

Το άγχος αποτελεί μια φυσιολογική αντίδραση του οργανισμού σε καταστάσεις που θεωρούνται απειλητικές ή απαιτητικές. Σε φυσιολογικά επίπεδα, μπορεί να είναι προσαρμοστικό και να βοηθά το άτομο να ανταποκριθεί στις προκλήσεις. Ωστόσο, όταν το άγχος γίνεται υπερβολικό, διαρκεί περισσότερο από το αναμενόμενο και παρεμβαίνει στην καθημερινή ζωή, τότε μπορεί να θεωρηθεί παθολογικό. Οι αγχώδεις διαταραχές είναι η πιο συχνή μορφή ψυχικών διαταραχών παγκοσμίως και συχνά συνοδεύονται από ψυχοσωματικά συμπτώματα, όπως πονοκέφαλοι, μυϊκή ένταση και αϋπνία.

Μία από τις πιο συχνές αγχώδεις διαταραχές είναι η Γενικευμένη Αγχώδης Διαταραχή (GAD), η οποία χαρακτηρίζεται από υπερβολική ανησυχία για καθημερινά ζητήματα, όπως η εργασία, η υγεία και οι διαπροσωπικές σχέσεις. Τα άτομα με GAD συχνά εμφανίζουν ευερεθιστότητα, κόπωση και δυσκολία συγκέντρωσης. Η διάγνωση τίθεται όταν τα συμπτώματα επιμένουν για τουλάχιστον έξι μήνες και επηρεάζουν σημαντικά την καθημερινότητα του ατόμου.

Μια άλλη σοβαρή αγχώδης διαταραχή είναι η Διαταραχή Πανικού, η οποία χαρακτηρίζεται από επαναλαμβανόμενες κρίσεις πανικού. Αυτά τα ξαφνικά επεισόδια έντονου φόβου συνοδεύονται από σωματικά συμπτώματα, όπως αίσθημα παλμών, εφίδρωση, ζάλη και δύσπνοια. Οι κρίσεις μπορεί να εμφανίζονται απρόβλεπτα, οδηγώντας το άτομο σε αποφυγή καταστάσεων που φοβάται ότι θα τις πυροδοτήσουν.

Η Ιδεοψυχαναγκαστική Διαταραχή (OCD) περιλαμβάνει την παρουσία ιδεοληψιών, δηλαδή ενοχλητικών και ανεπιθύμητων σκέψεων, και ψυχαναγκασμών, δηλαδή επαναλαμβανόμενων συμπεριφορών που εκτελούνται για τη μείωση του άγχους. Παραδείγματα περιλαμβάνουν τον υπερβολικό έλεγχο πραγμάτων ή το συχνό πλύσιμο των χεριών. Η OCD μπορεί να έχει σημαντικές επιπτώσεις στην ποιότητα ζωής του ατόμου.

Η Κοινωνική Αγχώδης Διαταραχή αφορά τον έντονο φόβο κοινωνικών καταστάσεων, όπου το άτομο ανησυχεί υπερβολικά για το πώς το αντιλαμβάνονται οι άλλοι. Αυτή η ανησυχία μπορεί να οδηγήσει σε αποφυγή κοινωνικών δραστηριοτήτων και να επηρεάσει αρνητικά τη λειτουργικότητα στην εργασία και στις διαπροσωπικές σχέσεις.

Η Διαταραχή Μετατραυματικού Στρες (PTSD) εμφανίζεται μετά από τραυματικά γεγονότα, όπως ατυχήματα, φυσικές καταστροφές ή κακοποίηση. Τα άτομα με PTSD μπορεί να βιώνουν έντονες αναδρομές στο τραυματικό γεγονός, να αποφεύγουν καταστάσεις που τους το θυμίζουν και να εμφανίζουν αυξημένη διέγερση, όπως ευερεθιστότητα και προβλήματα ύπνου.

Εκτός από τις διαγνωσμένες διαταραχές, το άγχος μπορεί να εκδηλωθεί και σε πιο καθημερινές μορφές, όπως το άγχος απόδοσης και το καθημερινό άγχος. Το άγχος απόδοσης αφορά την ανησυχία που σχετίζεται με καταστάσεις όπου απαιτείται υψηλή απόδοση,

όπως οι εξετάσεις ή οι επαγγελματικές παρουσιάσεις. Αντίστοιχα, το καθημερινό άγχος σχετίζεται με τις πιέσεις της καθημερινότητας, οι οποίες, αν και συνήθως διαχειρίσιμες, μπορεί να οδηγήσουν σε υπερβολική κόπωση αν παραμένουν συνεχείς.

Πηγές:

Upbility (2023). Άγχος - Τι πρέπει να γνωρίζω.

<https://upbility.gr/collections/psychologoi?srsltid=AfmBOoq1rXlrYHRlfjb59Ueu6fcZYdyOHhJn4Bg9RRN6llr5YGgjyEOL>

CBT.edu.gr (2023). Άγχος και Πανικός: Γνωσιακή Θεωρία και Θεραπεία. <https://cbt.edu.gr/erg/>

Opencourses UOC (2023). Στρες και Λειτουργικότητα.

https://cbt.edu.gr/arxeia/%CE%92%CE%B9%CE%B2%CE%BB%CE%AF%CE%BF_%CE%86%CE%B3%CF%87%CE%BF%CF%82%20%CE%BA%CE%B1%CE%B9%20%CE%A0%CE%B1%CE%BD%CE%B9%CE%BA%CF%8C%CF%82.pdf