

ΤΟ ΑΓΧΟΣ και ΠΩΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΕΤΑΙ

Τι είναι οι αγχώδεις διαταραχές;

Ο φόβος είναι μια δικλείδα ασφαλείας που μας βοηθά να αναγνωρίσουμε έναν κίνδυνο και να τον αποφύγουμε. Μερικές φορές τα αισθήματα αυτά μπορεί να είναι χρήσιμα, αυξάνοντας για παράδειγμα την προσπάθεια ενός ατόμου. Αλλά όταν κανείς αισθάνεται υπερβολικό φόβο, όταν ο φόβος δεν σταματάει, όταν αισθάνεται επίμονο άγχος ή ανησυχία, τότε πιθανόν να πρόκειται για κάποια αγχώδη διαταραχή. **Οι αγχώδεις διαταραχές** εκδηλώνονται με ποικίλα **σωματικά** και **ψυχολογικά συμπτώματα**. Τα ψυχολογικά συμπτώματα του άγχους περιλαμβάνουν: ένταση, ανησυχία, φόβο, νευρικότητα και ευερεθιστότητα, αδυναμία χαλάρωσης, δυσκολία στη συγκέντρωση, διαταραχές στην όρεξη και στον ύπνο. Τα σωματικά συμπτώματα του άγχους περιλαμβάνουν: αυξημένη μυϊκή ένταση, τάσεις λιποθυμίας, δύσπνοια, ζαλάδα, ταχυκαρδίες. Μόνο όταν τα συμπτώματα αυτά είναι έντονα και παρατεταμένα και εμποδίζουν τις καθημερινές δραστηριότητες του ατόμου πρέπει να το οδηγήσουν στην αναζήτηση βοήθειας.

Ποιός μπορεί να εμφανίσει αγχώδεις διαταραχές;

Οι γυναίκες επηρεάζονται περισσότερο από τους άνδρες. Οι αγχώδεις διαταραχές εμφανίζονται συνήθως στην αρχή της ενήλικης ζωής, αλλά μπορεί να προϋπάρχουν από την παιδική ηλικία.

Τι προκαλεί τις αγχώδεις διαταραχές;

Οι διαταραχές αυτές μπορεί να είναι το αποτέλεσμα συναισθηματικών ή κοινωνικών προβλημάτων και συνήθως έχουν σαν αφετηρία κάποιο γεγονός έντονου στρες ή φόβου. Ανάλογα με τη θεωρητική προσέγγιση, άλλοι αποδίδουν το άγχος σε βιολογικούς παράγοντες, άλλοι στις απόψεις που έχουμε για τον εαυτό μας και τους άλλους, άλλοι στις συναισθηματικές σχέσεις με τα σημαντικά πρόσωπα της ζωής μας, άλλοι στην κοινωνική πίεση. Η σύγχρονη άποψη λαμβάνει όλες τις παραπάνω θέσεις και θεωρεί το άγχος ως αποτέλεσμα όλων αυτών των αιτιών.

Τι θεραπείες υπάρχουν;

Η ψυχοθεραπεία είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική στις αγχώδεις διαταραχές. Ανάλογα με την περίπτωση, η θεραπεία μπορεί να περιλαμβάνει και φαρμακευτικές θεραπείες. Τα φάρμακα αυτά μπορεί να ελαττώσουν τα επίπεδα άγχους. Το ίδιο το άτομο μπορεί να βοηθήσει τον εαυτό του, μαθαίνοντας να χαλαρώνει και να κάνει πράγματα που το ευχαριστούν.

Πού μπορώ να απευθυνθώ;

Σε ψυχοθεραπευτές, ψυχιάτρους, ψυχολόγους.

