

Προδημοσίευση: Το βιβλίο «Άγχος» του Δημήτρη Παπαδημητριάδη

Το βιβλίο μας βοηθάει να κατανοήσουμε τι είναι το άγχος, τι είναι ο φόβος και πώς μπορούμε να τα αντιμετωπίσουμε

Προδημοσίευση του βιβλίου του **ψυχίατρου-ψυχοθεραπευτή Δημήτρη Παπαδημητριάδη**, με τον τίτλο «Άγχος» από τη σειρά Μικρές Εισαγωγές που κυκλοφορεί τη Δευτέρα 22 Φεβρουαρίου από τις **Εκδόσεις Παπαδόπουλος**.

Σε αυτή την εποχή της πανδημικής απειλής, **των τεχνολογικών και επιστημονικών 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 περισσότερο 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**.

Κεφάλαιο 1

ΆΓΧΟΣ: 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 να νιώθει φόβο**, απελπισία, στεναχώρια ή θυμό που, αν επιμένουν για ικανό χρονικό διάστημα, επισύρουν σημαντικές εκπτώσεις στην καθημερινή λειτουργία. Τότε το άγχος γίνεται

δυσλειτουργικό και η ευρύτερη αντικειμενική πραγματικότητα λογίζεται ως απειλητική, γεμάτη αβεβαιότητες, και ο εαυτός ως ευάλωτος μέσα σε αυτήν. Κοιμάται ή τρώει παραπάνω από το συνηθισμένο για να ηρεμεί, ή χάνει ακούσια μέρος του ύπνου και της όρεξής του επειδή σκέφτεται ανήσυχα με σχεδόν ανεξέλεγκτο τρόπο. Δυσκολεύεται να συγκεντρωθεί ή να θυμάται πληροφορίες που είναι χρήσιμες στις πραγματικές απαιτήσεις του «εδώ και τώρα», ή δυσλειτουργεί υιοθετώντας στάσεις που υπόσχονται **βραχυπρόθεσμα την ασφάλεια αλλά διαιωνίζουν το άγχος** του μακροπρόθεσμα. Κάποιες φορές επιχειρεί την αυτοθεραπεία με αλκοόλ ή άλλες ουσίες και συμπληρώματα, με απρόβλεπτο αποτέλεσμα.

Αυτή η σύνθετη συνθήκη του δυσλειτουργικού άγχους ξεπερνά τη βασική αγχώδη ή φοβική αντίδραση σε μια ρεαλιστική (ή τουλάχιστον πολύ αληθοφανή) απειλή, που εκδηλώνεται αυθόρμητα χωρίς συνειδητή επεξεργασία και διαρκεί περιορισμένο χρόνο. Το δυσλειτουργικό άγχος εκτείνεται προς το μέλλον, διαχέεται ακαθόριστα σε πολλά ερεθίσματα και χαρακτηρίζεται από μοτίβα επαναλαμβανόμενων σκέψεων και συμπεριφορών που αναπαράγουν συναισθήματα και σωματικά συμπτώματα, από τα οποία μετά ανατροφοδοτείται. Ωστόσο, υλοποιείται σε έναν βαθμό από τους ίδιους βιολογικούς μηχανισμούς που συμμετέχουν στις βασικές φοβικές αντιδράσεις.

Ο Δημήτρης Παπαδημητριάδης

Σπούδασε Ιατρική στο Πανεπιστήμιο Κρήτης και **Διεθνή Πολιτική Υγείας στο London School of Economics** (LSE). Εξειδικεύτηκε στην Ψυχιατρική και στην Ψυχοθεραπεία στο Λονδίνο (Royal Free Hospital & UCL School of Medicine, Halliwick Personality Disorder Service) και στην Αθήνα (Ερευνητικό

Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής, Περιφ. Γενικό Νοσοκομείο “Ευαγγελισμός”).

Συμμετείχε στο **πρόγραμμα Γνωσιακής Θεραπείας** για τις Διαταραχές Άγχους του Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy που ίδρυσε στη Φιλαδέλφεια των ΗΠΑ ο θεμελιωτής της γνωσιακής θεραπείας Dr. Aaron T. Beck.

Έχει **λάβει ειδικούς τιμητικούς επαίνους για δραστηριότητές του από το Πανεπιστήμιο Κρήτης**, την Επιστημονική Εταιρεία Γενικής Ιατρικής, την Πανελλήνια Ομοσπονδία Μη-Κυβερνητικών Οργανώσεων, την Οργανωτική Επιτροπή Ολυμπιακών Αγώνων 2004 και το Βραβείο “Κοινωνία των Πολιτών” των **Δημοσιογράφων της Ελληνικής Ραδιοφωνίας (ΕΡΑ)**.

Διετέλεσε **Γενικός Γραμματέας στο διοικητικό συμβούλιο της Ευρωπαϊκής Ένωσης Φοιτητών Ιατρικής (EMSA)** με έδρα τις Βρυξέλλες και Πρόεδρος της Επιστημονικής Εταιρείας Φοιτητών Ιατρικής Ελλάδας (ΕΕΦΙΕ).

Σήμερα εργάζεται ως ιδιώτης ψυχίατρος – ψυχοθεραπευτής και συμμετέχει σε δράσεις ακτιβισμού για την προστασία των δικαιωμάτων του ανθρώπου. Λαμβάνει μέρος σε επιστημονικά **συνέδρια και ημερίδες** και παραχωρεί ομιλίες για την ενημέρωση σε ζητήματα ψυχικής υγείας, όλο το χρόνο, με έμφαση στην καταπολέμηση του στίγματος.

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ

Royal Free Hospital & UCL School of Medicine, Λονδίνο

St Ann’s Hospital, Λονδίνο

Queen Mary’s Hospital, Λονδίνο

Ελληνικό Κέντρο Ψυχικής Υγιεινής και Ερευνών

Περιφ. Γενικό Νοσοκομείο “Ευαγγελισμός”

ΜΕΛΟΣ ΣΥΛΛΟΓΩΝ

Ιατρικός Σύλλογος Αθηνών

British Medical Association (Μεγ. Βρετανία)