



ΤΑ ΝΕΑ ΤΟΥ ΚΑΠΑ

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΦΙΛΟΜΑΘΕΙΣ
ΠΕΡΙ ΤΗΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2008

ΚΕΝΤΡΟ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΠΑΝΙΚΟΥ ΚΑΙ ΑΓΟΡΑΦΟΒΙΑΣ

Θεσσαλίας 118,
Πετρούπολη 13231
ΑΘΗΝΑ

www.panikos.gr
210 5060628

Περικλής Α. Γκουντόπουλος Ph.D

Ψυχολόγος

Κρίση Πανικού: Η Βασίλισσα του Άγχους

Απρόβλεπτη και τρομαχτική έρχεται σαν από το πουθενά. Τρέχεις όλη τη μέρα αγχωμένος και, ενώ την περιμένεις, δεν εμφανίζεται. Σε περιμένει στη γωνία το βράδυ που κάθεσαι ήρεμα στον καναπέ σου και νομίζεις ότι σε ξέχασε. Σε διώχνει από μια ουρά στην τράπεζα πιο γρήγορα και από σεισμό, μόλις αρχίσει και σκαρφαλώνει πάνω σου. Και αν έχει κίνηση και οδηγείς, σε κάνει να στρίψεις στην κοντινότερη έξοδο στην Αττική Οδό. Μπορεί να σε στείλει στο νοσοκομείο κάθε φορά που θα την πάθεις, γιατί ντύνεται την φορεσιά του καρδιακού επεισοδίου. Σε κρατάει στο σπίτι σαν τον τρομοκράτη, γιατί δεν ξέρεις αν θα εμφανιστεί απόψε που θες να είσαι έξω με τους φίλους σου. Σε απομονώνει από τους γνωστούς σου, γιατί όποιος δεν την έχει δει δεν πιστεύει στην ύπαρξή της. Σαν την τσιγαρίλα στο σαλόνι σου, που κρύβεται κάτω από τη μυρωδιά του αποσμητικού και απλώνεται πάλι μόλις το αποσμητικό εξαφανιστεί, κρύβεται κι αυτή κάτω από την μυρωδιά των φαρμάκων και ξεμυτίζει μόλις εξατμιστεί το άρωμα των φαρμάκων.

Ατιμη κυρά. Της αρέσουν οι κακές παρέες και οι καλύτερες φίλες της είναι η αγοραφοβία και η κατάθλιψη. Και δεν είναι μοναχοφάισα αλλά κάνει χώρο και στα φιλαράκια της να πάρουν κι εκείνα μερτικό από το είναι σου. Διαλέγει με προσοχή το θύμα της. Δεν την πέφτει στους πλούσιους συχνά αλλά κυρίως στα μεσαία στρώματα, σαν την εφορία. Περιμένει να πάρεις δάνειο για σπίτι ή για αμάξι και, πριν να τα χαρείς ο δόλιος, σου κάθεται στο σβέρκο σαν κακιά πεθερά που βγάζει τα νύχια της μόνο μετά το γάμο. Και εκεί που λες ότι τα πράγματα άρχισαν στη ζωή σου να πηγαίνουν καλύτερα, σε στέλνει στον ψυχολόγο, εσένα που δεν φοβόσουν τίποτα. Άλλες πάλι φορές ορμάει στα παιδιά σου. Εκεί είναι που τρελαίνεσαι. Και ήθελες τα παιδιά σου να μην περάσουν τις δικές σου δυσκολίες. Ολόκληρα παλικάρια που θα έπρεπε να πιάνουν την πέτρα και να τη στύβουν δεν μπορούν να πάνε μια βόλτα χωρίς συνοδεία. Πρόσεχε τα αποσμητικά με τα οποία θα ψεκάσουν οι ειδικοί τα παιδιά σου εδώ. Η μυρωδιά από ορισμένα δεν φεύγει εύκολα.

Μου αρέσει η κρίση πανικού. Σπάω πλάκα μαζί της. Γιατί είναι σαν κάτι σκυλάκια πεκινουά που, άμα δουν κανένα ντόπερμαν, κάνουν σαματά όσο νιώθουν ότι το αφεντικό τους τα κρατά γερά δεμένα από το λουρί. Άμα, όμως το αφεντικό τους λύσει το λουρί, τα πεκινουά δεν ορμούν στο ντόπερμαν αλλά κρύβονται στα μπατζάκια του αφεντικού τους. Το θέμα με την κυρα-κρίση είναι να ξέρεις πώς να της

φερθείς. Άμα την φοβηθείς, θα το πάρει χαμπάρι και θα σπάει πλάκα εκείνη μαζί σου.

Γενικά, ξεκινώ τις θεραπείες μου με τους ανθρώπους που παθαίνουν κρίσεις πανικού με το να τους ζητήσω να τις προκαλέσουν (όχι δεν είναι γνωσιακό-συμπεριφορικό αυτό το σχήμα). Στην αρχή με κοιτάνε περίεργα αλλά μετά από λίγο καιρό μου λένε πόσο δίκιο είχα. Αργότερα, βοηθώ τους ανθρώπους να πάψουν σκέφτονται πανικο-κεντρικά και να αρχίσουν να ζουν σαν η κρίση πανικού να ήταν ένα πρόσωπο σε μια παλιά φωτογραφία που με δυσκολία θυμούνται πια το όνομά του. Κάποιοι άνθρωποι είναι συνεργάσιμοι και λυτρώνονται. Αυτοί με ενδιαφέρουν και στην βελτίωσή τους είμαι αφοσιωμένος τα τελευταία χρόνια.

Περικλής Α. Γκουντόπουλος Ph.D

Ψυχολόγος

www.panikos.gr