



Ο ΓΙΩΡΓΟΣ ΕΙΝΑΙ ΦΟΙΤΗΤΗΣ, 21 ΕΤΩΝ.

ΟΛΑ ΣΤΗ ΖΩΗ ΤΟΥ, ΦΑΙΝΟΜΕΝΙΚΑ,
ΗΤΑΝ ΚΑΛΑ, ΩΣΠΟΥ ΜΙΑ ΜΕΡΑ...



ΜΙΑ ΙΣΤΟΡΙΑ ΓΙΑ ΤΙΣ ΚΡΙΣΕΙΣ ΠΑΝΙΚΟΥ...

... ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΕΝΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ



ΕΝΙΩΣΕ ΟΤΙ ΔΥΣΚΟΛΕΥΟΤΑΝ
ΝΑ ΑΝΑΣΑΝΕΙ...

Η ΚΑΡΔΙΑ ΤΟΥ ΧΤΥΠΟΥΣΕ
ΠΟΛΥ ΓΡΗΓΟΡΑ ΚΑΙ ΕΙΧΕ
ΤΑΣΗ ΛΙΠΟΘΥΜΙΑΣ.



ΦΟΒΗΘΗΚΕ ΠΟΛΥ.

ΟΣΟ ΦΟΒΟΤΑΝ, ΤΟΣΟ ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΑΥΤΑ
ΕΝΤΕΙΝΟΝΤΑΝ ΚΑΙ ΟΣΟ ΕΝΤΕΙΝΟΝΤΑΝ, ΤΟΣΟ
ΜΕΓΑΛΩΝΕ Ο ΠΑΝΙΚΟΣ ΤΟΥ, ΩΣΠΟΥ ΕΝΙΩΣΕ ΤΕΛΕΙΩΣ
ΑΔΥΝΑΜΟΣ ΚΑΙ ΕΓΚΛΩΒΙΣΜΕΝΟΣ ΣΕ ΑΥΤΟΝ ΤΟΝ
ΦΑΥΛΟ ΚΥΚΛΟ.



ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΜΕΡΙΚΑ ΛΕΠΤΑ, ΑΝ ΚΑΙ ΤΟΥ
ΓΙΩΡΓΟΥ ΤΟΥ ΦΑΝΗΚΑΝ ΑΙΩΝΑΣ...



... ΑΡΧΙΣΕ ΝΑ ΝΙΩΘΕΙ ΚΑΛΥΤΕΡΑ.




ΕΙΧΕ ΗΔΗ ΒΓΕΙ ΕΞΩ ΑΠΟ ΤΟ
ΑΜΦΙΘΕΑΤΡΟ.



ΔΕΝ ΤΟ ΕΙΠΕ ΣΕ ΚΑΝΕΝΑΝ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΤΟΥ
ΣΥΝΕΒΗ, ΓΙΑΤΙ ΝΤΡΕΠΟΤΑΝ ΚΑΙ ΦΟΒΟΤΑΝ ΟΤΙ
ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΚΤΘΕΙ.





ΜΕΡΕΣ ΜΕΤΑ, ΑΠΟΦΑΣΙΣΕ ΝΑ ΤΟ ΜΟΙΡΑΣΤΕΙ ΜΟΝΟ ΜΕ ΜΙΑ ΚΑΛΗ ΤΟΥ ΦΙΛΗ, ΤΗ ΜΑΡΙΑ, ΠΟΥ ΉΞΕΡΕ ΟΤΙ ΔΥΣΚΟΛΕΥΟΤΑΝ ΚΙ ΕΚΕΙΝΗ ΣΕ ΑΥΤΗ ΤΗ ΦΑΣΗ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΤΗΣ.

ΠΡΟΣ ΕΚΠΛΗΞΗ ΤΟΥ, Η ΜΑΡΙΑ ΤΟΥ ΕΙΠΕ ΟΤΙ ΠΑΘΑΙΝΕ ΚΙ ΕΚΕΙΝΗ ΤΟ ΙΔΙΟ ΓΙΑ ΚΑΙΡΟ, ΜΕ ΛΙΓΟ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ.

Η ΜΑΡΙΑ ΕΙΧΕ ΕΦΙΔΡΩΞΕΙΣ, ΜΟΥΔΙΑΖΕ ΤΟ ΧΕΡΙ ΤΗΣ ΚΑΙ ΕΝΙΩΘΕ ΟΤΙ ΕΧΑΝΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΤΗΣ.

ΑΡΧΙΚΑ, ΝΟΜΙΖΑ ΟΤΙ ΕΙΧΑ ΚΑΠΟΙΟ ΟΡΓΑΝΙΚΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΚΑΙ ΑΠΕΥΘΥΝΟΝΚΑ ΣΕ ΓΙΑΤΡΟ ΠΑΘΟΛΟΓΟ, Ο ΟΠΟΙΟΣ ΜΕ ΔΙΑΒΕΒΑΙΩΣΕ ΟΤΙ ΟΡΓΑΝΙΚΑ ΕΙΜΑΙ ΜΙΑ ΧΑΡΑ.

ΜΟΥ ΠΡΟΤΕΙΝΕ ΝΑ ΕΠΙΣΚΕΦΤΩ ΚΑΠΟΙΟΝ ΕΙΔΙΚΟ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ, ΔΙΟΤΙ ΠΙΘΑΝΩΣ ΠΡΟΚΕΙΤΑΙ ΓΙΑ ΚΡΙΣΕΙΣ ΠΑΝΙΚΟΥ.





ΑΠΟ ΤΟΤΕ ΕΠΙΣΚΕΠΤΟΜΑΙ
ΨΥΧΟΛΟΓΟ ΚΑΙ Η ΑΛΗΘΕΙΑ
ΕΙΝΑΙ ΟΤΙ ΝΙΩΘΩ ΠΟΛΥ
ΚΑΛΥΤΕΡΑ.

ΟΙ ΚΡΙΣΕΙΣ ΠΑΝΙΚΟΥ ΕΧΟΥΝ
ΕΛΑΤΤΩΘΕΙ ΤΟΣΟ ΣΕ
ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΟΣΟ ΚΑΙ ΣΕ
ΕΝΤΑΣΗ.



ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΣΥΝΕΔΡΙΕΣ, ΑΝΑΚΑΛΥΨΑ
ΟΤΙ ΟΙ ΚΡΙΣΕΙΣ ΠΑΝΙΚΟΥ ΗΤΑΝ ΕΝΑ
ΚΡΥΠΤΟΓΡΑΦΗΜΕΝΟ ΜΗΝΥΜΑ...



...ΠΟΥ ΜΟΥ ΕΣΤΕΛΝΕ Ο
ΕΑΥΤΟΣ ΜΟΥ...



...ΚΑΙ ΤΟ ΟΠΟΙΟ ΧΡΕΙΑΖΟΤΑΝ
ΝΑ ΑΠΟΚΡΥΠΤΟΓΡΑΦΗΣΩ.



Ο ΓΙΩΡΓΟΣ ΜΕΤΑ ΤΟ ΜΟΙΡΑΣΜΑ ΠΟΥ ΕΙΧΕ ΜΕ ΤΗ ΜΑΡΙΑ, ΕΝΙΩΣΕ ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗ...



ΓΙΑΤΙ ΚΑΙ ΚΑΠΟΙΟΣ ΑΛΛΟΣ ΒΙΩΣΕ ΚΑΤΙ ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΟ ΚΑΙ ΗΤΑΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΙΜΟ. ΕΤΣΙ ΠΗΡΕ ΤΗΝ ΑΠΟΦΑΣΗ ΝΑ ΑΠΕΥΘΥΝΘΕΙ ΣΤΗΝ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΤΟΥ Ε.Μ.Π., ΟΠΟΥ ΦΟΙΤΟΥΣΕ.



ΤΟ ΠΡΩΤΟ ΒΗΜΑ ΕΙΧΕ ΗΔΗ ΓΙΝΕΙ ...

ΜΠΟΡΕΙΣ ΚΑΙ ΕΣΥ, ΑΝ ΘΕΛΕΙΣ
ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ, ΑΠΟ ΤΙΣ 09:00 ΕΩΣ ΤΙΣ 15:00,
ΝΑ ΤΗΛΕΦΩΝΗΣΕΙΣ ΣΤΟ : 210 7722590
ΚΑΙ ΝΑ ΜΙΛΗΣΕΙΣ ΜΕ ΤΙΣ ΕΙΔΙΚΟΥΣ :
ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΚΟΥΡΉ (ΨΥΧΟΛΟΓΟ)
ΕΛΛΗ ΚΟΥΜΟΥΛΟΥ (ΨΥΧΟΛΟΓΟ)
ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ ΛΙΑΠΑΤΑ (ΨΥΧΙΑΤΡΟ)
ΠΡΟΚΕΙΜΕΝΟΥ ΝΑ ΛΑΒΕΙΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ Ή ΝΑ
ΚΛΕΙΣΕΙΣ ΡΑΝΤΕΒΟΥ ΓΙΑ ΜΙΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ.

ΟΜΟΙΟΤΗΤΕΣ ΜΕ ΠΡΟΣΩΠΑ Ή ΓΕΓΟΝΟΤΑ, ΕΙΝΑΙ ΤΥΧΑΙΕΣ.



ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΣΗ
ΜΑΡΙΟΣ ΤΣΙΓΩΝΙΑΣ
ΤΕΛΕΙΟΦΟΙΤΟΣ ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΙΚΗΣ ΕΜΠ

ΚΕΙΜΕΝΑ
ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΚΟΥΡΉ
ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ - ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΚΡΙΣΕΙΣ ΠΑΝΙΚΟΥ

Οι κρίσεις πανικού είναι ένα φαινόμενο που συναντάται πολύ συχνά και είναι επώδυνο για τον άνθρωπο που τις βιώνει. Έρχονται είτε ξαφνικά, χωρίς κάποιο συγκεκριμένο ερέθισμα είτε μπορεί να συνδέονται με στρεσογόνες περιόδους ή καταστάσεις.

ΣΥΝΗΘΗ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

Τα συμπτώματα των κρίσεων πανικού διαρκούν μερικά λεπτά της ώρας και μπορεί να εκφράζονται με διάφορους τρόπους:

- **Σωματικές εκδηλώσεις:** Ταχυπαλμία, εφίδρωση, ξηροστομία, δύσπνοια, δυσκολία κατάποσης, αίσθηση πνιγμού, σφίξιμο στο στήθος, εξάψεις, μούδιασμα στα χέρια σου, τρέμουλο, κοιλιακό άλγος, ναυτία, αίσθηση λαχανιάσματος, τάση για λιποθυμία.
- **Ψυχολογικές εκδηλώσεις:** Φόβος απώλειας ελέγχου, φόβος ότι κάτι φρικτό πρόκειται να σου συμβεί, κόπωση, μεγάλη νευρικότητα, φόβος θανάτου, δυσκολία συγκέντρωσης, κατάθλιψη, αίσθημα μη πραγματικού ή ότι βρίσκεσαι έξω από το σώμα σου.

ΤΙ ΒΟΗΘΑΕΙ, ΤΗ ΣΤΙΓΜΗ ΤΗΣ ΚΡΙΣΗΣ

- **Απομακρύνσου από την πολυκοσμία.** Πήγαινε σε έναν χώρο ήσυχο, μακριά από τα βλέμματα των άλλων.
 - **Θύμισε στον εαυτό σου ότι οι κρίσεις πανικού έχουν συγκεκριμένη χρονική διάρκεια.** Αν είναι κάτι που το έχεις ξαναπάθει, θυμήσου ότι δεν πέθανες από αυτό και ότι σε λίγα λεπτά θα έχει περάσει.

- **Ρύθμισε την αναπνοή σου.** Είναι σημαντικό να αποφεύγονται οι γρήγορες, κοντές, διαφραγματικές εισπνοές. Η αναπνοή χρειάζεται να είναι αργή και σταθερή. Θα νιώσεις καλύτερα, εάν εισπνέεις από τη μύτη, έχοντας την αίσθηση ότι φουσκώνει η κοιλιά σου και εκπνέεις από το στόμα, ξεφουσκώνοντας την κοιλιά σου. Επανάλαβε εισπνοές και εκπνοές, μετρώντας ως το 4. Οι ανάσες αυτές καλό είναι να γίνονται μέσα σε μια χαρτοσακούλα αλλά, ελλείψει αυτής, μπορείς να δημιουργήσεις μια "φωλιά" με τα χέρια σου και να αναπνέεις μέσα σε αυτή. Ο τρόπος αυτός βοηθάει στο να διατηρηθεί το οξυγόνο σου σε φυσιολογικά επίπεδα.
- **Κάνε ZOOM OUT.** Προσπάθησε να αποσπάσεις την προσοχή σου από την κρίση. Οραματίσου κάτι ευχάριστο ή μίλα με κάποιον για κάτι ουδέτερο.
- **Αποδέξου τον εαυτό σου και μην έχεις κριτική στάση απέναντί σου.** Τη στιγμή της κρίσης, χρειάζεται να είσαι σύμμαχος του εαυτού σου και όχι κριτής του.
- **Ζήτα άμεση βοήθεια από κάποιο οικείο πρόσωπο.** Κάλεσε στο τηλέφωνο κάποιο πρόσωπο που εμπιστεύεσαι και ζήτα να σε συνοδεύσει, αν έχεις κάπου να πας.
- **Φρόντισε τον εαυτό σου, απευθύνσου σε κάποιον Ειδικό.** Αρχικά, χρειάζεται να αποκλειστεί κάποιο οργανικό αίτιο, πριν σκεφτείς τις κρίσεις πανικού. Απευθύνσου λοιπόν σε έναν γιατρό Παθολόγο. Εάν ο Παθολόγος σου πει ότι είναι ψυχολογικής φύσεως αυτό που σου συμβαίνει, τότε χρειάζεται να επισκεφτείς Ψυχολόγο. Οι κρίσεις πανικού είναι συνήθως ένα κρυπτογραφημένο μήνυμα που μας δίνει ο εαυτός μας, το οποίο χρειάζεται πρώτα να αποκρυπτογραφήσουμε και στη συνέχεια να το αναγνωρίσουμε και να το αποδεχτούμε. Η διαδικασία της Ψυχοθεραπείας συμβάλλει σε αυτό.

