11 Σεπτεμβρίου 2014

Κρίση πανικού: Δείτε αν το έχετε βιώσει από τα συμπτώματα

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Με τον όρο κρίση πανικού ή διαταραχή πανικού, οι ψυχολόγοι περιγράφουν συνοπτικά το ξαφνικό έντονο άγχος, το οποίο κλιμακώνεται απότομα και απειλητικά για την υπόσταση των ανθρώπων και εκδηλώνεται με πληθώρα ψυχικών αλλά και σωματικών συμπτωμάτων.

Όπως σημειώνουν οι ειδικοί, δεν είναι απαραίτητο να παρουσιάζονται όλα από τα παρακάτω ψυχολογικά και σωματικά συμπτώματα.

Δείτε τα αναλυτικά για να κρίνετε αν έχετε βιώσει και οι ίδιοι μία κρίση πανικού.

Ψυχολογικά Συμπτώματα

– Αδυναμία προσοχής και συγκέντρωσης

– Έντονος φόβος για την υγεία και πολλές φορές τρόμος για την απώλεια της ζωής

– Φόβος ότι το άτομο θα χάσει τον έλεγχο

– Φόβος ότι το άτομο οδηγείται στην παράνοια

– Έντονος φόβος ότι η κατάσταση αυτή θα επαναληφθεί

– Φόβος για κλειστούς χώρους-έλλειψη οξυγόνου

– Φόβος για πολύβουα και πολυπληθή μέρη

– Υποχόνδρια συμπεριφορά σε σχέση με την υγεία

Σωματικά Συμπτώματα

– Δύσπνοια και αίσθημα έλλειψης αέρα

– Ταχυκαρδία και αίσθημα παλμών

– Μυϊκή ένταση σφίξιμο και κράμπες

– Τάση λιποθυμίας

– Ζάλη και τρέμουλο

– Αίσθημα αστάθειας και έλλειψης ισορροπίας

– Αίσθημα βάρους στο στήθος

– Μούδιασμα και μυρμηγκιάσματα σε όλο το σώμα

– Εξάψεις-ρίγη και έντονη εφίδρωση κυρίως στα άκρα

– Ναυτία και στο στομάχι και έντονη τάση προς έμετο

Θα πρέπει να γνωρίζετε ότι αρκεί ο συνδυασμός μόλις 4 συμπτωμάτων, κατά το ίδιο χρονικό διάστημα για να συμπεράνουμε ότι βιώσαμε μία κρίση πανικού.

Πηγή: onmed.gr