

ΝΥΧΤΕΡΙΝΕΣ ΚΡΙΣΕΙΣ ΠΑΝΙΚΟΥ

Είναι πολύ συχνό το φαινόμενο, τα άτομα που υποφέρουν από κρίσεις πανικού, να βιώνουν τα συμπτώματα και κατά τη διάρκεια της νύχτας. Οι έρευνες δείχνουν ότι το **30 με 45 %** των ατόμων αυτών εμφανίζουν επαναλαμβανόμενες νυχτερινές κρίσεις πανικού, που διαφέρουν από τη νυχτερινή άπνοια ή την ένταση μετά από κάποιο όνειρο ή εφιάλτη. Το άτομο **ξυπνά** μέσα στη νύχτα και βρίσκεται **ήδη σε κατάσταση πανικού**, και όχι μετά από λίγη ώρα ή λόγω ενός δυνατού ήχου ή κάποιας άλλης ενόχλησης.

Κατά τη διάρκεια της κρίσης βιώνει μία ξαφνική και διακριτή περίοδο έντονου φόβου ή δυσφορίας, η οποία συνοδεύεται από μία πληθώρα πιθανών γνωστικών και σωματικών συμπτωμάτων, όπως είναι η ταχυκαρδία, το τρέμουλο, η ζάλη, η εφίδρωση, το σφίξιμο στο στήθος, η δυσκολία στην αναπνοή, ο κόμπος στο λαιμό, ο φόβος ότι θα πεθάνει ή θα χάσει τον έλεγχο. Πολύ συχνά μπορεί να πεταχτεί από το κρεβάτι, να φωνάζει, ή να ζητήσει βοήθεια.

Στις ημερήσιες κρίσεις πανικού η **φυσιολογική σωματική διέγερση** (π.χ. ταχυκαρδία, δύσπνοια, σφίξιμο στο στήθος, τρέμουλο, εφίδρωση), που μπορεί να προέλθει **από καθημερινές δραστηριότητες**, όπως η γυμναστική, το περπάτημα, το κουβάλημα αντικειμένων, οι δουλειές στο σπίτι, ο καφές, το τσιγάρο, **συνδέεται με το άγχος**. Τα άτομα **παρερμηνεύουν** τη διέγερση αυτή ως **κάποια ενδεχόμενη καταστροφή**, π.χ. «παθαίνω έμφραγμα», «θα πεθάνω», «τρελαίνομαι», κάτι που αυξάνει το άγχος και προκαλεί ακόμα εντονότερα σωματικά συμπτώματα, καθώς και περαιτέρω παρερμηνεία. Αυτός ο **φαύλος κύκλος** έχει ως αποτέλεσμα η παραμικρή σωματική διέγερση να καταλήγει σε κρίση πανικού και τα άτομα να αφιερώνουν όλο και περισσότερο χρόνο στην **παρατήρηση των σωματικών τους αισθήσεων** (π.χ. στην αναπνοή, στους καρδιακούς παλμούς, σε διάφορους σωματικούς πόνους ή ενοχλήσεις).

Στις νυχτερινές κρίσεις πανικού τα άτομα έχουν ήδη ξεκινήσει να **αγχώνονται πριν από τον ύπνο** με σκέψεις ότι «μπορεί να πάθω έμφραγμα στον ύπνο μου», «δε θα μπορώ να αναπνεύσω», ή «πάλι θα πάθω κρίση πανικού, ενώ κοιμάμαι». Κατά τη διάρκεια του ύπνου μπορεί να παρερμηνεύσουν τη φυσιολογική

σωματική διέγερση ως «σημάδι ότι πεθαίνω», «παθαίνω έμφραγμα», ή «θα μου κοπεί η ανάσα».

Δυσκολεύονται να σκεφτούν ότι μπορεί να προήλθε από άλλα φυσικά αίτια, όπως το στρες ή το άγχος μέσα στην ημέρα, τη χρήση διεγερτικών ουσιών πριν τον ύπνο (π.χ. αλκοόλ, καφές, τσιγάρο, άλλες ουσίες), έντονα όνειρα, ή τον ίδιο τον φόβο ότι θα τους ξανασυμβεί.

Πολύ συχνά χρησιμοποιούν συγκεκριμένες συμπεριφορές ώστε να **αποφύγουν** το έντονο άγχος, όπως να κοιμούνται με την τηλεόραση ανοιχτή, να έχουν ανοιχτό το φως του δωματίου, να κοιμούνται μαζί με άλλους, να καθυστερούν πολύ να κοιμηθούν, ή ακόμα και να κοιμούνται ελάχιστα ή και καθόλου. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να συντηρείται το πρόβλημα, μιας και οι αρνητικές σκέψεις και το άγχος παραμένουν, ενώ **η έλλειψη ύπνου μπορεί να προκαλέσει πολλά και σοβαρά προβλήματα στην καθημερινότητα.**

Ο πανικός, όπως είδαμε, έχει γνωστικά (σκέψεις), σωματικά, και συμπεριφορικά συμπτώματα. Η **γνωστική συμπεριφορική θεραπεία** αντιμετωπίζει όλες αυτές τις κατηγορίες συμπτωμάτων. Μέσα από τις **ασκήσεις χαλάρωσης** και τη **διαφραγματική αναπνοή** μαθαίνουμε να ελέγχουμε πότε το σώμα μας είναι σε ένταση και τρόπους ώστε να μπορούμε να χαλαρώσουμε. **Αναγνωρίζουμε τις αρνητικές σκέψεις και εικόνες** που μπορεί να έχουμε, και **αξιολογούμε** κατά πόσο είναι ρεαλιστικές και μας βοηθούν ώστε να αντιμετωπίσουμε το πρόβλημα. Σταματάμε σταδιακά τις συμπεριφορές αποφυγής και **ιεραρχούμε** τις καταστάσεις που μας προκαλούν άγχος, από την πιο ήπια έως την πιο σοβαρή, ώστε να αρχίσουμε να κάνουμε **έκθεση** από τις πιο χαμηλές στις πιο υψηλές. Παράλληλα, **εξετάζουμε τις συνήθειες** που έχουμε πριν κοιμηθούμε (π.χ. φαγητό ή αλκοόλ πριν τον ύπνο, άτακτο πρόγραμμα ύπνου), ώστε να αξιολογήσουμε κατά πόσο μας διευκολύνουν σε έναν εύκολο και άνετο ύπνο.

Η αποκατάσταση του υγιούς ύπνου είναι από τα πιο βασικά σημεία στη θεραπεία οποιασδήποτε διαταραχής. Άλλωστε, όπως είδαμε, η έλλειψη ή οι δυσκολίες στον ύπνο συντηρούν τα συμπτώματα και μπορεί να μας δημιουργήσουν ακόμη σοβαρότερα προβλήματα.

Βιβλιογραφία:

- American Psychiatric Association (1994). Diagnostic and statistical manual of mental disorders. 4η έκδοση (DSM-IV). Washington DC: American Psychiatric Association.
- Craske M.G., Barlow D.H. (1989). Nocturnal panic. Από: Journal of Nervous and Mental Disease.
- Craske M.G., Tsao J.C.I. (2005). Assessment and treatment of nocturnal panic attacks. Sleep Medicine Reviews. Elsevier.
- Uhde T.W. (1994). Anxiety disorders. Από: Kryger D.H., Roth T., Dement W.C., editors. Principles and practice of sleep medicine. 2η έκδοση. Philadelphia: WB Saunders.
- Marks I.M. (2001). Νικήστε τις φοβίες. Μ. Γρηγοριάδου, Δ. Τριανταφυλλόπουλος (Μτφ), Ι. Κασβίκης (Επιμ). Εκδόσεις Μέδουσα.