

ΑΓΟΡΑΦΟΒΙΑ-ΚΡΙΣΕΙΣ ΠΑΝΙΚΟΥ

Η **αγοραφοβία** είναι το πιο συνηθισμένο και οδυνηρό σύνδρομο φοβίας, για το οποίο πολλοί ενήλικες καταφεύγουν σε αναζήτηση βοήθειας. Τα βασικά χαρακτηριστικά της αγοραφοβίας είναι οι φόβοι που προκαλούνται όταν κάποιος βρίσκεται έξω, σε δρόμους, και γενικά σε ανοιχτούς χώρους. Η αγοραφοβία όμως περιλαμβάνει και το φόβο για κλειστό χώρο. Οι αγοραφοβικοί φοβούνται ότι θα εγκλωβιστούν σε χώρους όπου βρίσκονται συγκεντρωμένοι αρκετοί άνθρωποι (π.χ. καταστήματα, κινηματογράφοι, εκκλησίες, λεωφορεία, ασανσέρ, πολυσύχναστους δρόμους) και, σε βαρύτερες περιπτώσεις, αποφεύγουν και την έξοδο από το σπίτι τους, διότι τους προκαλεί συμπτώματα φόβου και πανικού. **Η αγοραφοβία και οι κρίσεις πανικού πολύ συχνά συμβαίνουν μαζί ή οι κρίσεις πανικού προηγούνται της αγοραφοβίας.** Δηλαδή, πρώτα συμβαίνουν μερικά φαινόμενα προσβολής πανικού, και με τα επαναλαμβανόμενα φαινόμενα του πανικού καλλιεργείται πια άγχος αναμονής, ο φόβος ότι θα ξανασυμβούν, και τελικά εγκαθίσταται το γνωστό **αγοραφοβικό σύνδρομο**. Στη συνέχεια κάνει την εμφάνιση της η αποφυγή των δυσάρεστων καταστάσεων που δημιουργούν έντονο φόβο, και με την αποφυγή που κάνει το άτομο μειώνεται ο φόβος του. Στην κλινική πράξη **πρέπει να γίνεται διάκριση μεταξύ των προσβολών του πανικού -διαταραχή πανικού- από τον αγοραφοβικό πανικό.** Στη διαταραχή πανικού, το φαινόμενο του πανικού επαναλαμβάνεται, είναι απρόβλεπτο και δύσκολα μπορούμε να βρούμε τις αιτίες του. Στον **αγοραφοβικό πανικό**, ο πανικός προβλέπεται, διότι έχει σχέση με το φοβογόνο ερέθισμα και το αυξημένο άγχος αναμονής. Ως προβολή πανικού εννοούμε την ξαφνική εμφάνιση έντονου τρόμου, που συνοδεύεται με συναισθήματα επερχόμενου θανάτου. Αυτός είναι ο απρόβλεπτος πανικός, ενώ ο προβλεπόμενος πανικός προκαλείται από ερεθίσματα που ο ασθενής αναγνωρίζει ως παθογόνα. Η **διάγνωση της αγοραφοβίας με πανικό** γίνεται όταν το άγχος αναμονής που έχει σχέση με τους πανικούς κάνει το άτομο απρόθυμο να εγκαταλείψει το σπίτι του ή να μπει σε μέρη που υπάρχει περίπτωση να του προκαλέσουν πανικό.

Οι **αγοραφοβικοί**, όταν περιγράφουν τον εαυτό τους, χαρακτηρίζονται ως άτομα αδύναμα να αντιμετωπίσουν τους εξωτερικούς κινδύνους και να εκδηλώσουν την επιθετικότητά τους. Η γνωσιακή δομή του αγοραφοβικού χαρακτηρίζεται από μειωμένη εμπιστοσύνη στον εαυτό του, γι' αυτό το λόγο, ο αγοραφοβικός, αναγκαστικά, προσκολλάται σε κάποιο οικείο πρόσωπο που θα τον προστατέψει ή προσπαθεί να χρησιμοποιήσει μεθόδους και στρατηγικές για να αποφύγει τις καταστάσεις που του προκαλούν άγχος.

Προκειμένου να αντιμετωπίσουν το φόβο τους και να τον θεραπεύσουν, οι αγοραφοβικοί θα πρέπει να απευθυνθούν σε ψυχολόγους-ψυχοθεραπευτές ή και σε ψυχιάτρους-ψυχοθεραπευτές

