

Άγχος και κρίσεις πανικού στη διάρκεια της πανδημίας COVID-19

Διανύοντας την περίοδο μιας πανδημίας η οποία έχει επηρεάσει, δυσανάλογα, τις κοινότητες των μαύρων, λατίνων, ιθαγενών και τα νοικοκυριά χαμηλού εισοδήματος, κάποιοι Νεοϋορκέζοι μπορεί να βιώσουν άγχος ή κρίσεις πανικού για πρώτη φορά. Ο μακροχρόνιος αντίκτυπος των φυλετικών διακρίσεων και αδικιών στην πόλη μας, η απομόνωση μαζί με την απώλεια της εργασίας, η ασθένεια, ο θάνατος αγαπημένων προσώπων και μελών της κοινότητας, καθώς και άλλοι στρεσογόνοι παράγοντες μπορούν επίσης να προκαλέσουν νέα ή να επαναφέρουν παλιά συμπτώματα άγχους ή πανικού. Αυτό το έγγραφο παρέχει καθοδήγηση σχετικά με το τι είναι το άγχος και οι κρίσεις πανικού, με ποιον τρόπο μπορείτε να διαχειριστείτε τα συμπτώματα και να βοηθήσετε άλλους και σε τι διαφέρουν το άγχος και οι κρίσεις πανικού από τα συμπτώματα της νόσου COVID-19.

Ο τρόπος με τον οποίο βιώνει κανείς το άγχος και τον πανικό μπορεί να διαφοροποιείται μεταξύ ατόμων, αλλά και διαφορετικών φυλετικών, εθνικών, πολιτισμικών ή τοπικών ομάδων. Ορισμένοι άνθρωποι μπορεί να βιώνουν άγχος και να περιγράφουν κυρίως σωματικά συμπτώματα, όπως δύσπνοια ή ταχυπαλμία, ενώ άλλοι μπορεί να περιγράφουν κυρίως συναισθηματικά συμπτώματα, όπως ανησυχία ή φόβο. Κάποιοι άνθρωποι μπορεί να διστάζουν να ζητήσουν βοήθεια από επαγγελματίες υγείας και ιδρύματα που έχουν, κατά το παρελθόν, προβεί σε διακρίσεις κατά και καταπίεση των έγχρωμων κοινοτήτων μέσω επιβλαβών πρακτικών και πολιτικών, κάτι που σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να συμβαίνει ακόμα και σήμερα. Άλλοι άνθρωποι μπορεί να διστάζουν να αναζητήσουν φροντίδα από φόβο μην κολλήσουν τη νόσο COVID-19 πηγαίνοντας σε κάποιο ιατρικό περιβάλλον.

Τι είναι το άγχος;

Το άγχος μπορεί να παρουσιαστεί υπό τη μορφή αισθημάτων νευρικότητας, φόβου, έντασης, μουδιάσματος, ανησυχίας και ως αίσθηση ότι πρόκειται να συμβεί κάτι κακό. Ενδέχεται, επίσης, να σχετίζεται με σωματικά συμπτώματα, όπως η δύσπνοια, η ταχυπαλμία (το γρήγορο χτυποκάρδι), ο ιδρώτας, τα κρύα χέρια, το τρέμουλο, η δυσκολία στη συγκέντρωση και η δυσκολία στον ύπνο. Το άγχος επίσης παρουσιάζεται και περιγράφεται με μοναδικούς τρόπους στις διάφορες κουλτούρες, και μπορεί να έχει και διαφορετική ονομασία. Οι αντιδράσεις σε στρεσογόνες καταστάσεις είναι μια φυσιολογική ανθρώπινη εμπειρία. Οι εξαιρετικά στρεσογόνες καταστάσεις, συμπεριλαμβανομένης της τρέχουσας πανδημίας COVID-19, μπορεί να οδηγήσουν σε υπερβολικά έντονα αισθήματα άγχους, τα οποία με τη σειρά τους μπορεί να οδηγήσουν σε δυσφορία και καταβολή.

Τι είναι οι κρίσεις πανικού;

Οι κρίσεις πανικού μπορεί να έχουν τη μορφή μιας ξαφνικής αύξησης του άγχους με έντονα σωματικά συμπτώματα, όπως ταχυπαλμία, ιδρώτας, τρέμουλο, πόνος ή ενόχληση στο θώρακα, δυσκολία στην αναπνοή ή δύσπνοια, ζάλη ή τάση για λιποθυμία, ναυτία ή κοιλιακά και στομαχικά προβλήματα. Πολλοί άνθρωποι που παθαίνουν κρίσεις πανικού αναφέρουν ότι, όταν παθαίνουν κρίση, ενίοτε νιώθουν σαν να πρόκειται να πεθάνουν, παρόλο που δεν διατρέχουν κάποιον άμεσο κίνδυνο. Οι κρίσεις πανικού μπορεί να έχουν κάποια γνωστή αιτία

(αναμενόμενες) ή μπορεί να συμβούν ξαφνικά, χωρίς καμία προειδοποίηση, και ορισμένες φορές δεν έχουν κάποια προφανή αιτία (μη αναμενόμενες).

Η δύσπνοια που βιώνω είναι άγχος, κρίση πανικού ή νόσος COVID-19;

Η δύσπνοια είναι ένα κοινό σύμπτωμα του άγχους, των κρίσεων πανικού και της νόσου COVID-19, καθώς και άλλων παθήσεων. Για να βοηθηθείτε στο να καταλάβετε τη διαφορά, αναρωτηθείτε:

- **Έχω βιώσει παρόμοια συμπτώματα στο παρελθόν;** Εάν έχετε ιστορικό άγχους ή άλλων φόβων, και ειδικά εάν έχετε ιστορικό κρίσεων πανικού, είναι πιθανό να βιώνετε αυτό ακριβώς εκείνη τη στιγμή.
- **Βελτιώνονται τα συμπτώματά μου σε 10 έως 15 λεπτά;** Οι κρίσεις πανικού συνήθως φτάνουν στη μέγιστη έντασή τους σε περίπου 10 λεπτά. Μετά από αυτό το διάστημα τα συμπτώματα αρχίζουν να υποχωρούν. Η δύσπνοια που σχετίζεται με τη νόσο COVID-19 είναι απίθανο να βελτιωθεί σε τόσο σύντομο χρονικό διάστημα.
- **Βελτιώνονται τα συμπτώματά μου με τη χρήση τεχνικών χαλάρωσης;** Το άγχος και οι κρίσεις πανικού γενικώς ανταποκρίνονται καλά στις τεχνικές χαλάρωσης, όπως οι αργές αναπνοές ή ο διαλογισμός, ή άλλες δραστηριότητες που μπορεί να βοηθήσουν ένα άτομο να ηρεμήσει. Η δύσπνοια που σχετίζεται με τη νόσο COVID-19 είναι απίθανο να βελτιωθεί με τεχνικές χαλάρωσης.
- **Έχω δύσπνοια μαζί με άλλα συμπτώματα, όπως πυρετό, βήχα ή πονόλαιμο;** Εάν ναι, είναι πιθανό να έχετε συμπτώματα της νόσου COVID-19. Οι άνθρωποι με COVID-19 γενικώς έχουν επιπλέον συμπτώματα, όπως βήχα, πυρετό, ρίγη, πόνο στους μύες, πονόλαιμο, νεοεμφανιζόμενη απώλεια της γεύσης ή της όσφρησης, ή γαστρεντερικά συμπτώματα όπως διάρροια, ναυτία και εμετό. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφτείτε τη σελίδα [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus).

Πώς μπορώ να διαχειριστώ το άγχος και τις κρίσεις πανικού;

Κρατήστε επαφή

- Μιλάτε με τους φίλους, την οικογένεια, μέλη της κοινότητάς σας και άλλες πηγές στήριξης καθημερινά, μέσω τηλεφώνου, βιντεοκλήσεων, γραπτών μηνυμάτων και email.
- Βοηθήστε άλλους επικοινωνώντας μαζί τους μέσω τηλεφώνου, βιντεοκλήσεων, γραπτών μηνυμάτων και email. Αυτό ωφελεί τόσο εσάς όσο και το άτομο που βοηθάτε.

Χρησιμοποιήστε τεχνικές χαλάρωσης

- Πάρτε αργές, βαθιές αναπνοές. Εισπνέετε από τη μύτη και εκπνέετε από το στόμα. Παρακολουθήστε την κοιλιά σας να φουσκώνει καθώς εισπνέετε και νιώστε τη να ξεφουσκώνει καθώς εκπνέετε. Επαναλάβετε.
- Εφαρμόστε πρακτικές mindfulness (τεχνική του να είναι κάποιος συγκεντρωμένος και παρών στη στιγμή). Επικεντρωθείτε στο παρόν σας, στο τώρα, στρέφοντας την προσοχή σας στο περιβάλλον σας τη δεδομένη χρονική στιγμή. Για παράδειγμα, αφιερώστε χρόνο για να παρατηρήσετε πέντε πράγματα που βλέπετε, τέσσερα πράγματα που νιώθετε, τρία πράγματα που ακούτε, δύο πράγματα που μυρίζετε και ένα πράγμα που γεύεστε.

- Κάντε κάποια χαλαρωτική δραστηριότητα, όπως ένα ζεστό μπάνιο ή ντους, ξαπλώστε σε ένα ήσυχο δωμάτιο, περπατήστε έξω, μιλήστε με αγαπημένα σας πρόσωπα ή ακούστε μουσική που απολαμβάνετε.

Εστιάστε στα πράγματα που μπορείτε να ελέγξετε

- Μείνετε στο σπίτι όσο πιο πολύ μπορείτε, ακόμα και αν δεν αισθάνεστε άρρωστοι. Φοράτε κάλυμμα προσώπου όταν είστε εκτός του σπιτιού σας. Διατηρείτε σωματική απόσταση τουλάχιστον 6 ποδών (2 μέτρων) ανάμεσα σε εσάς και άλλα άτομα εκτός του νοικοκυριού σας. Πλένετε συχνά τα χέρια σας με σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα. Μην αγγίζετε το πρόσωπό σας με άπλυτα χέρια. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το πώς μπορείτε να αποτρέψετε την εξάπλωση της νόσου COVID-19, επισκεφτείτε τη σελίδα nyc.gov/health/coronavirus.
- Προσπαθήστε να περιορίσετε τον χρόνο που περνάτε παρακολουθώντας και διαβάζοντας ειδήσεις σχετικά με τη νόσο COVID-19. Προτιμήστε τις αξιόπιστες πηγές πληροφοριών για να ενημερώνεστε, όπως η σελίδα nyc.gov/health/coronavirus ή η σελίδα cdc.gov/covid19.
- Όσο γίνεται περισσότερο, δημιουργήστε και τηρείτε μια καθημερινή ρουτίνα που να περιλαμβάνει κίνηση ή άσκηση, να μένετε ενυδατωμένοι, να τρώτε υγιεινά και να κοιμάστε αρκετά.

Πώς μπορώ να βοηθήσω κάποιον που περνά κρίση πανικού;

- **Μείνετε ήρεμοι οι ίδιοι.** Αν μείνετε ήρεμοι και δείξετε κατανόηση και αποδοχή, μπορεί να βοηθήσετε στη μείωση του πανικού του.
- **Ρωτήστε το άτομο με ποιον τρόπο ηρεμεί.** Ορισμένες φορές, οι άνθρωποι γνωρίζουν τι τους βοηθά να ηρεμήσουν και να χαλαρώσουν, οπότε, για αρχή, ρωτήστε το άτομο αν ξέρει τι μπορεί να το βοηθήσει. Εάν δεν ξέρει, δείτε παρακάτω.
- **Βοηθήστε το άτομο να εστιάσει στην αναπνοή του.** Εάν είναι εφικτό, καθίστε κάπου ήσυχα μαζί και ζητήστε του να παίρνετε μαζί αργές, βαθιές αναπνοές για μερικά λεπτά.
- **Κάντε κάποια σωματική δραστηριότητα.** Μαζί, σηκώστε και κατεβάστε τα χέρια σας και σηκώστε ή χτυπήστε στο δάπεδο τα πόδια σας. Ακόμα και μικρές κινήσεις μπορούν να βοηθήσουν το σώμα μας να αποβάλει στρες.
- **Αποσπάστε την προσοχή του ατόμου.** Ζητήστε του να αναφέρει πέντε πράγματα που βλέπει ή ακούει γύρω του, ή ζητήστε του να περιγράψει κάτι που απολαμβάνει.
- **Παροτρύνετε το άτομο να ζητήσει βοήθεια.** Ορισμένες φορές, όταν υποχωρήσει ο πανικός, ορισμένοι μπορεί να νιώσουν ντροπή. Καθησυχάστε τους ότι το άγχος είναι μια φυσιολογική αντίδραση στο στρες, και παροτρύνετε το άτομο να ζητήσει βοήθεια:
 - Το NYC Well είναι μια δωρεάν και εμπιστευτική υπηρεσία υποστήριξης της ψυχικής υγείας, διαθέσιμη κάθε μέρα και όλο το 24ωρο. Το προσωπικό του NYC Well μπορεί να παρέχει σύντομες συμβουλές και παραπομπές για φροντίδα σε περισσότερες από 200 γλώσσες. Για υποστήριξη, τηλεφωνήστε στο 888-692-9355, [μιλήστε online](#) ή επισκεφτείτε τη «[App Library](#)» (Βιβλιοθήκη εφαρμογών) τους για να βρείτε εφαρμογές και online εργαλεία που βοηθούν στη διαχείριση της υγείας και της συναισθηματικής ευημερίας από το σπίτι.