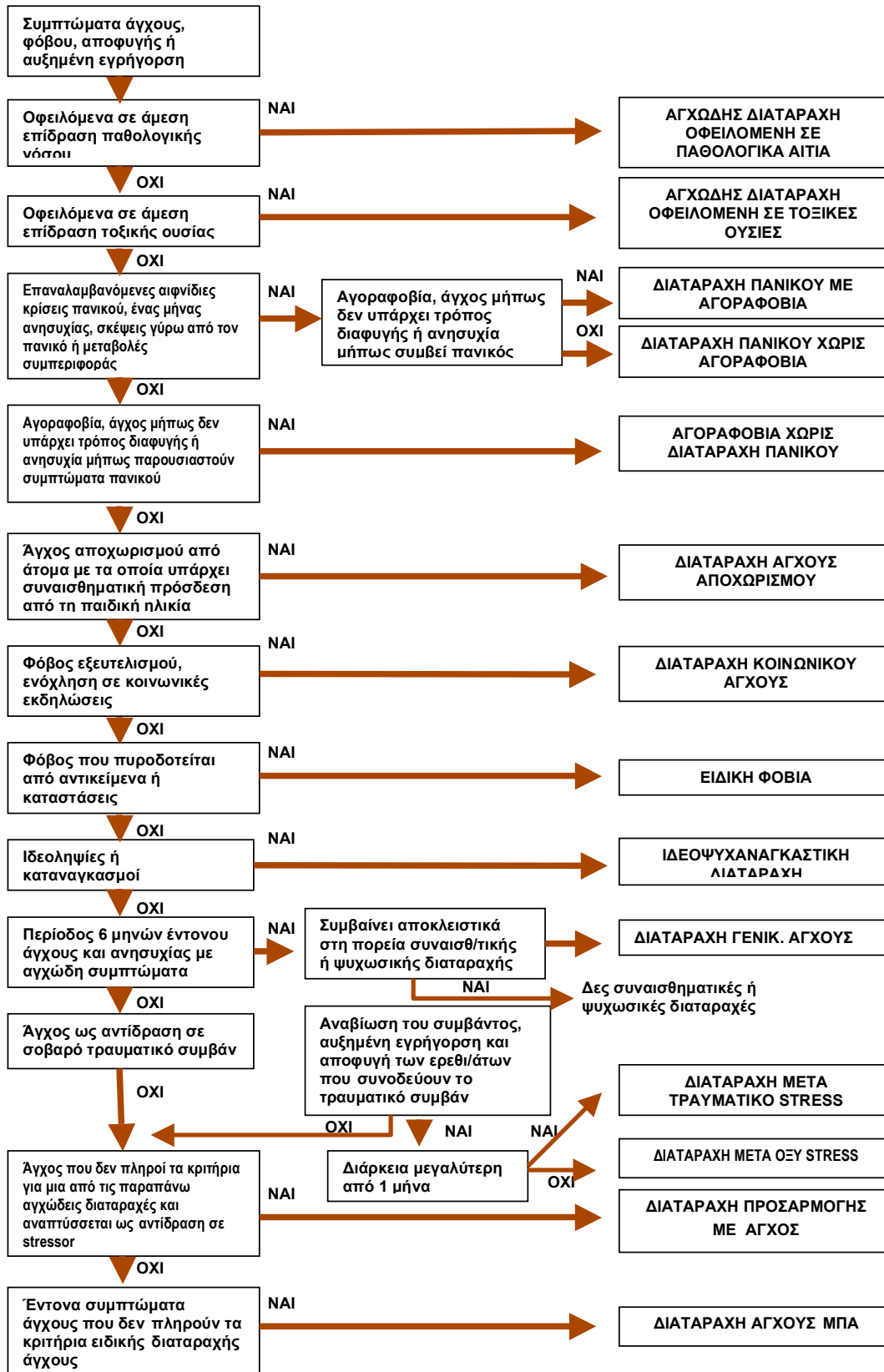
Σχήμα 1. μάθηση μιας συγκινησιακής αντίδρασης σύμφωνα με τα πρότυπα της θεωρίας της μάθησης



Τα αισθήματα του πανικού μοιάζουν, στην αρχή, να έρχονται "εν αιθρία". Αργότερα, ο πανικός συχνά πυροδοτείται από την (εξαρτημένη) φοβική αντίδραση σε διάφορα μέρη ή καταστάσεις. Αυτές οι αντιδράσεις αποσβένονται πολύ γρήγορα: αρκεί βέβαια να τους το επιτρέψουμε. Συνήθως, συντηρούνται από τις ανησυχητικές σκέψεις που προκαλούν (φόβος του ίδιου του φόβου) και με απόπειρες αποφυγής. Η καλύτερη συμβουλή (και η πιο δύσκολη να την ακολουθήσει κανείς) είναι: "άφησε το να συμβεί (ο πανικός, κ.λ.π.) και περίμενε το να περάσει".

Ο πανικός μια και ήρθε κι' έφυγε είναι απίθανο να επι-

ΔΙΑΦΟΡΙΚΗ ΔΙΑΓΝΩΣΗ ΑΓΧΩΔΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ (DSM-IV-TR)



στρέφει σε μικρό χρονικό διάστημα: έτσι μπορεί το άτομο να το εκμεταλλευτεί αυτό και να προωθηθεί παραπέρα. Από τη σκοπιά της γνωσιοσυμπεριφορικής προσέγγισης η διαταραχή πανικού περιλαμβάνει δύο βασικές παραμέτρους που χρειάζονται αντιμετώπιση (α) οι κρίσεις πανικού και (β) το άγχος αναμονής.

## ΓΕΝΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗΣ ΠΑΝΙΚΟΥ

Ο χρυσός κανόνας είναι: να μη δοκιμάζει ο θεραπευόμενος να εγκαταλείψει μια κατάσταση μέχρι να καταπέσει τελείως ο φόβος.

### 1. Γενική θεραπευτική αρχή

Οι περισσότεροι ασθενείς θεραπεύονται ως εξωτερικοί.

Ενδείξεις για νοσηλεία είναι οι εξής:

- (α) Συνύπαρξη κατάθλιψης και κυρίως με αυτοκτονικό ιδεασμό.
- (β) Συνύπαρξη χρήσης τοξικών ουσιών.

### 2. Αξιολόγηση

Βεβαιωθείτε ότι η διάγνωση είναι σωστή.

Εκτιμήσετε την πιθανότητα ψυχιατρικής συννοσηρότητας ή άλλης ιατρικής νόσου.

Εκτιμήσετε την πιθανότητα χρήσης τοξικών ουσιών ή φαρμάκων.

Εργαστηριακή διερεύνηση.

### 3. Διάρκεια Θεραπείας

- ◊ Επιτυχημένη θεραπεία της οξείας φάσης θεωρείται όταν υπάρχει σημαντική μείωση της συχνότητας και της έντασης των συμπτωμάτων, προκειμένου για κρίσεις πανικού λιγότερη ανησυχία για ενδεχόμενες κρίσεις πανικού και ελάχιστη ή καθόλου φοβική αποφυγή.
- ◊ Είτε με ψυχοθεραπευτική είτε με φαρμακευτική αγωγή η αντιμετώπιση της οξείας φάσης του πανικού διαρκεί περίπου 12 εβδομάδες.

### 4. Αξιολόγηση ειδικών συμπτωμάτων

- (α) Ενίσχυση της πεποίθησης του πάσχοντος ότι ο ψυχίατρος κατανοεί τα συμπτώματά του.
- (β) Υπόψη ότι μια σειρά ειδικών συμπτωμάτων και άλλα προβλήματα, μπορεί να επηρεάζουν την θεραπεία.
- (γ) Ενθαρρύνετε τους πάσχοντες να καταγράφουν τα συμπτώματά τους και την σχέση τους με εσωτερικά και εξωτερικά ερεθίσματα.

### 5. Αξιολόγηση λειτουργικής μείωσης

- (α) Καταγράψτε το άγχος αναμονής.
- (β) Εκτιμήστε την συνύπαρξη φοβικών αποφυγών οι οποίες μπορεί να επηρεάζουν την λειτουργικότητα.

- (γ) Ενθαρρύνετε τους πάσχοντες να περιγράψουν ένα ικανοποιητικό επίπεδο λειτουργικότητας.

## 6. Εγκατάσταση θεραπευτικής συμμαχίας

- (α) Υποστηρίξτε τις προσπάθειες του πάσχοντος να ελέγξει τις φοβικές αποφυγές.
- (β) Διαβεβαιώστε τον πάσχοντα για τη συνεχή υποστήριξή σας.
- (γ) Προσέχετε τα φαινόμενα μεταβίβασης και αντιμεταβίβασης.

## 7. Καταγραφή της κατάστασης του θεραπευομένου

- (α) Τα συμπτώματα υποχωρούν με διαφορετική ταχύτητα.
- (β) Συνεχίστε τη καταγραφή όλων των συμπτωμάτων.
- (γ) Συζητήστε την επιτυχία του θεραπευτικού σχεδιασμού σε σταθερές περιόδους.
- (δ) Προσέξτε την πιθανότητα εμφάνισης κατάθλιψης.
- (ε) Ελέγξτε την πιθανότητα συννοσηρότητας με άλλες ψυχιατρικές διαταραχές.

## 8. Εκπαίδευση του πάσχοντα

- (α) Ενημερώστε τον πάσχοντα για τη διαταραχή, την κλινική πορεία και τις επιπλοκές της.
- (β) Εξηγήστε του ότι η κατάστασή του θεωρείται νόσος και χρειάζεται θεραπεία.
- (γ) Διαβεβαιώστε τον πάσχοντα ότι οι αγχώδεις εκδηλώσεις αντανακλούν πραγματικές σωματικές αντιδράσεις.
- (δ) Αν χρειάζεται ενημερώστε όλη την οικογένεια.
- (ε) Άμεση ορθολογική εξήγηση των συμπτωμάτων.
- (ζ) Γενικό σχεδιασμό της θεραπείας.

## 9. Λάβετε υπόψη παραμέτρους από τους γιατρούς άλλων ειδικοτήτων που παρακολουθούν τον ασθενή

- ◊ Θυμηθείτε ότι μπορεί να εμπλέκονται πολλοί παθολογικοί παράγοντες καθώς και ότι ο ασθενής μπορεί να πιστεύει ότι τα συμπτώματά του προέρχονται από παθολογικά νοσήματα.
- ◊ τους άλλους γιατρούς για τη πιθανότητα τα αγχώδη συμπτώματα να μιμούνται παθολογικά συμπτώματα.

## 10. Ενισχύστε την τακτική λήψη της θεραπευτικής αγωγής

- (α) Ενημερώστε ότι η θεραπεία στην αρχή μπορεί να αυξήσει το άγχος (φάρμακα ή έκθεση σε φοβγόνα ερεθίσματα) και να οδηγήσει σε διακοπή της.
- (β) Συστήστε τη θεραπεία με υποστηρικτικό τρόπο.
- (γ) Συζητήστε τους φόβους του ασθενούς, καθησυχάστε τον χωρίς να τον επιπλήττετε.

### 11. Εντοπίσετε πρώιμα σημάδια υποτροπής

- (α) Διαβεβαιώστε τον ασθενή για τις διακυμάνσεις των συμπτωμάτων κατά την θεραπευτική περίοδο.  
(β) Εκτιμήσετε ενδεχόμενες τροποποιήσεις θεραπευτικής αγωγής.

### 12. Γνωσιοσυμπεριφορική παρέμβαση στη πράξη

Η Γνωσιοσυμπεριφορική παρέμβαση στη πράξη περιλαμβάνει: (α) έκθεση στις φοβογόνες καταστάσεις, (β) γνωστική αναδόμηση, (γ) επαναλήψεις της έκθεσης στο σπίτι.

#### (α) Έκθεση στις φοβογόνες καταστάσεις

Τα αισθήματα του πανικού στην αρχή μιας διαταραχής μοιάζουν να έρχονται "εν αιθρία". Αργότερα, ο πανικός συχνά, πυροδοτείται από την (εξαρτημένη) φοβική αντίδραση σε διάφορα μέρη ή καταστάσεις. Αυτές οι αντιδράσεις αποσβένονται πολύ γρήγορα: αρκεί βέβαια να τους το επιτρέψουμε. Συνήθως, συντηρούνται από τις ανησυχητικές σκέψεις που προκαλούν (φόβος του ίδιου του φόβου) και με απόπειρες αποφυγής. Η καλύτερη συμβουλή (και η πιο δύσκολη να την ακολουθήσει κανείς) είναι: "άφησε το να συμβεί (ο πανικός, κ.λ.π.) και περιμένε τον να περάσει".

Πρακτική εξάσκηση κατά στάδια και ευκαιριακή χρήση ηρεμιστικών κάνουν απίθανες τις προσβολές πανικού, αλλά βέβαια, κάποιος φόβος πρέπει να αναμένεται. Στο κάτω-κάτω, οποιοσδήποτε νοιώθει τιμητήματα και αλλά δυσάρεστα αισθήματα καμιά φορά. Επί πλέον, είναι μέρος της αποθεραπείας από τον πανικό να δέχεται κανείς αυτά τα δυσάρεστα αισθήματα όπως είναι και να τα αντιμετωπίζει χωρίς να τα βάζετε στα ποδιά.

Ένα σημαντικό μέρος της διαταραχής πανικού είναι ένας φόβος από τα συμπτώματα του φόβου αυτά καθαυτά και η εντύπωση ότι θα χαθεί ο έλεγχος του εαυτού.

Για αυτό τον λόγο ένα ουσιαστικό τμήμα της πρακτικής άσκησης πρέπει να καταπίνεται με το να κάνει κανείς πράγματα που προκαλούν κάποιο φόβο με σκοπό την εξάσκηση στην αντιμετώπιση του. Αυτό δεν σημαίνει να φτάσει κανείς σε καθολικό πανικό, αλλά κυρίως σημαίνει ότι στην χρησιμότερη πρακτική εξάσκηση εμπλέκεται η διάπραξη πραγμάτων που προξενούν τα συναισθήματα, προκειμένου να αναπτυχθούν οι μηχανισμοί αντιμετώπισής τους. Το να κάνουμε πράγματα που δεν προκαλούν κανένα φόβο διόλου βοηθά, ούτε είναι αυτός ο τρόπος με τον οποίο γίνεται πραγματική πρόοδος. Είναι σπουδαίο να θυμόμαστε πως ένας από τους σκοπούς της πρακτικής άσκησης είναι να εκμάθει ο ασθενής μια νέα στάση του νου απέναντι στα συναισθήματα του πανικού, όχι να τα δοκιμάζουμε και να τα αποφεύγουμε.

Υποθέστε ότι το άτομο κάποια στιγμή νιώθει κάποιο παράξενο αίσθημα. Συστήσετε: να μη πάει αμέσως στο σπίτι. Να βρει κάπου να παραμείνει, να καθίσει κάπου, να οπισθοδρομήσει λίγο ή να κάνει οτιδήποτε θα το βοηθήσει να μείνει στο, η κοντά στο, μέρος που άρχισε το αίσθημα αυτό. Υπενθυμίστε του πως αυτά είναι μόνο δυσάρεστα σωματικά αισθήματα που ολωσδήποτε τα περιμένε: δεν μπορούν να τον βλάψουν. Δεν σημαίνουν ότι κάτι το τρομερό θα συμβεί (δεν θα συμβεί).

Αργά ή γρήγορα τα αισθήματα θα καταπέσουν και τότε μπορεί να γυρίσει σπίτι, θα ήταν καλύτερα να προχωρήσει ακόμη στην πρακτική άσκηση για λίγο, πριν επιστρέψει. Ευτυχώς, ο πανικός μια και ήρθε κι' έφυγε είναι απίθανο να επιστρέψει σε μικρό χρονικό διάστημα: έτσι μπορεί να το εκμεταλλευτεί αυτό και να προωθηθεί παραπέρα.

Ο χρυσός κανόνας είναι: μη δοκιμάζετε να εγκαταλείψετε μια κατάσταση μέχρι να καταπέσει ο φόβος.

Όταν αρχίζει ο πανικός σταματά η συνετή σκέψη. Έτσι δεν μπορείτε να βασίζεστε ότι το άτομο στη κατάσταση του πανικού, θα είναι ικανό να σκεφτεί πολύ καθαρά εκείνη την στιγμή. Γι' αυτό θα πρέπει να του συστήσετε να διαβάσει τους παρακάτω δέκα κανόνες πολύ προσεκτικά πριν αρχίσει την πρακτική εξάσκηση, έτσι που να τους έχει καθαρά στο μυαλό του.

Όταν νοιώσει πανικόβλητος, να ανατρέξει σ' αυτούς ξανά, ώστε να τους διαβάσει εκείνη την στιγμή. Αν βρείτε και άλλες ιδέες που βοηθούν, τότε προσθέστε τις και αυτές στον κατάλογο.

Τα παρακάτω βήματα βοηθούν στην εξάσκηση ελέγχου των κρίσεων πανικού.

#### Δέκα πρακτικά βήματα για την αντιμετώπιση των κρίσεων πανικού κατά την έκθεση

1. Θυμηθείτε πως τα αισθήματα δεν είναι τίποτα περισσότερο από υπερβολή των φυσιολογικών σωματικών αντιδράσεων στο στρες.
2. Δεν είναι βλαβερά ή επικίνδυνα, στο κάτω-κάτω: μόνο δυσάρεστα. Τίποτα το χειρότερο δεν θα συμβεί.
3. Σταματήστε να προσθέτετε στον πανικό και άλλο πανικό με φοβογόνες σκέψεις για το τι συμβαίνει και που θα μπορούσε να καταλήξει.
4. Τώρα σημειώστε τι ακριβώς συμβαίνει στο σώμα σας αυτήν ακριβώς την στιγμή, όχι όμως αυτό που φοβόσαστε πως θα μπορούσε να συμβεί.
5. Τώρα περιμένετε και δώστε στο φόβο τον χρόνο να περάσει, χωρίς να τον πολεμάτε, ή να δραπετεύετε από αυτόν. Απλώς αποδεχθείτε τον.
6. Σημειώστε πως μόλις σταματήσετε να προσθέτετε στο φόβο κι' άλλο φόβο, τότε αυτός αρχίζει να αποσβήνεται μόνος του.

7. Θυμηθείτε πως το κύριο σημείο της πρακτικής ασκήσεως είναι να μάθετε πως να αντιμετωπίζετε τον φόβο χωρίς να τον αποφεύγετε. Έτσι, τώρα είναι μια ευκαιρία για να κάνετε πρόοδο.
8. Αναλογισθείτε την πρόοδο που έχετε κάνει προηγουμένως, παρ' όλες τις δυσκολίες, και πόσο ευχαριστημένος θα είσαστε όταν πετύχετε αυτή την φορά.
9. Όταν αρχίσετε να νοιώθετε καλύτερα, κοιτάξτε γύρω σας, και αρχίστε να σχεδιάζετε τι θα κάνετε έπειτα.
10. Τότε, όταν είστε έτοιμος να προχωρήσετε, ξεκινήστε με ένα ξένοιαστο, χαλαρωμένο τρόπο.

### Δείκτες επιτυχούς πορείας της έκθεσης

- (1) Η ψυχοφυσιολογική αντίδραση και ο υποκειμενικός φόβος πρέπει να εκλυθούν κατά την έκθεση.
- (2) Οι αντιδράσεις του φόβου πρέπει προοδευτικά να μειώνονται κατά τη διάρκεια της έκθεσης (εξοικείωση μέσα στη συνεδρία).
- (3) Η αρχική αντίδραση φόβου στην αρχή κάθε νέας συνεδρίας έκθεσης να ελαττώνεται από συνεδρία σε συνεδρία (εξοικείωση μεταξύ των συνεδριών).

### Υποτροπές

Είναι σχεδόν αδύνατο να αναρρώσει κανείς από τη διαταραχή πανικού χωρίς να συμβεί τουλάχιστον μια μερική υποτροπή. Τα συναισθήματα μεταβάλλονται, κάποτε από μέρα σε μέρα και ότι έγινε με επιτυχία χθες, μπορεί να μοιάζει αδύνατο σήμερα. Αυτό που έχει αξία είναι πως αντιμετωπίζονται τα συναισθήματα που νιώθει το άτομο. Έτσι, μια ημιτελή εξάσκηση σε μια κακιά ημέρα, μπορεί να αξίζει περισσότερο από κάτι πιο πολύ καμωμένο σε μια καλή ημέρα.

Πολύς κόσμος βρίσκει πως έχει τις χειρότερες υπότροπες του μετά από σοβαρούς πανικούς, ειδικά αν δραπέτευσαν από αυτές, πριν αρχίσει να καταλαιάζει ο φόβος. Αν αυτό συμβεί και το άτομο νιώθει ότι υποτροπιάζει στην αρχική κατάσταση, μην σταματάτε την προσπάθεια.

Απλώς ας ξαναπροσπαθήσει την επόμενη μέρα, κατά προτίμηση αφού συστήσετε ένα ηρεμιστικό, και θα δείτε πως το χαμένο έδαφος μπορεί να ξανακερδηθεί πολύ γρήγορα. Αν δεν παραιτηθεί όταν όλα φαίνονται μαύρα, τότε οι πιθανότητες για τελική ανάρρωση είναι πράγματι πολύ καλές.

### Μακρόχρονος προγραμματισμός

Πολλοί άνθρωποι με διαταραχή πανικού προοδευτικά αποκόπτονται από φίλους, κοινωνικές δραστηριότητες και άλλες εξόδους που τους ευχαριστούσαν και βουλιάζουν σε μια ρουτίνα επικεντρωμένη στο σπίτι, που δεν αφήνει χρόνο για οτιδήποτε άλλο.

Ένα ουσιαστικό μέρος της ανάρρωσης είναι η πλήρης αλλαγή αυτής της ρουτίνας και η εξεύρεση χρόνου για την ανάπτυξη ενδιαφερόντων έξω από το σπίτι: επισκέψεις σε φίλους, συμμετοχή σε συλλόγους ή σε τάξεις και το πιο καλό απ' όλα: η ανεύρεση εργασίας. Αυτά δεν είναι πράγματα που θα γίνουν αργότερα.

Μπορούν μάλιστα να είναι ευκαιρίες για πρακτική άσκηση εκτός από την ευχαρίστηση που παρέχουν αυτά καθαυτά.

### Περίληψη: Αντιμετωπίζοντας τα αισθήματα πανικού

- 1) Περιμένετε κάποιο φόβο, ενθαρρύνετε τον εαυτό σας στο να τον αφήνει να συμβαίνει και να μαθαίνει τρόπους να τον αντιμετωπίζει.
- 2) Προσπαθήστε να μείνετε στον τόπο ή κοντά στον τόπο που ξεκίνησε ο φόβος, σταθείτε κάπου, και περιμένετε τον να περάσει.
- 3) Οπισθοδρομήστε αργά λίγο διάστημα αν είναι αναγκαίο, αλλά μην σπεύσετε να απομακρυνθείτε.
- 4) Υπενθυμίστε στον εαυτό σας τους δέκα κανόνες για την αντιμετώπιση για την πανικού.
- 5) Όταν ο φόβος καταπέσει, συνεχίστε την πρακτική εξάσκηση αν είναι δυνατόν.
- 6) Αν πρέπει να επιστρέψετε στο σπίτι πριν απομακρυνθεί ο φόβος, προσπαθήστε να επανέλθετε σύντομα (εκεί που εμφανίστηκε ο φόβος).
- 7) Μερικές υπότροπες είναι αναπόφευκτες, έτσι περιμένετε τις και μην παραιτηθείτε.

### (β) Βασικά βήματα γνωσιακής παρέμβασης στη διαταραχή πανικού

1. Αναγνώριση των καταστροφολογικών γνωσιών ή αυτομάτων σκέψεων που κάνει ο ασθενής για καθένα από τα συμπτώματα του άγχους και για τον πανικό.
2. Ανασκευή των καταστροφολογικών γνωσιών:
  - (α) Ανεύρεση επιχειρημάτων που δείχνουν ότι οι καταστροφολογικές γνωσίες είναι λαθεμένες
  - (β) Υποδείξεις εναλλακτικών λύσεων, ερμηνεία των σωματικών εκδηλώσεων του άγχους και των συμπτωμάτων
  - (γ) Ζυγιάζοντας τα «υπέρ» και τα «κατά» των καταστροφολογικών γνωσιών
3. Αντικατάσταση των καταστροφολογικών γνωσιών με φυσιολογικές και πιο λογικές ερμηνείες

### (γ) Επαναλήψεις της έκθεσης στο σπίτι

Είναι πολύ σημαντικό να κατανοήσει ο ασθενής ότι πρέπει να αφιερώνει λίγο χρόνο κάθε μέρα για επαναλήψεις της έκθεσης μόνος στο σπίτι ή εκτός σπιτιού, ανάλογα με την περίπτωση.

## References

1. Χριστοδούλου Γ και συν. (2000), Ψυχιατρική, Εκδόσεις Βήτα.
2. Starcevic V. Anxiety disorders in adults. A clinical guide. Oxford University Press, 2005
3. Βαϊδάκης Ν, Ραμπαβίλας Α. Συμπεριφορική Προσέγγιση Διαταραχής Πανικού, 23ο Ετήσιο Πανελλήνιο Ιατρικό Συνέδριο, 1997
4. Βαϊδάκης Ν, Ραμπαβίλας Α. Συμπεριφορική Ψυχοθεραπεία Διαταραχής Πανικού, 23ο Πανελλήνιο Ιατρικό Συνέδριο, 1997
5. Foa E, Kozak M. Emotional processing of fear: exposure to corrective information. Psychol. Bull, 99:20-35, 1986
6. American Psychiatric Association: Practical Guidelines for Treatment of Psychiatric Disorders. 2002.
7. Kaplan & Sadock's. Comprehensive Textbook of Psychiatry. Eds:Sadock,J.B and Sadock, A.V. Anxiety disorders. pp 1773. 2005
8. Can J Psychiatry. Clinical Practice Guidelines : management of Anxiety Disorders. Vol. 51, Suppl 2, 2006.