

Εισαγωγή στις αγχώδεις διαταραχές: Ορισμοί και θεραπευτικές προσεγγίσεις

Νικόλαος Α. Καρακατσάνης
Ψυχίατρος-Ψυχοθεραπευτής, Ιατρός Α.Τ.Π.Σ.Υ.Τ.Ε.

Υποφέρουν πολλοί άνθρωποι από ψυχολογικά προβλήματα;

Σε κάθε δεδομένη στιγμή περίπου 10 τοις εκατό του γενικού πληθυσμού υποφέρει από κατάθλιψη, ενώ περισσότερο από 10 τοις εκατό υποφέρει από κάποια διαταραχή που σχετίζεται με το άγχος. Ταυτόχρονα πολλοί άλλοι άνθρωποι αντιμετωπίζουν μία ποικιλία προσωπικών δυσκολιών και ψυχολογικών προβλημάτων, τα οποία σχετίζονται με τις σχέσεις τους με τους άλλους, τη διατροφή τους, τη σεξουαλική τους ζωή, τις σωματικές επιπτώσεις του στρες ή ακόμη και με τη συνολική λειτουργία του εαυτού τους. Η συχνότητα και η έκταση των δυσκολιών αυτών καθιστά επιτακτική την ανάγκη για παρεμβάσεις αποδεδειγμένης αποτελεσματικότητας.

Το άγχος είναι ένας όρος που χρησιμοποιούμε για να περιγράψουμε το φυσιολογικό συναίσθημα που αισθάνεται κανείς όταν αντιμετωπίζει κάποια απειλή, κίνδυνο, ή όταν βρίσκεται υπό ψυχολογική πίεση. Όταν κάποιος έχει άγχος, συνήθως αισθάνεται ταραχή, δυσφορία και ένταση.

Τα αισθήματα άγχους μπορεί να προκαλούνται από εμπειρίες της ζωής, όπως η απώλεια της εργασίας, η κατάρρευση μιας σχέσης, κάποια σοβαρή ασθένεια ή ατύχημα, ή ο θάνατος κάποιου κοντινού προσώπου. Είναι λογικό να αισθάνεται κανείς άγχος σε αυτές τις περιπτώσεις και συνήθως τα αισθήματα άγχους διαρκούν μόνο για ένα περιορισμένο χρονικό διάστημα.

Λόγω του ότι τα αισθήματα άγχους είναι κάτι το κοινό, είναι σημαντικό να γνωρίζουμε τη διαφορά μεταξύ των αισθημάτων άγχους που είναι φυσιολογικά για μια δεδομένη κατάσταση και των συμπτωμάτων μιας αγχώδους διαταραχής.

Οι αγχώδεις διαταραχές δεν είναι μία μόνο πάθηση, αλλά μία ομάδα παθήσεων οι οποίες χαρακτηρίζονται από επίμονα αισθήματα υψηλού βαθμού άγχους και υπερβολικής δυσφορίας και έντασης.

Ένα άτομο μπορεί να διαγνωσθεί ως πάσχον από μία αγχώδη διαταραχή εάν το επίπεδο του άγχους του είναι τόσο υψηλό ώστε να διαταράσσει σημαντικά την καθημερινή του ζωή και να μην του επιτρέπει να κάνει τα πράγματα που θέλει να κάνει. Οι αγχώδεις διαταραχές είναι η πιο κοινή μορφή ψυχικών παθήσεων, και προσβάλλουν ένα στα 20 άτομα σε οποιαδήποτε δεδομένη χρονική στιγμή. Συχνά αρχίζουν στην πρώιμη ενήλικη ζωή, αλλά μπορεί να αρχίσουν και στην παιδική ηλικία ή αργότερα στη ζωή κάποιου ατόμου. Οι γυναίκες είναι περισσότερο πιθανό να προσβληθούν από τις περισσότερες αγχώδεις διαταραχές απ' ότι οι άνδρες.

Οι αγχώδεις διαταραχές συχνά αρχίζουν απότομα, χωρίς να υπάρχει κάποιος προφανής λόγος. Γενικά συνοδεύονται από έντονα σωματικά συμπτώματα όπως δύσπνοια και ταχυπαλμία. Άλλα συμπτώματα μπορεί να περιλαμβάνουν ιδρώτα, τρεμούλα, αίσθημα ασφυξίας, ναυτία, στομαχικές ενοχλήσεις, ζαλάδα, μυρμηκιάσεις, αισθήματα απώλειας ελέγχου και/ή αισθήματα επικείμενης συμφοράς.

Οι αγχώδεις διαταραχές επηρεάζουν το πώς ένα άτομο σκέπτεται, αισθάνεται και συμπεριφέρεται, και εάν δεν αντιμετωπισθούν, μπορούν να προκαλέσουν μεγάλη ψυχική ένταση και να διαταράξουν σημαντικά τη ζωή του ατόμου. Ευτυχώς, η θεραπευτική αγωγή για την αγχώδη διαταραχή είναι συνήθως πολύ αποτελεσματική.

Ποια είναι τα κύρια είδη αγχώδους διαταραχής;

Υπάρχουν αρκετά διαφορετικά είδη διαταραχών άγχους:

Γενικευμένη αγχώδης διαταραχή.

Η γενικευμένη αγχώδης διαταραχή χαρακτηρίζεται από υπερβολική, ανεξέλεγκτη και μη ρεαλιστική ανησυχία για καθημερινά πράγματα όπως η υγεία, η οικογένεια, οι φίλοι, τα χρήματα ή το επάγγελμα.

Τα άτομα που πάσχουν από αυτή τη διαταραχή ανησυχούν συνέχεια και με παράλογο τρόπο για κάτι κακό που μπορεί να συμβεί σε εκείνους ή στα αγαπημένα τους πρόσωπα, και η ανησυχία αυτή συνοδεύεται από ένα αίσθημα συνεχούς φόβου.

Διαταραχή πανικού με ή χωρίς αγοραφοβία.

Όσοι πάσχουν από αυτή τη διαταραχή μπορούν να έχουν κρίσεις ακραίου πανικού σε καταστάσεις στις οποίες οι περισσότεροι άνθρωποι δεν θα αισθάνονταν φόβο. Οι κρίσεις αυτές συνοδεύονται από πολύ δυσάρεστα σωματικά συμπτώματα άγχους, όπως το αίσθημα ότι το άτομο παθαίνει καρδιακή προσβολή. Φοβούνται επίσης ότι θα τρελαθούν ή ότι η κρίση αυτή θα τους οδηγήσει στο να χάσουν εντελώς τον έλεγχό τους. Αυτοί οι φόβοι μπορεί να οδηγήσουν κάποια άτομα στην αγοραφοβία, η οποία μπορεί να διαταράξει σημαντικά τη ζωή τους.

Η αγοραφοβία δεν είναι μία συγκεκριμένη, ξεχωριστή διαταραχή, αλλά ένα συνιστόν στοιχείο της αγχώδους διαταραχής που χαρακτηρίζεται από το φόβο του να βρεθεί κανείς σε κάποιο τόπο ή κατάσταση από τον/ην οποίο/α θα είναι δύσκολο ή θα έρθουν σε αμηχανία για να ξεφύγουν, ή το φόβο ότι μπορεί να μην υπάρχει βοήθεια αν την χρειαστούν. Τα άτομα που πάσχουν από αγοραφοβία αισθάνονται συνήθως φόβο σε ένα σύμπλεγμα καταστάσεων όπως σε σουπερμάρκετ και πολυκαταστήματα, σε οποιοδήποτε είδους πολυσύχναστα μέρη, σε περιορισμένους χώρους, σε μέσα μαζικής συγκοινωνίας, σε ανελκυστήρες και σε αυτοκινητόδρομους ταχείας κυκλοφορίας. Τα άτομα που πάσχουν από αγοραφοβία μπορεί να βρίσκουν κάποια ανακούφιση όταν βρίσκονται με κάποιο οικείο άτομο, όπως ο/η σύζυγός τους, ένας φίλος ή και κάποιο οικιακό ζώο, ή έχουν μαζί τους κάποιο οικείο αντικείμενο, όπως κάποιο φάρμακο.

Συγκεκριμένες/ειδικές φοβίες.

Όλοι έχουμε κάποιους παράλογους φόβους, αλλά οι φοβίες είναι έντονοι φόβοι σχετικά με συγκεκριμένα αντικείμενα ή καταστάσεις, οι οποίοι διαταράσσουν τη ζωή του ατόμου. Οι φόβοι αυτοί μπορεί να περιλαμβάνουν το φόβο για τα ύψη, το νερό, τους σκύλους, τους κλειστούς χώρους, τα φίδια ή τις αράχνες. Ένα άτομο που έχει μία συγκεκριμένη φοβία μπορεί να είναι εντάξει όταν το αντικείμενο που του προκαλεί το φόβο δεν είναι εκεί. Όταν όμως έλθουν αντιμέτωποι με το αντικείμενο ή με την κατάσταση που τους προκαλεί το φόβο, μπορεί να αισθανθούν υπερβολικό άγχος και να έχουν μία κρίση πανικού. Τα άτομα που πάσχουν από φοβίες μπορεί να κάνουν τα πάντα για να αποφύγουν τις καταστάσεις που θα τους ανάγκαζαν να αντιμετωπίσουν το αντικείμενο ή την κατάσταση που τους φοβίζει.

Κοινωνική φοβία.

Η κοινωνική φοβία είναι ένας ισχυρός και επίμονος φόβος για τις καταστάσεις κοινωνικών συναναστροφών ή για τις καταστάσεις απόδοσης. Το άτομο φοβάται ότι οι άλλοι θα τον περιεργαστούν προσεκτικά και ότι θα τον κρίνουν αρνητικά. Η κοινωνική φοβία μπορεί να διαταράξει σημαντικά τη ζωή του ατόμου διότι τα άτομα αυτά προσπαθούν να ανταπεξέλθουν με το να αποφεύγουν τις κοινωνικές συναναστροφές ή τις ανέχονται με έντονα αισθήματα άγχους. Μπορεί να περιορίσουν το τί κάνουν μπροστά στους άλλους- ιδιαίτερα το να τρώνε, να μιλάνε, να πίνουν ή να γράφουν- ή αποφεύγουν εντελώς την επαφή με άλλους ανθρώπους.

Ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή Αυτή η αγχώδης διαταραχή συνίσταται σε συνεχείς ανεπιθύμητες σκέψεις και συχνά έχει σαν αποτέλεσμα το άτομο να εκτελεί περίπλοκες τυποποιημένες, επαναληπτικές ενέργειες στην προσπάθειά του να ελέγξει ή να εκδιώξει τις επίμονες σκέψεις. Οι ενέργειες αυτές είναι συνήθως χρονοβόρες και διαταράσσουν σημαντικά την καθημερινή τους ζωή. Για παράδειγμα, κάποια άτομα αισθάνονται την ανάγκη να πλένουν συνέχεια τα χέρια τους, να ελέγχουν ξανά και ξανά αν έχουν κλειδώσει την πόρτα ή αν έχουν κλείσει τον φούρνο, ή ακολουθούν άκαμπτους κανόνες τάξης. Τα άτομα που πάσχουν από ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή αισθάνονται συνήθως έντονη ντροπή και κρατάνε μυστικές αυτές τις επαναληπτικές ενέργειες, ακόμα και από την οικογένειά τους.

Μετατραυματική αγχώδης διαταραχή Άνθρωποι που έχουν υποστεί κάποια μείζονα τραυματική εμπειρία, όπως πόλεμο, βασανιστήρια, αυτοκινητιστικό ατύχημα, πυρκαγιά ή προσωπική βία, μπορεί να αισθάνονται τρόμο ακόμα και αν έχει περάσει μεγάλο χρονικό διάστημα από τότε που συνέβη το τραυματικό γεγονός. Δεν προσβάλλονται από τη μετατραυματική αγχώδη διαταραχή (PTSD) όλοι όσοι έχουν ζήσει κάποια τραυματική εμπειρία. Τα άτομα που πάσχουν από PTSD 'ξαναζούνε' συνέχεια την τραυματική εμπειρία μέσω απρόσκλητων και βασανιστικών αναμνήσεων, όπως εφιάλτες ή εικόνες από το παρελθόν ('φλάσμπακ'). Τα 'φλάσμπακ' συχνά προκαλούνται από αφορμές που έχουν σχέση με την τραυματική εμπειρία, και τις οποίες το άτομο προσπαθεί να αποφύγει. Είναι επίσης χαρακτηριστικό του PTSD το άτομο να αισθάνεται 'μουδιασμένο' συναισθηματικά. Συνυπάρχοντα προβλήματα ψυχικής υγείας. Τα άτομα που πάσχουν από κάποια συγκεκριμένη αγχώδη διαταραχή είναι πιθανό να πάσχουν και από κάποια άλλη, όπως επίσης μπορεί να πάσχουν και από κατάθλιψη. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την κατάθλιψη μπορείτε να διαβάσετε το ενημερωτικό φυλλάδιο 'Τι είναι η καταθλιπτική διαταραχή;' Συχνά, μαζί με την αγχώδη διαταραχή συνυπάρχει και η βλαβερή χρήση αλκοόλ και η χρήση ναρκωτικών. Αυτό καθιστά την θεραπευτική αγωγή πιο πολύπλοκη, και είναι σημαντικό να αντιμετωπισθεί αποτελεσματικά η χρήση αλκοόλ και ναρκωτικών.

Τι προκαλεί τις αγχώδεις διαταραχές;

Υπάρχουν πολλοί παράγοντες που σχετίζονται μεταξύ τους όσον αφορά τις αγχώδεις διαταραχές. Τα αίτια μίας συγκεκριμένης διαταραχής διαφέρουν και δεν είναι πάντα εύκολο να διακρίνουμε μία αιτία σε κάθε περίπτωση.

Κληρονομικοί παράγοντες Είναι αποδεδειγμένο ότι η τάση να αναπτύξει κανείς κάποια αγχώδη διαταραχή υπάρχει σε κάποιες οικογένειες. Αυτό είναι παρόμοιο με την προδιάθεση σε άλλες ασθένειες όπως ο διαβήτης και οι καρδιακές παθήσεις. Τα

άτομα μπορούν επίσης να ‘μάθουν’ να ανταποκρίνονται με αγχώδη τρόπο από τους γονείς τους ή άλλα μέλη της οικογένειας.

Βιοχημικοί παράγοντες Ορισμένες αγχώδεις διαταραχές μπορεί να σχετίζονται, εν μέρει, με μία χημική ανισορροπία στον εγκέφαλο. Μπορεί να εμπλέκεται ο νευροδιαβιβαστής που ρυθμίζει τα συναισθήματα και τις σωματικές αντιδράσεις. Ιδιοσυγκρασία Άτομα που έχουν κάποια συγκεκριμένη ιδιοσυγκρασία μπορεί να είναι πιο επιρρεπή στις αγχώδεις διαταραχές. Τα άτομα που εύκολα διεγείρονται και αναστατώνονται και που είναι πολύ ευαίσθητα και ευκολοσυγκίνητα είναι πιο πιθανό να αναπτύξουν κάποια αγχώδη διαταραχή. Τα άτομα που σαν παιδιά ήταν ντροπαλά και συνεσταλμένα μπορεί να είναι πιο επιρρεπή στο να αναπτύξουν κάποιες αγχώδεις διαταραχές όπως η κοινωνική φοβία.

Αντίδραση εκ συνήθειας

Κάποια άτομα που έχουν εκτεθεί σε καταστάσεις, άτομα ή αντικείμενα που προκαλούν ανησυχία ή αναστάτωση μπορεί να αναπτύξουν μια αγχώδη αντίδραση. Η αντίδραση αυτή μπορεί να επανενεργοποιηθεί όταν το άτομο βρεθεί ξανά αντιμέτωπο ή σκεφθεί την κατάσταση αυτή ή το πρόσωπο ή το αντικείμενο αυτό.

Αγχογόνες εμπειρίες της ζωής σχετίζονται με την ανάπτυξη κάποιων αγχωδών διαταραχών, κυρίως την μετατραυματική αγχώδη διαταραχή.

Τι είδους θεραπευτικές αγωγές υπάρχουν;

Οι αγχώδεις διαταραχές μπορούν να αντιμετωπισθούν πολύ αποτελεσματικά. Παρ’ όλο που η κάθε διαταραχή έχει τα δικά της συγκεκριμένα χαρακτηριστικά, οι περισσότερες ανταποκρίνονται ικανοποιητικά στις ψυχολογικές θεραπείες και/ή στην φαρμακευτική αγωγή. Οι θεραπευτικές αγωγές που συνδυάζουν την ψυχολογική θεραπεία μαζί με την φαρμακευτική αγωγή έχουν συχνά τα καλύτερα μακροπρόθεσμα αποτελέσματα. Στις αποτελεσματικές θεραπευτικές αγωγές για τις αγχώδεις διαταραχές συμπεριλαμβάνονται οι παρακάτω:

Ψυχολογικές θεραπείες όπως η γνωσιακή-συμπεριφορική ψυχοθεραπεία (CBT), οι οποίες έχουν σα σκοπό να αλλάξουν τα πρότυπα σκέψης, συμπεριφοράς και πεποιθήσεων που μπορεί να δίνουν έναυσμα στο άγχος. Μέρος της θεραπείας μπορεί επίσης να είναι η σταδιακή έκθεση του ατόμου στις καταστάσεις εκείνες που του προκαλούν το άγχος (αποευαισθητοποίηση).

Τρόποι αντιμετώπισης του άγχους και **τεχνικές χαλάρωσης**.

Τα αντικαταθλιπτικά παίζουν ένα σημαντικό ρόλο στην θεραπευτική αγωγή ορισμένων αγχωδών διαταραχών, ενώ συγχρόνως αντιμετωπίζουν την συνυπάρχουσα ή υποκείμενη κατάθλιψη.

Τα αγχολυτικά φάρμακα που επηρεάζουν ειδικά το σύστημα νευροδιαβιβαστών στον εγκέφαλο μπορεί ορισμένες φορές να είναι χρήσιμα. Τα φάρμακα δεν θεραπεύουν τις αγχώδεις διαταραχές, αλλά μπορούν να κρατήσουν τα συμπτώματα υπό έλεγχο ενόσω το άτομο κάνει κάποια ψυχολογική θεραπευτική αγωγή.

Η οικογένεια και οι φίλοι των ατόμων που πάσχουν από αγχώδεις διαταραχές συχνά μπορεί να αισθάνονται σύγχυση και ψυχική ένταση. Η υποστήριξη και η επιμόρφωση, καθώς και η καλύτερη κατανόηση των θεμάτων αυτών από το κοινωνικό σύνολο, αποτελούν ένα σημαντικό μέρος της θεραπευτικής αγωγής.