



ΤΑ ΝΕΑ ΤΟΥ ΚΑΠΑ

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΦΙΛΟΜΑΘΕΙΣ
ΠΕΡΙ ΤΗΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

ΙΟΥΛΙΟΣ 2008

ΚΕΝΤΡΟ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΠΑΝΙΚΟΥ ΚΑΙ ΑΓΟΡΑΦΟΒΙΑΣ

Θεσσαλίας 118,
Πετρούπολη 13231
ΑΘΗΝΑ

www.panikos.gr
210 5060628

Περικλής Α. Γκουντόπουλος Ph.D

Ψυχολόγος

Πώς να μην γίνεις ποτέ καλά από τον πανικό και την αγοραφοβία σου.

Μιας και πολλοί άνθρωποι που υποφέρουν από την υπέροχη αυτή εμπειρία έρχονται στο Κέντρο Αντιμετώπισης Πανικού και Αγοραφοβίας έχοντας ήδη απογοητευτεί από προηγούμενες προσπάθειες να γίνουν καλά, αποφάσισα να σου πω δυο λόγια για το πώς θα το σιγουρέψεις ότι θα έχεις κρίσεις για όλη σου τη ζωή και για το πως δεν θα τα καταφέρεις ποτέ να πας από το σπίτι σου μέχρι το κοντινότερο περίπτερο, χωρίς να σε συνοδέψει κάποιος ή χωρίς να έχεις καταπιεί το ηρεμιστικό σου.

Αν κάνεις ότι σου πω, σου εγγυώμαι ότι δεν θα γίνεις ποτέ καλά και από κει και μετά μπορεί και να συνέλθεις, μιας και δεν θα αγωνιάς πια για το τι θα γίνει στο μέλλον.

Λοιπόν, το πρώτο πράγμα που πρέπει να κάνεις είναι να εξασφαλίσεις με τον επιστημονικότερο τρόπο ότι χαίρεις και θα χαίρεις για πάντα άκρας υγείας. Μην ακούς τα στατιστικά στοιχεία που λένε ότι είναι πολύ σπάνιο να πάθεις καμιά σοβαρή αρρώστια ξαφνικά, όπως καρδιακή προσβολή και καρκίνο που είναι στα αρχικά του στάδια και δεν τον εντοπίζουν οι εξετάσεις. Δεν έχεις ακούσει ιστορίες ανθρώπων που ενώ ήταν μια χαρά ξαφνικά τους βρήκε το κακό; Μπορεί να συμβεί και σε σένα αύριο. Χρειάζεται λοιπόν να κάνεις ένα καρδιογράφημα κάθε εβδομάδα. Αλλά επειδή το καρδιογράφημα δεν δείχνει πάντα με ακρίβεια την κατάσταση της καρδιάς είναι απείρως επιστημονικότερο να κάνεις ένα τεστ κοπώσεως κάθε 15 μέρες. Βέβαια, αν είσαι πραγματικά αφοσιωμένος στην προσπάθεια να εξασφαλίσεις την αιώνια υγεία, η καλύτερη μέθοδος είναι η στεφανιογραφία. Προτείνω μία κάθε μήνα. Πονάει βέβαια και είναι και εκείνο το ραδιοϊσότοπο που δεν σε αφήνει να έρθεις σε επαφή με τους ανθρώπους σου αλλά και τα 12ώρα που δουλεύεις και τα 3ωρα πήγαινε έλα στη δουλειά δεν σε κρατάνε μακριά από τη γυναίκα και το παιδί σου; Αν λοιπόν, πάρεις τόσο στα σοβαρά την υγεία σου, θα έχεις πάντα άγχος γιατί ποτέ δεν θα πάψεις να σκέφτεσαι την υγεία σου.

Μετά, αφού εξασφαλίσεις με απόλυτο τρόπο ότι ιατρικά είσαι περδίκι πρέπει να αναζητήσεις ψυχολογική βοήθεια. Θα μου πεις αν αναζητήσω ψυχολογική βοήθεια, πώς θα εξασφαλίσω ότι θα μείνω άρρωστος; Μπορεί και να βοηθηθώ. Μη βιάζεσαι. Διότι αν δεν αναζητήσεις ψυχολογική βοήθεια θα σε τρώει πάντα το σαράκι ότι υπάρχει κάτι που θα μπορούσες να είχες κάνει και δεν το προσπάθησες. Για να εξασφαλίσεις ότι θα έχεις για πάντα κρίσεις πρέπει να κάνεις ψυχοθεραπεία και να αποτύχει να σε βοηθήσει. Έτσι θα πειστείς ότι δεν γίνεται τίποτα. Μόνο πρόσεχε. Διότι, αν πέσεις σε κανένα θεραπευτή που ξέρει τη δουλειά του και το έχει και στόχο να σε βοηθήσει πραγματικά, την έβαψες. Μπορεί να γίνεις καλά.

Πρέπει, λοιπόν, να βρεις έναν θεραπευτή που δεν θα τα καταφέρει να σε βοηθήσει. Φρόντισε, λοιπόν, να βρεις άσχετο θεραπευτή ή αδιάφορο. Πως θα το καταλάβεις τώρα ότι ο άνθρωπος είναι πραγματικά ανίκανος να σε βοηθήσει. Να σου πω. Το πρώτο πράγμα που πρέπει να εξασφαλίσεις είναι ότι δεν έχει καλές σπουδές. Γιατί αν ο άνθρωπος είναι ημιμαθής που να ξέρει τι πρέπει να κάνει για να σε βοηθήσει. Το πολύ-πολύ να ξέρει από τι υποφέρεις. Το πώς θα στο διορθώσει το πρόβλημα είναι άλλο θέμα που δεν το έμαθε ποτέ. Ψάξε, λοιπόν, για κάποιον που να την έμαθε την ψυχοθεραπεία μέσα σε 1-2 χρόνια στο τοπικό φροντιστήριο ψυχολογικής εκπαίδευσης. Ρώτα τον που και πόσα χρόνια σπούδασε κι άμα σου πει ότι αυτό δεν έχει σχέση με τη θεραπεία σου, ανέθεσέ του να σε βοηθήσει.

Αν πάλι δεν θες ανίκανο αλλά αδιάφορο, ψάξε για κανέναν που θα προσπαθήσει να σε εντυπωσιάσει με επιστημονικές ορολογίες. Ο άνθρωπος δεν δίνει δεκάρα για το τι περνάς αλλά είναι τρομερός στο να πείθει τον κόσμο ότι είναι επιστήμονας. Οι καλύτεροι έχουν 2-3 θέσεις σε δημόσια πλαίσια και το απόγευμα τσοντάρουν στο εισόδημά τους από αυτούς που ψάρεψαν στο δημόσιο το πρωί. Γενικώς, είναι μηχανές παραγωγής εισοδήματος και δεν έχουν χρόνο ούτε κέφι να ασχοληθούν με την επιστήμη. Οπότε είσαι σε καλά χέρια. Μια άλλη επιλογή είναι να πας στο παιδάκι που η μαμά του το έκανε ψυχολόγο γιατί είδε κάποτε μια εκπομπή στην τηλεόραση με έναν ψυχολόγο που έλεγε μπουρδες και φαντάστηκε το βλαστάρι της να είναι τόσο σπουδαίο μια μέρα. Αυτόν θα τον καταλάβεις από τη φτηνή τιμή της συνεδρίας.

Φοβάται ακόμα να ζητήσει αυτά που θέλει γιατί η μαμά λέει να το γνωρίσει πρώτα ο κόσμος. Έτσι είναι κάποιες μαμάδες. Αλλά μη σε νοιάζει η σχέση του θεραπευτή σου με τη μαμά του. Δεν είναι δική σου δουλειά. Δική σου δουλειά είναι να μην γίνεις καλά ποτέ.

Μετά υπάρχουν και άλλα που μπορείς να κάνεις. Για παράδειγμα, θα βοηθούσε πολύ στο να μην γίνεις ποτέ καλά το να πάρεις μερικά φάρμακα. Θα σου διώξουν τα συμπτώματα και, όταν με το καλό τα κόψεις και υποτροπιάσεις, θα είναι αδύνατο να μην σκεφτείς ότι θα τα έχεις μια ζωή ανάγκη. Οπότε θα υποσκάψουν κάθε ελπίδα να γίνεις καλά με τις δικές σου δυνάμεις και θα εξασφαλίσεις κρίσεις και αγοραφοβίες για όσο καιρό θέλεις. Φρόντισε μόνο να αλλάξεις 2-3 συνταγές γιατί έτσι θα νιώσεις σίγουρα πειραματόζωο και θα μειωθεί ακόμα περισσότερο η ελπίδα σου ότι υπάρχει γιατρεία.

Τέλος, μερικές ακόμα βοηθητικές ιδέες. Μη διαβάσεις κανένα αξιόλογο βιβλίο αλλά έχε την τηλεόραση ανοιχτή από το πρωί μέχρι το βράδυ. Βάλε και μια στο αυτοκίνητο για να μην χάσεις κανένα επεισόδιο από αυτές τις μοντέρνες σειρές όπου είναι όλοι εμφανίσιμοι και τα φτιάχνουν ο ένας με τον άλλον όλη την ώρα και δεν ξέρουν τι θέλουν αλλά έχουν μπερδεμένα συναισθήματα και οδηγούν και ένα τζιπ πολυτελείας. Πάρε κι εσύ ένα και βάλε δόσεις για το επόμενο 6 χρόνια. Μετά αγχώσου στη σκέψη μη στο γρατσουνίσει κανένας το Σαββατοκύριακο που θα πας εκδρομή. Έπειτα, αν έχεις παιδιά, πες τους ότι είναι αχάριστα γιατί τα έχουν όλα κι εσύ δεν βρήκες τίποτα από τους γονείς σου. Έτσι θα διαλύσεις κάθε πιθανότητα να έχεις καλή σχέση μαζί τους. Πες τους να μπουν και στο δημόσιο γιατί είναι δύσκολα τα πράγματα και κατέστρεψε κάθε πιθανότητα να έχουν εμπιστοσύνη στον εαυτό τους. Γενικώς, κάνε την οικογένειά σου ευκατάστατη όσο μπορείς και φρόντισε τα παιδιά σου να έχουν το ίδιο παράπονο που είχες εσύ από τους γονείς σου: ότι δεν σε κατάλαβαν ποτέ. Εσύ, όμως δεν είχες play station.

Αν είσαι παντρεμένος και βαριέσαι τον άνθρωπό σου μην χωρίσεις αλλά φτιάξε εξωσυζυγική σχέση. Φρόντισε να το υποψιάζεται ο/η σύζυγός σου για να τον/την εκδικηθείς που τον/την βαριέσαι αλλά πάρε και ένα δεύτερο κινητό για να μην ανακαλύψει ποτέ την εξωσυζυγική σου σχέση. Αν πάλι βαριέσαι να κουβαλās δυο κινητά και την εξωσυζυγική σου σχέση την λένε Μαρία, καταχώρησέ τη στο κινητό σου σαν Μάριο για να μην έχει αποδείξεις η γυναίκα σου και πες της ότι είναι συνάδελφος από τη δουλειά.

Κάτι ακόμα. Διακοπές πήγαινε 15 Αυγούστου που τα λιμάνια, τα νησιά και τα ξενοδοχεία είναι φουλ μην και ξεκουραστείς πραγματικά και δεν πάθεις κρίσεις τον Σεπτέμβρη.

Τώρα πρέπει να σε αφήσω. Θα πρέπει να πάω στο αεροδρόμιο με τον ασθενή μου τον Νίκο για να πετάξουμε μέχρι τη Θεσσαλονίκη. Είχε αγοραφοβία και την ξεπέρασε αλλά θέλω να ξεπεράσει και το φόβο του αεροπλάνου για να πηγαίνει όπου του κάνει κέφι. Δυστυχώς ο άνθρωπος ήταν τόσο αηδιασμένος να κάνει επί χρόνια αυτά που συμβουλευώ σε αυτές τις γραμμές που δεν μου άφησε άλλη επιλογή από το να τον θεραπεύσω. Υπάρχουν και οι ανυπάκουοι, τι να κάνουμε.

Καλό καλοκαίρι σε όλους σας.

ΥΓ. Στην πτήση θα δούμε την σκηνή από την ταινία «Οι επιζήσαντες» που δείχνει ένα αεροπλάνο να κόβεται στα δύο πάνω από τις Άνδεις. Πλάκα δεν έχει;

Περικλής Α. Γκουντόπουλος Ph.D

Ψυχολόγος

www.panikos.gr