

ΜΙΚΡΕΣ ΕΙΣΑΓΩΓΕΣ

Δημήτρης Παπαδημητριάδης

ΑΓΧΟΣ

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ

ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗΣ

# ΑΓΧΟΣ

ΜΙΚΡΕΣ ΕΙΣΑΓΩΓΕΣ

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ

*Αφιερωμένο στους γονείς μου,  
Μαίρη και Κωνσταντίνο*

**ΜΙΚΡΕΣ ΕΙΣΑΓΩΓΕΣ** Νο27  
Διεύθυνση σειράς: Μπάμπης Παπαδημητρίου

### **ΑΓΧΟΣ**

Επιμέλεια-Διόρθωση: Μάνος Μπονάκος

© 2021, Εκδόσεις Κυριάκος Παπαδόπουλος Α.Ε., Δημήτρης Παπαδημητριάδης

Η πνευματική ιδιοκτησία αποκτάται χωρίς καμιά διατύπωση και χωρίς την ανάγκη ρήτρας απαγορευτικής των προσβολών της. Κατά το Ν. 2387/20 (όπως έχει τροποποιηθεί με το Ν. 2121/93 και ισχύει σήμερα) και κατά τη Διεθνή Σύμβαση της Βέρνης (που έχει κυρωθεί με το Ν. 100/1975), απαγορεύεται η αναδημοσίευση, η αποθήκευση σε κάποιο σύστημα διάσωσης και γενικά η αναπαραγωγή του παρόντος έργου με οποιονδήποτε τρόπο ή μορφή, τμηματικά ή περιληπτικά, στο πρωτότυπο ή σε μετάφραση ή άλλη διασκευή, χωρίς γραπτή άδεια του εκδότη.

Πρώτη έκδοση: Φεβρουάριος 2021



**ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ**

[www.epbooks.gr](http://www.epbooks.gr)

Καποδιστρίου 9, 144 52 Μεταμόρφωση Αττικής  
τηλ.: 210 2816134, e-mail: [info@epbooks.gr](mailto:info@epbooks.gr)

ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΟ

Μασσαλίας 14, 106 80 Αθήνα, τηλ.: 210 3615334

ISBN 978-960-484-614-6

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή . . . . .	5
1. Άγχος: φυσιολογικό και δυσλειτουργικό . . . . .	9
2. Φύση ή ανατροφή; . . . . .	13
3. Κρίσεις πανικού . . . . .	21
4. Γενικευμένο άγχος . . . . .	43
5. Κοινωνική φοβία . . . . .	51
6. Υποχονδρίαση ή άγχος ασθενείας . . . . .	57
7. Ιδεοψυχαναγκασμός . . . . .	63
8. Μετατραυματικό άγχος . . . . .	83
9. Άγχος παιδιών και εφήβων . . . . .	87
10. Σύγχρονα ερεθίσματα άγχους . . . . .	91
Επίλογος . . . . .	95
Γλωσσάρι . . . . .	97

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

«Ταράσσει τοὺς ἀνθρώπους οὐ τὰ πράγματα,  
ἀλλὰ τὰ περὶ τῶν πραγμάτων δόγματα».

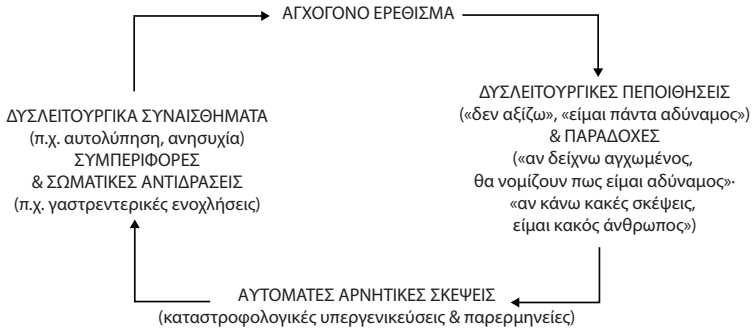
Επίκτητος, 50 μ.Χ.-120 μ.Χ.

Στωικός φιλόσοφος

Σκοπός αυτής της μικρής εισαγωγής είναι η εξοικείωση του μη ειδικού αναγνωστικού κοινού με την έννοια του άγχους και την εμπειρία των διαταραχών του. Το άγχος αποτελεί μια σύνθετη φυσιολογική λειτουργία του οργανισμού· οι δε διαταραχές του προσδιορίζονται από τη δυσλειτουργία που επιφέρουν στην καθημερινή ζωή. Γίνεται προσπάθεια να περιγραφούν τα περίπλοκα –και συνήθη στον γενικό πληθυσμό– φαινόμενα που λαμβάνουν χώρα στο παρασκήνιο του άγχους με τρόπο κατά το δυνατόν απλουστευμένο και εύληπτο. Για αυτό τον λόγο, αποφεύγεται η επιστημονική γλώσσα και παρατίθενται πολλά παραδείγματα, χωρίς να παραλείπονται οι ουσιαστικές γνώσεις που είναι δυνητικά χρήσιμες και ωφέλιμες σε οποιονδήποτε προσπαθεί να κατανοήσει αυτά τα φαινόμενα.

Η προσέγγιση των διαταραχών του άγχους σε αυτό το βιβλίο βασίζεται στη γνωσιακή θεώρηση. Η γνωσιακή θεώρηση αναγνωρίζει ότι η επαφή με αγχογόνα ερεθίσματα ενεργοποιεί δυσλειτουργικά σχήματα πεποιθήσεων (όπως, για παράδειγμα, οι σταθερές υποθέσεις: «δεν αξίζω», «είμαι πάντα αδύναμος») και παραδοχών, συνδυάζοντας πραγματικά συμβάντα με αρνητικές αξιολογήσεις του εαυτού (για παράδειγμα: «αν δείχνω αγχωμένος, θα νομίζουν πως είμαι αδύναμος», «αν κάνω κακές σκέψεις, είμαι κακός άνθρωπος»). Αυτή η ενεργοποίηση εκλύει με τη σειρά της αυτόματες αρνητικές σκέψεις, όπως οι

καταστροφολογικές υπεργενικεύσεις μεμονωμένων γεγονότων της ζωής και οι καταστροφολογικές παρερμηνείες ακόμα και αθών σωματικών συμπτωμάτων. Οι δε αυτόματες αρνητικές σκέψεις επάγουν κατόπιν δυσλειτουργικά συναισθήματα, όπως η ανησυχία και η αυτολύπηση, δυσλειτουργικές συμπεριφορές, όπως η αποφυγή των κοινωνικών περιστάσεων ή των δημόσιων μέσων συγκοινωνίας κ.ά., καθώς και σωματικές αντιδράσεις, με μια ποικιλία ψυχογενών εκδηλώσεων από διάφορα συστήματα του οργανισμού, όπως το γαστρεντερικό.



Η γνωσιακή θεώρηση του άγχους δεν απέχει υπερβολικά από την ψυχαναλυτική προσέγγιση, η οποία ερμηνεύει το άγχος ως στάση ψυχικής άμυνας του Εγώ<sup>\*</sup> απέναντι στην απειλή απωθημένων ενδοψυχικών συγκρούσεων, απαγορευμένων ενορμήσεων, ή άλλου ασυνείδητου υλικού που τρέφεται από την καθημερινή λειτουργία παλιών και καινούργιων τραυμάτων. Δεν απέχει πολύ επίσης από την υπαρξιακή προσέγγιση, που προτείνει ότι το άγχος είναι αποτέλεσμα της επίγνωσης

\* Στην ψυχαναλυτική φιλοσοφία του Αυστριακού νευρολόγου Σίγκμουντ Φρόιντ, το Εγώ είναι μία από τις τρεις συνιστώσες του ψυχικού οργάνου (Εκείνο, Εγώ, Υπερεγώ). Εκπροσωπεί το επίκτητο μέρος της προσωπικότητας που πλάθεται από τις εμπειρίες της ζωής και παρεμβάλλεται εξισορροπιστικά ανάμεσα στις ενορμήσεις του Εκείνου (του έμφυτου μέρος της προσωπικότητας που δομείται από τις ενστικτώδεις βιολογικές και συναισθηματικές ανάγκες) και στις απαγορεύσεις του Υπερεγώ (της ασυτηρήσας συνείδησης που καλλιεργείται με την καθοδήγηση των γονέων και από εσωτερικευμένους πολιτισμικούς κανόνες).

του ανθρώπου για την αναπόφευκτη φυσική παρακμή και τον θάνατο (και των πεποιθήσεων που διαμορφώνει από νωρίς αυτή η επίγνωση), αλλά και της αμφιθυμίας και της ευθύνης που δημιουργεί η ελευθερία της επιλογής που διαθέτει ο άνθρωπος έναντι των αλλοτριώσεων που επιφέρουν και επιβάλλουν οι κοινωνικοοικονομικές και ιδεολογικές καταπιέσεις. Δηλαδή σε όλες τις θεωρητικές προσεγγίσεις του άγχους συνυπάρχουν πάντα οι επιπλοκές από την αποτίμηση του εαυτού και των δυνατοτήτων του εντός μιας συνολικής πραγματικότητας πιέσεων και προκλήσεων.

Στη γνωσιακή θεώρηση του άγχους στηρίζεται η Γνωσιακή Συμπεριφορική Θεραπεία (Cognitive Behavioral Therapy), που αποτελεί μια δομημένη και σταθερά προσανατολισμένη σε στόχους προσπάθεια αποκατάστασης των διαταραχών του άγχους. Η ΓΣΘ προκρίνεται στην εποχή μας από τα εθνικά συστήματα υγείας ως η θεραπεία εκλογής για το άγχος, δεδομένης της μετρήσιμης και καλά τεκμηριωμένης αποτελεσματικότητάς της που υπερέχει των άλλων προσεγγίσεων, αλλά και της βραχύχρονης εφαρμογής της λόγω της πολύ ενεργητικής συνεργασίας μεταξύ θεραπευτή και θεραπευόμενου, η οποία την καθιστά περισσότερο προσιτή.

Στο πρώτο κεφάλαιο αυτού του βιβλίου αναλύεται η διαφορά μεταξύ του άγχους ως έμφυτης φοβικής αντίδρασης και φυσιολογικής διαδικασίας, και του δυσλειτουργικού άγχους. Στο δεύτερο κεφάλαιο εξετάζεται η αιτιοπαθογένεια του δυσλειτουργικού άγχους μέσα από το διαχρονικό δίλημμα «φύση ή ανατροφή». Ακολουθούν, σε αντίστοιχα κεφάλαια, οι αναλύσεις έξι κύριων διαγνώσεων των διαταραχών άγχους: της Διαταραχής Κρίσεων Πανικού, της Διαταραχής Γενικευμένου Άγχους, της Διαταραχής Κοινωνικού Άγχους, της Διαταραχής Άγχους Ασθένειας, της Ιδιοψυχαναγκαστικής Διαταραχής και της Διαταραχής Μετατραυματικού Άγχους. Στη συζήτηση για τη Διαταραχή Κρίσεων Πανικού, στην οποία είναι αφιερωμένο το τρίτο κεφάλαιο, περιλαμβάνονται αρκετές πληροφορίες για

τους μηχανισμούς που συντηρούν το άγχος, οι οποίες είναι εξίσου σημαντικές για την καλύτερη κατανόηση και των επόμενων κεφαλαίων.

Γνωρίζουμε σήμερα ότι περίπου δύο στους δέκα ενήλικες (23% των γυναικών και 14% των ανδρών) υποφέρουν σε μια οποιαδήποτε στιγμή από κάποια από τις παραπάνω διαταραχές, ενώ τρεις στους δέκα θα έχουν την εμπειρία τουλάχιστον μίας διαταραχής άγχους στη διάρκεια της ζωής τους. Για κάθε διαταραχή που περιγράφεται στο βιβλίο, προσδιορίζεται αδρά το πλαίσιο της σύγχρονης γνωσιακής ψυχοθεραπευτικής παρέμβασης, όχι με κίνητρο την αυτοβοήθεια, αλλά την παρότρυνση προς την αναζήτηση εξειδικευμένης θεραπείας μέσω της αποσαφήνισης των στόχων της.

Ελπίζω ότι στη διάρκεια της ανάγνωσης αυτής της μικρής εισαγωγής οι αναγνώστες θα μπορέσουν να εντοπίσουν τον κοινό παρονομαστή των διαφορετικών διαταραχών του άγχους, που υπογραμμίζει τις ομοιότητες και στη θεραπεία τους.

Κλείνοντας αυτό τον πρόλογο, οφείλω να υπογραμμίσω ότι η επιτυχημένη διαχείριση του δυσλειτουργικού άγχους, όπως και κάθε ψυχικής διαταραχής, προαπαιτεί τη γενναία υπέρβαση του στίγματος για αυτά τα προβλήματα και του ταμπού για τη φροντίδα της ψυχικής υγείας. Στην εποχή μας, προστίθεται η δυσκολία που αντιμετωπίζει ο σύγχρονος άνθρωπος στην αναζήτηση της έγκυρης και ουσιαστικά ευεργετικής πληροφορίας, καθώς πλοηγείται στη γνώση ανάμεσα στις συμπληγάδες της συνωμοσιολογικής μυθοπλασίας που διακινείται στο διαδίκτυο (ενίοτε με κάποιον δόλο) και της πραγματικής αξίας και ασφάλειας των ψυχοθεραπευτικών και ψυχοφαρμακολογικών παρεμβάσεων. Ας υπογραμμίσουμε εδώ ότι η δυσκολία αυτή ενισχύεται περαιτέρω από την αθρόα προσφορά ανειδίκευτων εναλλακτικών θεραπειών που στερούνται επιστημονικής τεκμηρίωσης και μεθοδολογίας και καθυστερούν την πρόσβαση στην εξειδικευμένη βοήθεια.



# Κεφάλαιο I

## ΑΓΧΟΣ: ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟ ΚΑΙ ΔΥΣΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟ

Με τον όρο «άγχος» καταλαβαίνουμε τη δυσάρεστη ανησυχία και την ταραχή που νιώθουμε απέναντι σε μια ποικιλία προκλήσεων της ζωής. Στην πραγματικότητα το άγχος είναι μια θεμελιώδης συγκινησιακή κατάσταση, στον μεγαλύτερο βαθμό προβλεπόμενη και φυσιολογική. Είναι σκέψεις, συναισθήματα και σωματικές αντιδράσεις που αλληλεπιδρούν με τη συμπεριφορά μας. Ο άνθρωπος με άγχος σκέφτεται επίμονα γύρω από ένα ή περισσότερα θέματα, αναμασάει σκέψεις, ανακαλεί μνήμες που σχετίζονται με αυτές και δημιουργεί σενάρια αβεβαιότητας στα οποία ενίοτε υπερεκτιμά έναν συγκεκριμένο ή απροσδιόριστο κίνδυνο, ενώ την ίδια στιγμή είναι δυνατόν να υποεκτιμά την προσωπική του ικανότητα και δυνατότητα να αντιμετωπίσει τον κίνδυνο αυτό. Πρόκειται δηλαδή για μια διαδικασία δοκιμασίας και ελέγχου του εαυτού, για την προετοιμασία απέναντι σε απειλές κάθε είδους.

Το σώμα συμμετέχει σε αυτή τη διαδικασία με συμπτώματα (από ένα ή περισσότερα συστήματα) που δεν δικαιολογούνται από οποιαδήποτε παθολογία στα όργανα, αλλά διεγείρονται από την ψυχική κατάσταση. Μπορεί δηλαδή κανείς ναιώθει φόβο, απελπισία, στεναχώρια ή θυμό που, αν επιμένουν για ικανό χρονικό διάστημα, επισύρουν σημαντικές εκπτώσεις στην καθημερινή σωματική λειτουργία. Τότε το άγχος γίνεται δυσλειτουργικό και η ευρύτερη αντικειμενική πραγματικότητα-

ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗΣ

## ΑΓΧΟΣ

Ο φόβος είναι ένα φυσιολογικό, αυθόρμητο συναίσθημα. Συνοδεύει την αντίληψη μιας άμεσης απειλής στο «εδώ και τώρα» ή στο κοντινό μέλλον. Διεγείρει αυτοπροστατευτικές συμπεριφορικές αντιδράσεις. Όταν όμως παράγεται επίμονα, όταν η ένταση είναι δυσανάλογη προς τις πραγματικές περιστάσεις, τότε γίνεται φοβία και εμπόδιο στην καθημερινότητά μας.

Το άγχος είναι μια πιο σύνθετη συναισθηματική κατάσταση. Εκφράζει μια εγκατεστημένη εσωτερική ανησυχία, ακόμη κι όταν δεν υπάρχει συγκεκριμένη απειλή στο «εδώ και τώρα». Φέρνει όμως σωματικές ενόχλησεις, διανοητικές υπεραναλύσεις και έχει κοινούς μηχανισμούς με τον φόβο και τις φοβίες.

Σε αυτή την εποχή της πανδημικής απειλής, των τεχνολογικών και επισημονικών αλμάτων, αυτή η Μικρή Εισαγωγή στο άγχος είναι εξαιρετικά επίκαιρη: μας βοηθάει με παραδείγματα να κατανοήσουμε τι είναι και πώς δημιουργείται, αλλά και να γνωρίσουμε περισσότερα για το πώς αντιμετωπίζονται ψυχοθεραπευτικά οι κρίσεις πανικού, η αγοραφοβία, το κοινωνικό και το γενικευμένο άγχος, η υποχονδρίαση και ο φόβος του θανάτου, οι ιδεοληψίες, οι ψυχαναγκασμοί και το μετατραυματικό άγχος.

Η σειρά ΜΙΚΡΕΣ ΕΙΣΑΓΩΓΕΣ περιλαμβάνει βιβλία αναφοράς, γραμμένα από ειδικούς, τα οποία δίνουν έγκυρη και σε βάθος πληροφόρηση για θέματα άμεσου ενδιαφέροντος. Απλή αλλά όχι απλουστευτική, επιστημονική αλλά όχι απροσπέλαστη, σύντομη αλλά και πλήρης, η σειρά προσφέρει στον σύγχρονο αναγνώστη τα κλειδιά ώστε να κατανοήσει σε βάθος τον πολύπλοκο και μεταβαλλόμενο κόσμο μας.

ISBN 978-960-484-614-6



9 789604 846146

Κωδ. μηχ/σης 25.327

[www.epbooks.gr](http://www.epbooks.gr)