

ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΝΑΓΝΩΣΤΗ

Όταν ένα άτομο φθάσει στο σημείο να έχει την εμπειρία μιας κρίσης πανικού, σίγουρα δεν νιώθει ευχάριστα. Τα έντονα σωματικά συμπτώματα του δημιουργούν την εντύπωση πως μάλλον κάτι κακό του συμβαίνει εκείνη τη στιγμή, κάτι που ίσως εξελιχθεί σε μια οργανική ή πνευματική «καταστροφή». Δυσκολεύεται να πιστέψει, γιατί ίσως δεν γνωρίζει, πως εκείνη τη στιγμή το σώμα του αντιδρά φυσιολογικά απέναντι στην ψυχολογική πίεση. Ταυτόχρονα, με αυτό τον τρόπο το σώμα του τον προειδοποιεί πως ο ανήσυχος χειρισμός των πραγμάτων ή καταστάσεων που αντιμετωπίζει (καθημερινότητα, έντονη εργασία, κοινωνικές ή οικογενειακές σχέσεις, καταστάσεις από το παρελθόν, το παρόν ή, πιθανώς, στο μέλλον κ.ά.) θα μπορούσε να είναι διαφορετικός και με λιγότερο ψυχικό ή σωματικό κόστος.

Η αντιμετώπιση της διαταραχής πανικού με βάση το γνωσιακό-συμπεριφοριστικό μοντέλο ψυχοθεραπείας παρουσιάζει παγκοσμίως τη μεγαλύτερη βραχυπρόθεσμη και μακροπρόθεσμη αποτελεσματικότητα. Αποτελεί μια προσέγγιση που βοηθά το άτομο να καταλάβει ότι η δημιουργία κάποιων προβλημάτων, αλλά και η έξοδος του από αυτά, δεν βασίζεται μόνο σε όσα συμβαίνουν, αλλά και στον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζει αυτά που συμβαίνουν. Η θεραπεία βοηθά το άτομο να εντοπίσει το δυσλειτουργικό τρόπο

σκέψης ή συμπεριφοράς που έχει απέναντι σε κάποια προβλήματα και να τον αντικαταστήσει με έναν περισσότερο λειτουργικό και ρεαλιστικό. Ειδικότερα σε ό,τι αφορά τη διαταραχή πανικού, η γνωσιακή-συμπεριφοριστική θεραπεία βοηθά το άτομο να καταλάβει και να χειριστεί με έναν αποδοτικότερο τρόπο αυτό που του συμβαίνει κατά τη διάρκεια των κρίσεων, αλλά ταυτόχρονα το προσανατολίζει προς τον εντοπισμό και το σωστότερο χειρισμό των αιτιών που προκαλούν αυτές τις κρίσεις*.

Το παρόν βιβλίο, όπως και τα υπόλοιπα αυτής της σειράς, αποτελεί έναν πολύ καλό οδηγό ενημέρωσης και αυτοβοήθειας για τη διαταραχή πανικού. Εξηγεί με έναν απλό τρόπο τα πιθανά αίτια των κρίσεων πανικού και καθοδηγεί τον αναγνώστη μέσα από συγκεκριμένα βήματα αυτοβοήθειας να τα αντιμετωπίσει. Είναι ένας χρήσιμος οδηγός τόσο γι' αυτούς που βιώνουν κρίσεις πανικού όσο και για τα άτομα του περιβάλλοντός τους, τα οποία πολλές φορές νιώθουν απόγνωση μη γνωρίζοντας τι ακριβώς είναι αυτό που περνά ο συνάνθρωπός τους και πώς θα μπορούσαν να τον βοηθήσουν.

Το βιβλίο αυτό θα είναι εξίσου χρήσιμο και σε όσους βρίσκονται σε θεραπεία με κάποιον ειδικό της γνωσιακής-συμπεριφοριστικής προσέγγισης. Η ανάγνωση του βιβλίου θα διευκολύνει την κατανόηση του μοντέλου και της προσπάθειας που κάνουν τα άτομα μαζί με τον ειδικό. Άλλωστε, παρόλο που σε πολλές περιπτώσεις ένας οδηγός αυτοβοήθειας μπορεί να είναι αρκετά αποτελεσματικός καθώς δίνει στο άτομο που υποφέρει ορισμένες χρήσιμες συμβουλές για την αντιμετώπιση των προβλημάτων του, οι περισσότεροι ειδικοί συμφωνούν πως αυτό δεν θα μπορούσε να αντικαταστήσει την ψυχοθεραπεία με κάποιον ειδικό. Για να το καταλάβει αυτό κάποιος, αρκεί να φανταστεί έναν αθλητή, που θα ήθελε να πάρει

* Βλ. επίσης Θ. Καλπάκογλου, *Άγχος και Πανικός*, Ελληνικά Γράμματα, 1997.

έναν τίτλο, να κάνει την προετοιμασία του χωρίς την καθοδήγηση ενός καλού προπονητή.

Αποτελεί μια βαθύτατη πεποίθησή μου πως αυτό το βιβλίο της σειράς «Ψυχολογική βοήθεια και αυτοεκπαίδευση», με τη γενική επιμέλεια της καθηγήτριας Αναστασίας Καλαντζή-Αζίζι, θα συμβαδίσει με τα προηγούμενα βιβλία προς το στόχο της σειράς: την προσφορά γνώσης και βοήθειας προς το συνάνθρωπο.

*Θωμάς Καλπάκογλου
Δρ. Κλινικής Ψυχολογίας
Διοικητικός Διευθυντής
Ινστιτούτου Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς*