

«Η υπερβολική ανησυχία οδηγεί σε ακινησία.»
Antonio Gramsci



Οι κρίσεις πανικού, είναι η πιο έντονη μορφή της εμφάνισης του άγχους και, συνήθως, είναι μη αναμενόμενες, καθώς δεν προκαλούνται από συγκεκριμένο ερέθισμα. Εμφανίζονται ξαφνικά και τα συμπτώματά τους κλιμακώνονται γρήγορα και βαθμιαία. Μπορεί να διαρκέσουν από λίγα δευτερόλεπτα έως και 30 λεπτά και συνοδεύονται από έντονη αίσθηση κινδύνου και επιθυμία διαφυγής.

Κατά τη διάρκεια μιας κρίσης πανικού, συνήθως συναντούμε:

- Πόνους στο στήθος και αίσθημα ότι η καρδιά θα σπάσει,
- Έντονη δύσπνοια και αίσθημα ασφυξίας,
- Τρέμουλο και τάσεις λιποθυμίας ή μούδιασμα των άκρων,
- Γενικότερη αίσθηση ότι απειλείται η ζωή.

Στο πλαίσιο της θεραπείας θα ανακαλύψουμε τις σκέψεις που ευθύνονται για την

εκδήλωση των κρίσεων του πανικού, ώστε να μπορέσουμε να τις υποτάξουμε κάτω από τον έλεγχό μας και να περιορίσουμε την εμφάνιση των συμπτωμάτων τους.