

Η δράση γίνεται στο πλαίσιο του έργου με τίτλο «Μείωση των ανισοτήτων πρόσβασης στην πρωτοβάθμια φροντίδα υγείας για τις κοινωνικά σημαντικές ασθένειες στις υποβαθμισμένες/μειονεκτικές κοινότητες στην διασυνοριακή περιοχή» (Reducing access inequalities in primary healthcare for socially significant diseases at CB Area's deprived communities) και ακρώνυμο «equal2health» που συγχρηματοδοτείται από το Ευρωπαϊκό Πρόγραμμα Συνεργασίας CP INTERREG V-A «Ελλάδα-Βουλγαρία 2014-2020» με εταίρους από Ελλάδα και Βουλγαρία:



NATIONAL HEALTH INSURANCE
 FUND - REGION SMOLYAN



MUNICIPAL HOSPITAL
 OF DEVIN



DIAGNOSTIC AND CONSULTING
 CENTER "ALEKSANDROVSKA"

Στο πλαίσιο του έργου στην περιοχή της Ελλάδας, λειτουργούν δύο δομές όπου παρέχονται δωρεάν ιατρικές εξετάσεις και συμβουλευτική για καρδιαγγειακά, νευρολογικά και ψυχιατρικά νοσήματα:

- 1) Το «Παρατηρητήριο equal2health» (Observatory equal2health) των σημαντικά κοινωνικών ασθενειών στην περιοχή του Προγράμματος, ταχ. διευθ.: Ψυχιατρικό Νοσοκομείο Θεσσαλονίκης οδός Λαγκαδά 196, 564 30, Σταυρούπολη, τηλ. 2313-324268 (Δευτέρα και Τετάρτη 15:00-20:00)
- 2) Το Παιδικό Τοπικό Κέντρο Ελέγχου equal2health των σημαντικά κοινωνικών ασθενειών στα Διαβατά Θεσσαλονίκης «SOS DCP CENTER Διαβατών equal2health», ταχ. διευθ.: Παναγιώτου Σπύρου 2, ΤΚ 57008, τηλ. 2310-788630 (εσωτερικό 407) (Δευτέρα έως Πέμπτη 15:00-20:00)



ΑΓΧΟΣ

Τι πρέπει να γνωρίζω

Πότε το άγχος μου δεν είναι φυσιολογικό;

Ο καθένας μπορεί να νιώθει άγχος που και που. Όταν η ανησυχία και ο φόβος είναι μόνιμα και επηρεάζουν την καθημερινότητά σου, τότε μπορεί να έχεις μια αγχώδη διαταραχή.

Ποιες είναι οι αγχώδεις διαταραχές;

Οι αγχώδεις διαταραχές είναι ένας γενικός όρος που περιλαμβάνει:

- Διαταραχή πανικού, όταν εμφανίζεται μια κρίση ξαφνικά, συχνά με εφίδρωση, πόνο στο στήθος, κόμπο στο λαιμό κλπ.
- Κοινωνική φοβία, όταν ανησυχείς πολύ στη συναναστροφή με τους άλλους, κυρίως μήπως σε κρίνουν ή μήπως ντροπιαστείς
- Ειδικές φοβίες, όταν νιώθεις φόβο για ένα συγκεκριμένο αντικείμενο ή κατάσταση, όπως τα ύψη ή το ταξίδι με αεροπλάνο, σε βαθμό που να περιορίζονται οι επιλογές σου
- Γενικευμένο άγχος, όταν νιώθεις υπερβολικό, μη ρεαλιστικό άγχος και ανησυχία για απλές καταστάσεις, που σε οδηγεί σε εκνευρισμό και διαταράσσει τον ύπνο σου.
- Αγοραφοβία, όταν νιώθεις άγχος στα μέσα μαζικής μεταφοράς, σε κλειστούς χώρους, σε ανοικτά δημόσια μέρη, περιμένοντας στην ουρά ή μέσα σε πλήθος, ακόμα και όταν απλά βγαίνεις από το σπίτι.



Τί είναι οι κρίσεις πανικού και πότε συμβαίνουν;

Η διαταραχή πανικού περιλαμβάνει κρίσεις άγχους που είναι έντονες, παρουσιάζονται ξαφνικά και απροσδόκητα και διαρκούν συνήθως μερικά λεπτά. Κατά τη διάρκεια των κρίσεων το άτομο νιώθει συνήθως τρόμο και πιστεύει πως κινδυνεύει και απειλείται η σωματική του υγεία, γι' αυτό και απευθύνεται συνήθως στον παθολόγο, αλλά κυρίως στον καρδιολόγο του. Πρόκειται όμως στην ουσία για σωματικά αβλαβή επεισόδια. Μπορούν να συμβούν τυχαία ή μετά από έκθεση σε διάφορες καταστάσεις που προκαλούν άγχος.

Τα πιο κοινά συμπτώματα της κρίσης είναι η ταχυκαρδία, η ζάλη, η δύσπνοια, η ναυτία, ο τρόμος, η εφίδρωση, ο πόνος στο στήθος, το μούδιασμα των άκρων, ο φόβος ότι θα τρελαθείς, ακόμα και ο φόβος ότι μπορεί να πεθάνεις ή ότι είσαι σοβαρά άρρωστος.

Ποια είναι η θεραπεία;

Ο ψυχίατρος μπορεί να σε ενημερώσει τόσο για τις φαρμακευτικές θεραπείες όσο και για την ψυχοθεραπεία. Τα συχνότερα χορηγούμενα σκευάσματα για τις αγχώδεις διαταραχές είναι τα αντικαταθλιπτικά.

Τί μπορώ να κάνω μέχρι να με δει ειδικός;

Αν προσπαθήσεις συνειδητά να επιβραδύνεις τον ρυθμό εισπνοής και εκπνοής, οι παλμοί σου πέφτουν και το σώμα σου χαλαρώνει. Αν βέβαια οι κρίσεις πανικού είναι συχνές, μάλλον είναι ένδειξη διαταραχής πανικού και στην περίπτωση αυτή θα πρέπει οπωσδήποτε να αναζητήσεις τη συμβουλή ειδικού.

Η κρίση πανικού λειτουργεί σαν φαύλος κύκλος. Όσο περισσότερο ανησυχείς ότι θα συμβεί, τόσο αυξάνεις τις πιθανότητες όντως να συμβεί. Το πρώτο βήμα για βελτίωση είναι η γνώση και η αποδοχή.