

ΓΙΩΡΓΟΣ ΓΙΑΝΝΟΥΣΗΣ

Don't panic

Αιτίες και θεραπεία των κρίσεων πανικού

 ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΑΡΜΟΣ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή	9
Κρίσεις πανικού και προσωπική αλλαγή	16
Ακολουθώντας τη δυναμική του συμπτώματος.	21
Η κατάρρευση της ατομικότητας.	31
Πώς οι κοινωνικοί παράγοντες ενεργοποιούν τα συμπτώματα των κρίσεων πανικού.	44
Οι άντρες δεν κλαίνε	53
Ο στρατιώτης	59
Ω, τι κόσμος, μαμά!	67
Η ενηλικίωση είναι σκληρή	75
Αυτό που σκοτώνει την ελπίδα είναι οι προσδοκίες	86
Ο πανικός ως σημάδι ενός διαγενεαλογικού τραύματος	99
Η άξια κόρη	108
Μετανάστευση	117
Ο θυμός ως αίσθηση εαυτού.	135
Η λίμνη και το βουνό	144
Η «γεωμετρία» των κρίσεων πανικού	150
Το γόνιμο αρνητικό	158
Επίλογος	162
Βιβλιογραφικές αναφορές.	169
Βιβλιογραφία	180

Εισαγωγή

Η διαταραχή πανικού ανήκει στην ευρύτερη κατηγορία των αγχωδών διαταραχών και θεωρείται μία από τις πιο σοβαρές ψυχολογικές δυσλειτουργίες (Roy-Byrne, Craske & Stein, 2006). Το βασικό της χαρακτηριστικό είναι οι συχνές κρίσεις πανικού, ένα σύμπτωμα που, συνήθως, συμβαίνει χωρίς προειδοποίηση, έρχεται δηλαδή αιφνίδια και μπορεί να διαρκέσει από δέκα έως είκοσι λεπτά. Κατά τη διάρκεια της κρίσης το άτομο νιώθει δυσφορικά συναισθήματα και αισθάνεται εγκλωβισμένος και φοβισμένος, έχοντας ένα διαρκές αίσθημα απόδρασης, καθόσον νιώθει ότι απειλείται η σωματική του υγεία. Φόβος και άγχος είναι τα κυριότερα συναισθηματικά συμπτώματα, τα οποία συνοδεύονται από σωματικές δυσφορίες, όπως για παράδειγμα εφίδρωση, ζαλάδα, ρίγος, δύσπνοια, κ.ά. (Goodwin et al., 2005). Οι κρίσεις πανικού εμφανίζονται αιφνιδιαστικά και με ένταση και στοιχειοθετούνται από την αίσθηση επικινδυνότητας που κατακλύζει τον ψυχισμό του ατόμου (Μάνος, 1997).

Η απειλή ενός κινδύνου ενεργοποιεί την αίσθηση πανικού, και η διαταραχή πανικού συνοδεύεται από τον φόβο της εκδήλωσης μιας κρίσης πανικού.

Το άγχος, ως η βασική αιτιώδης συνθήκη που πυροδοτεί τις κρίσεις πανικού, είναι μια έννοια αδιαχώριστη από την ανθρώπινη ύπαρξη και συνήθως λειτουργεί ως σινιάλο μιας επερχόμενης απειλής και ως μηχανισμός προστασίας (Hoehn-Saric & McLeod, 1988). Η εμφάνισή του αυτή καθ' εαυτήν φανερώνει μια πτυχή του ανθρώπινου ψυχισμού που έρχεται αντιμέτωπος με μια μεγάλη αλλαγή, έναν μεγάλο και σημαντικό στόχο, μια δοκιμασία, μια μετάβαση, έναν ενδεχόμενο κίνδυνο, κάτι άγνωστο, ή ακόμη και με κοινωνικά γεγονότα που επηρεάζουν άμεσα ή έμμεσα τις προσωπικές ιστορίες των ανθρώπων (Γιαννούσης, 2021).

Κάτω από αυτό το πρίσμα, το άγχος δεν είναι αυτό καθαυτό ανώφελο, αλλά αποτελεί κατά κάποιον τρόπο μια εσωτερική δύναμη αφύπνισης για κάτι που δεν μπορούμε ακόμη να κατανοήσουμε, να ερμηνεύσουμε ή να εσωτερικεύσουμε ως βίωμα. Ωστόσο, ο μηχανισμός του άγχους, πολλές φορές, μπορεί να εξουθενώσει τον ψυχισμό (Wittchen, et. al. 2010) και η εξουθένωση αυτή μεγαλώνει, όταν ο μηχανισμός του άγχους ενεργοποιείται παραπλανητικά, όταν δηλαδή θέτει το υποκείμενο σε ψευδή συναγερμό (false alarm), σε κινητοποίηση δίχως να υφίσταται κάποια εξωτερική απειλή. Ή να υπάρχει μια απειλή, αλλά η ένταση του αγχωτικού επεισοδίου να είναι δυσανάλογη με την έντασή της, ή, τέλος, η ένταση του άγχους να αυξάνεται εξαιτίας εσωτερικών φοβιών και ανασφαλειών (Beck, 1987 – Clark & Beck, 1989 – Blackburn & Davidson, 1990 – Mathews & MacLeod, 1986 – Huffman & Pollack, 2003 – Kring, et. al. 2010).

Η αρχική αίσθηση του γενικευμένου άγχους μπορεί να

μεταβληθεί σε αίσθημα πανικού, που με τη σειρά του να προξενήσει επαναλαμβανόμενες εμφανίσεις αγχωτικών επεισοδίων ως κρίσεις πανικού. Η ιδιαιτερότητα που χαρακτηρίζει τις κρίσεις πανικού είναι η επιμονή του ατόμου στην ανησυχία μιας επερχόμενης κρίσης πανικού, σε τέτοιο σημείο που η ίδια η κρίση πανικού να προκαλείται ακόμη και στο στάδιο της αναμονή της. Δηλαδή, ο φόβος της κρίσης πανικού δημιουργεί ένα ακόμη επεισόδιο πανικού (Γκοτζαμάνης, 2020).

Για να ερμηνεύουμε και να θεραπεύσουμε τις κρίσεις πανικού χρειάζεται να τις δούμε τόσο ως ενδοψυχικές διεργασίες, όσο και ως συνιστώσες του κοινωνικού περιβάλλοντος. Οι κρίσεις άγχους και πανικού, απομονωμένες από το κοινωνικό, πολιτικό και οικονομικό τους περίβλημα, μοιάζουν απογυμνωμένες και χωρίς ερμηνεία (Hinton & Good 2009). Η οπτική της συστημικής προσέγγισης, η οποία υφαίνει το «οικείο» με το «δημόσιο», με άλλα λόγια τις ανθρώπινες ιστορίες μέσα στο κοινωνικο-ιστορικό και πολιτισμικό τους πλαίσιο (Παπαδιώτη, 2000), βαθιάει την ερμηνεία και την κατανόηση των κρίσεων πανικού.

Σύμφωνα με τον Γκοτζαμάνη (ό.π.), οι κρίσεις πανικού εμφανίζονται πιο συχνά στις πιο πλούσιες και ανεπτυγμένες χώρες, καταδεικνύοντας το γεγονός πως η εμφάνισή τους εξαρτάται από τις ευρύτερες κοινωνικο-οικονομικές συνθήκες και τη ρευστότητα ή την αβεβαιότητά τους¹.

¹ Σύμφωνα με τον Γκοτζαμάνη (2020: 27-28) η επιδημιολογία του πανικού έχει τα εξής χαρακτηριστικά: α) παρότι δεν υπάρχουν συγκεκριμένες μετρήσεις, υπάρχει η αίσθηση μιας μεγάλης αύξησης των κρίσεων πανικού, ιδιαίτερα στις οικονομικά αναπτυγμένες χώρες, β) τα ποσοστά των ανθρώπων που βιώνουν κρίσεις πανικού κυμαίνονται μεταξύ 2% και 6% παγκοσμίως, ενώ αντίστοιχα στην Ευρώπη το ποσοστό βάνει αυξανόμενο και εκτοξεύεται στο 10% στην ηλικιακή ομάδα μεταξύ 30 και 39 ετών, γ) οι αγχώδεις διαταραχές είναι συχνότερες σε ανθρώπους με υψηλά εισοδήματα.

Αυτό συνέβη και στη μεταπολιτευτική Ελλάδα, όπου η αναπτυσσόμενη οικονομία και οι νέες πολιτισμικές αναφορές έκαναν ορατή και συχνότερη την εμφάνιση των αγχωδών διαταραχών, καθώς και των κρίσεων πανικού.

Σε αυτή ακριβώς τη θεώρηση του ατόμου που ευημερεί μα και «νοσεί» μέσα στο κοινωνικό του γίγνεσθαι, έρχεται η εξελικτική συστημική θεώρηση να φωτίσει τη διαλεκτική σχέση της ατομικής με την οικογενειακή και την κοινωνική ιστορία (Γιαννούσης, 2021). Σύμφωνα με την εξελικτική συστημική θεώρηση, δεν μπορούμε να μελετήσουμε τον άνθρωπο έξω από τις σχέσεις του και την κοινωνική του υπόσταση. Ακόμη και οι προσωπικές δυσλειτουργίες του ατόμου, όπως είναι οι κρίσεις άγχους και πανικού, αντιμετωπίζονται ως ένας διπλός καθρέφτης του ατομικού και κοινωνικού πλαισίου, είναι δηλαδή εν δυνάμει συμπυκνωμένες συμπεριφορές μιας κοινωνικής μορφής, που καθορίζει και αλληλοεπιδρά με τις ζωές των ανθρώπων. Εξάλλου, το άγχος πραγματώνεται στο διάκενο μεταξύ του ατόμου και των σχέσεών του και εγγράφεται στον ψυχισμό, από τη γέννηση ακόμη, ως το πρωταρχικό υπαρξιακό δίλημμα μεταξύ «αυτονομίας ή ανήκειν». Και καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής του ανθρώπου παραμένει ουσιαστικός στόχος να νιώθει πως ανήκει σε ένα οικείο πλαίσιο αναφοράς, έχοντας παράλληλα ένα αυξημένο αίσθημα ελευθερίας. Ο βαθμός της προσκόλλησης, σύμφωνα με τη θεωρία του δεσμού (Bowlby, 1988), και η ρύθμιση της απόστασης συντονίζονται επίπεδα άγχους και εκπαιδεύουν τον άνθρωπο στις διεργασίες της ζωής. Όσο πιο ασφαλής είναι η προσκόλληση, τόσο ο άνθρωπος, από παιδί, μαθαίνει να διαχειρίζεται τα συναισθήματά του (Cooke et al., 2016). Σε αυτή την περίπτωση, μπορούμε να πούμε πως το άγχος είναι ο φυσικός