

ΑΓΧΩΔΕΙΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ

Σοφία Πορτινού
Κλινική Ψυχολόγος

Ελληνικό Κέντρο Ψυχικής Υγιεινής και Ερευνών

Μονάδα Γνωσιακών Ψυχοθεραπειών Αιγινητείου Νοσοκομείου

Ορισμός

➤ Άγχω=σφίγγω (αγχόνη)

Άγχος είναι η δυσάρεστη συναισθηματική κατάσταση που περιλαμβάνει αισθήματα τάσης, φόβου (έως και τρόμου) σαν απάντηση του ατόμου σε κίνδυνο του οποίου η πηγή είναι σε μεγάλο βαθμό άγνωστη ή μη αναγνωρίσιμη σε αντίθεση με τον **φόβο**.

Άγχος

- Το άγχος είναι μια κοινή αντίδραση που σε κάποιο βαθμό απαντάται στους περισσότερους ανθρώπους με την μορφή της υπερβολικής αντίδρασης σε ήπια αγχογόνα γεγονότα (π.χ. παραμονές εξετάσεων)
- **Παθολογικό** θεωρείται το άγχος εφόσον δημιουργεί προβλήματα στην καθημερινή λειτουργικότητα, στην επίτευξη επιθυμητών στόχων ή στη συναισθηματική ηρεμία του ατόμου

Χαρακτηριστικά

- Σκέψεις: Αρνητικές, καταστροφολογικές
 - Συναίσθημα: Άγχος
 - Συμπεριφορά: Αποφυγή και
Αναζήτηση ασφάλειας
 - Σωματικά συμπτώματα: ενεργοποίηση του
Αυτόνομου Νευρικού Συστήματος
(Συμπαθητικό και Παρασυμπαθητικό)
-

Επιπολασμός

- 2% - 4% του γενικού πληθυσμού.

Άρα οι Αγχώδεις Διαταραχές είναι οι πλέον συχνά ανευρισκόμενες στον γενικό πληθυσμό

- Οι **ειδικές φοβίες** είναι η πλέον συχνή αγχώδης διαταραχή στον γενικό πληθυσμό
- Διαταραχή Πανικού, Ιδεοψυχαναγκαστική Διαταραχή και Φοβίες είναι οι πιο συχνές στους συγγενείς α΄ βαθμού των ατόμων που τις παρουσίασαν

Επιπολασμός

- Η διαταραχή Πανικού είναι εξίσου συχνή στα δύο φύλα
 - Η διαταραχή Πανικού με αγοραφοβία είναι 2:1 γυναίκες/άνδρες
 - Η Κοινωνική φοβία είναι συχνότερη στους άνδρες
-

Αιτιολογία

- **Βιοψυχοκοινωνικό μοντέλο**

- Ψυχολογικοί παράγοντες

- Ψυχοδυναμική θεώρηση:

Το άγχος αποδίδεται σε ενδοψυχική σύγκρουση.

Θεωρείται ως η απάντηση του **εγώ** σε απαγορευμένες ασυνείδητες ενορμήσεις που έρχονται σε σύγκρουση με το εγώ και το υπερεγώ ή την πραγματικότητα

Αιτιολογία

Ψυχολογικοί παράγοντες

- Προειδοποιητικό άγχος
 - Τραυματικό άγχος
 - Τυπικοί φόβοι που μπορούν να επανενεργοποιηθούν στην ενήλικη ζωή είναι:
 - Απώλεια ή αποχωρισμός γονιού ή άλλου σημαντικού ατόμου
 - Απώλεια αγάπης λόγω θυμού
 - Άγχος ευνουχισμού
 - Απώλεια αυτοεκτίμησης (ηθικές αξίες)
-

Αιτιολογία

Ψυχολογικοί παράγοντες

■ Γνωσιακή θεώρηση

Ένα αγχογόνο γεγονός ενεργοποιεί δυσλειτουργικά σχήματα στο άτομο, τα οποία ευθύνονται για τον καταστροφικό τρόπο σκέψης (αυτόματες αρνητικές σκέψεις) που το άτομο αναπτύσσει, με αποτέλεσμα την έκκλιση δυσλειτουργικών συναισθημάτων (άγχος), συμπεριφορών (αποφυγές, τελετουργίες) και σωματικών συμπτωμάτων.

Αιτιολογία

Κοινωνικοί παράγοντες

- Life events – αγχογόνα γεγονότα ζωής:
 - Απώλειες
 - Ανεργία
 - Πιεστικές εργασιακές συνθήκες
 - Οικογενειακά προβλήματα
 - Στρατιωτικό
 - Μετανάστευση
 - Κύηση, τοκετός
 - Χαμηλό κοινωνικό-οικονομικό επίπεδο
-

Αιτιολογία

Βιολογικοί παράγοντες

- Γενετική προδιάθεση
 - Υποκείμενες σωματικές νόσοι (καρδιαγγειακά νοσήματα, ενδοκρινικά νοσήματα, νευρολογικά νοσήματα)
 - Κατάχρηση ουσιών (αλκοόλ κλπ)
 - Παρενέργειες φαρμάκων
-

Αγχώδεις Διαταραχές

- Διαταραχή Πανικού
 - Διαταραχή Πανικού με αγοραφοβία
 - Ειδικές Φοβίες
 - Κοινωνική Φοβία
 - Γενικευμένη Αγχώδης Διαταραχή
 - Μετατραυματική Διαταραχή Στρες
 - Ιδιοψυχαναγκαστική Διαταραχή
-

Διαταραχή Πανικού

Συμπτωματολογία

- Σωματικά συμπτώματα:
 - δύσπνοια ή πλάκωμα στο στήθος
 - Ζάλη, αίσθημα αστάθειας ή τάση για λιποθυμία
 - Αίσθημα παλμών ή επιτάχυνση καρδιακού ρυθμού (ταχυκαρδία)
 - Τρεμούλα
 - Εφίδρωση
 - Αίσθημα πνιγμονής
-

Διαταραχή Πανικού

Συμπτωματολογία

- Ναυτία ή επιγαστρική δυσφορία
 - Μουδιάσματα ή μυρμηγκιάσματα
 - Ξαφνικά αισθήματα ζέστης ή ρίγους
 - Αποπροσωποποίηση (αποσπάζεται από τον εαυτό)
 - Αποπραγματοποίηση (αισθήματα μη πραγματικού)
 - Φόβος θανάτου
 - Φόβος απώλειας ελέγχου
-

Διαταραχή Πανικού

Συμπτωματολογία

- Τα συμπτώματα έχουν διάρκεια τουλάχιστον 1 μήνα
 - Η συμπτωματολογία επιρρεάζει σημαντικά την καθημερινή λειτουργικότητα του ατόμου (οικογενειακή, επαγγελματική, κοινωνική ζωή)
 - Διαφορική διάγνωση (προσοχή!)
-

Διαταραχή Πανικού με Αγοραφοβία

- Έκλυση παθολογικού άγχους σε καταστάσεις όπου:
 - Η διαφυγή θεωρείται δύσκολη
 - Μπορεί να μην υπάρχει διαθέσιμη βοήθεια σε περίπτωση που την χρειαστεί
- Αποφυγή τέτοιων καταστάσεων ή υπομένονται με έκδηλη δυσφορία και βοηθήματα («μπαστουνάκια»)
- Διάρκεια τουλάχιστον 6 μήνες

Ειδικές Φοβίες

- Έκδηλος, επίμονος, υπερβολικός και παράλογος φόβος που εκλύεται από την παρουσία ή την πρόβλεψη της παρουσίας ειδικού αντικειμένου ή κατάστασης
 - Η έκθεση στο φοβογόνο ερέθισμα προκαλεί άμεση απάντηση άγχους έως βαθμού πανικού
 - Το άτομο αναγνωρίζει ότι ο φόβος είναι υπερβολικός και παράλογος.
-

Ειδικές φοβίες

- Η φοβική κατάσταση αποφεύγεται
 - Η αποφευκτικές συμπεριφορές, το άγχος ή η δυσφορία παρεμποδίζουν την καθημερινή λειτουργικότητα του ατόμου
 - Διάρκεια πάνω από 6 μήνες
-

Ειδικές φοβίες

- Τύπος ζωοφοβίας
 - Τύπος φυσικού περιβάλλοντος
 - Φοβία αίματος, ενέσεων, επεμβατικών ιατρικών πράξεων (έντονη αγγειοπαρασυμπαθητική αντίδραση)
 - Καταστασιακός τύπος (οδήγηση, γέφυρες, αεροπορικά ταξίδια)
-

Κοινωνική φοβία

- Έκδηλος και επίμονος φόβος του ατόμου στην αντιμετώπιση κοινωνικών καταστάσεων (π.χ. να ενεργήσει μπροστά σε κοινό). Το άτομο φοβάται ότι θα εκδηλώσει συμπτώματα άγχους που θα το φέρουν σε αμηχανία, θα το ταπεινώσουν, θα το ρεζιλέψουν
-

Κοινωνική φοβία

- Ανάπτυξη αποφευκτικών συμπεριφορών και συμπεριφορών αναζήτησης ασφάλειας
 - Ο φόβος αναγνωρίζεται σαν υπερβολικός και προκαλεί σημαντική υποκειμενική ενόχληση
 - Παρεμποδίζεται η καθημερινή λειτουργικότητα του ατόμου
 - Διάρκεια συμπτωματολογίας πλέον των 6 μηνών
-

Γενικευμένη Αγχώδης Διαταραχή

Υπερβολικό άγχος και **ανησυχία**, τα οποία το άτομο δυσκολεύεται να ελέγξει και έχουν σχέση με τα ακόλουθα:

- Νευρικότητα ή αίσθημα αγωνίας ή τεντωμένα νεύρα
 - Εύκολη κόπωση
 - Δυσκολία συγκέντρωσης ή αίσθημα πως το μυαλό αδειάζει
 - Ευερεθιστότητα
 - Μυϊκή τάση
 - Διαταραχές ύπνου
-

Γενικευμένη Αγχώδης Διαταραχή Συμπτωματολογία

- Η **ανησυχία** είναι γενικευμένη και προκαλεί έκπτωση των κοινωνικών, επαγγελματικών ή άλλων σημαντικών περιοχών της λειτουργικότητας
 - Η διαταραχή δεν οφείλεται σε δράσεις μιας ουσίας ή σε γενική σωματική κατάσταση (ασθένεια)
-

Μετατραυματική διαταραχή στρες

Συμπτωματολογία

- Το άτομο βίωσε ή ήταν μάρτυρας σε ένα γεγονός, στο οποίο υπήρξε πραγματικός ή επαπειλούμενος θάνατος ή σοβαρός τραυματισμός ή απειλή της σωματικής ακεραιότητας του εαυτού ή άλλων
- Η απάντηση του ατόμου περιελάμβανε έντονο φόβο, αίσθημα αβοηθητότητας ή τρόμο
- **Οξεία** (μικρότερη των 3 μηνών) και **χρόνια** μορφή

Μετατραυματική διαταραχή στρες

Συμπτωματολογία

- Το τραυματικό γεγονός επαναβιώνεται επίμονα με κάποιους από τους ακόλουθους τρόπους:
 - Επαναλαμβανόμενες και παρείσακτες ενοχλητικές ανακλήσεις του γεγονότος (εικόνες, σκέψεις, αντιλήψεις)
 - Επανειλημμένα ενοχλητικά όνειρα του γεγονότος
-

Μετατραυματική διαταραχή στρες

Συμπτωματολογία Συμπτωματολογία

- Το άτομο ενεργεί ή αισθάνεται σαν να ξανασυμβαίνει το τραυματικό γεγονός: Αίσθηση επαναβίωσης της εμπειρίας, παραισθήσεις, ψευδαισθήσεις και αποσυνδεδετικά επεισόδια επαναβιώσεων (flashback)
 - Έντονη ψυχολογική ενόχληση κατά την έκθεση σε εσωτερικές ή εξωτερικές νύξεις που μοιάζουν έστω και με κάποια πλευρά του γεγονότος ή συμβολισμούς (π.χ. επέτειοι)
 - Σωματικές αντιδράσεις
-

Μετατραυματική διαταραχή στρες

Συμπτωματολογία

- Επίμονη αποφυγή ερεθισμάτων συνδεδεμένων με το τραύμα και παράληση της γενικής απαντητικότητας:
 - Προσπάθειες αποφυγής σκέψεων, συναισθημάτων, συζητήσεων
 - Προσπάθειες αποφυγής δραστηριοτήτων
 - Ανικανότητα να ανακαλέσει μια σημαντική πλευρά του τραύματος
-

Μετατραυματική διαταραχή στρες

Συμπτωματολογία

- Σαφής μείωση του ενδιαφέροντος ή της συμμετοχής σε σημαντικές δραστηριότητες
 - Αίσθημα απομάκρυνσης ή αποξένωσης από τους άλλους
 - Περιορισμένο εύρος συναισθήματος (π.χ. αδυναμία να δείξει αγάπη)
 - Αίσθηση σμίκρυνσης του μέλλοντος (δεν προσδοκά να κάνει καριέρα, να παντρευτεί ή να έχει η ζωή του φυσιολογική διάρκεια)
-

Μετατραυματική διαταραχή στρες

Συμπτωματολογία

- Επίμονα συμπτώματα αυξημένης διεγερσιμότητας:
 - Δυσκολία στον ύπνο
 - Ευερεθιστότητα ή εκρήξεις θυμού
 - Δυσκολία στην συγκέντρωση
 - Υπερεπαγρύπνηση (εγρήγορση)
 - Υπερβολική απάντηση στο ξάφνιασμα
-

Ιδεοψυχαναγκαστική Διαταραχή

➤ **Ιδεοληψίες**

- Επαναλαμβανόμενες και επίμονες σκέψεις, παρορμήσεις και εικόνες, που είναι δυστονικές προς το εγώ, δηλ. βιώνονται σαν παρείσακτες και απρόσφορες
- Το άτομο προσπαθεί να τις αγνοήσει, καταστείλλει ή εξουδετερώσει
- Αναγνωρίζει ότι οι ιδεοληπτικές σκέψεις (εικόνες) αποτελούν προϊόν του δικού του νου και δεν επιβάλλονται απ' έξω

Ιδεοψυχαναγκαστική Διαταραχή

- **Ψυχαναγκασμοί** (καταναγκασμοί):
 - Επαναλαμβανόμενες συμπεριφορές ή νοερές πράξεις που το άτομο αισθάνεται αναγκασμένο να εκτελέσει σαν απάντηση μιάς ιδεοληψίας ή σύμφωνα με κανόνες που πρέπει να εφαρμοστούν αυστηρά
 - Αυτές οι συμπεριφορές αποβλέπουν στην αποτροπή ή μείωση της ενόχλησης ή στην αποτροπή κάποιου απευκταίου γεγονότος. Όμως δεν συνδέονται με ρεαλιστικό τρόπο με το γεγονός που καλούνται να αποτρέψουν ή να εξουδετερώσουν!

Ιδεοψυχαναγκαστική Διαταραχή

- Στη διάρκεια της πορείας της διαταραχής κάποια στιγμή το άτομο αναγνωρίζει ότι οι ιδεοληψίες και οι ψυχαναγκασμοί είναι υπερβολικοί και παράλογοι
 - Προκαλούν έντονη ενόχληση και είναι χρονοβόροι, ενώ παρεμποδίζουν σημαντικά τις καθημερινές δραστηριότητες
-