

Αγχώδεις διαταραχές.
Διαταραχές σχετιζόμενες με στρες

Γιάννης Μιχόπουλος
Καθηγητής Ψυχιατρικής
B' Ψυχιατρική Κλινική ΕΚΠΑ
ΠΓΝ «Αττικόν»

Φόβος vs. Άγχος

Φόβος και άγχος

- Εκλύονται από την αίσθηση μιας **απειλής**
- Οδηγούν σε **ετοιμότητα** για αντιμετώπιση



Φόβος

- Άμεση και συγκεκριμένη απειλή
- Άμεση και «αντανακλαστική» συμπεριφορική απάντηση

Φυγή (flight) – πάλη (fight)



Shown at <http://www.sportbikes.dhs.org>

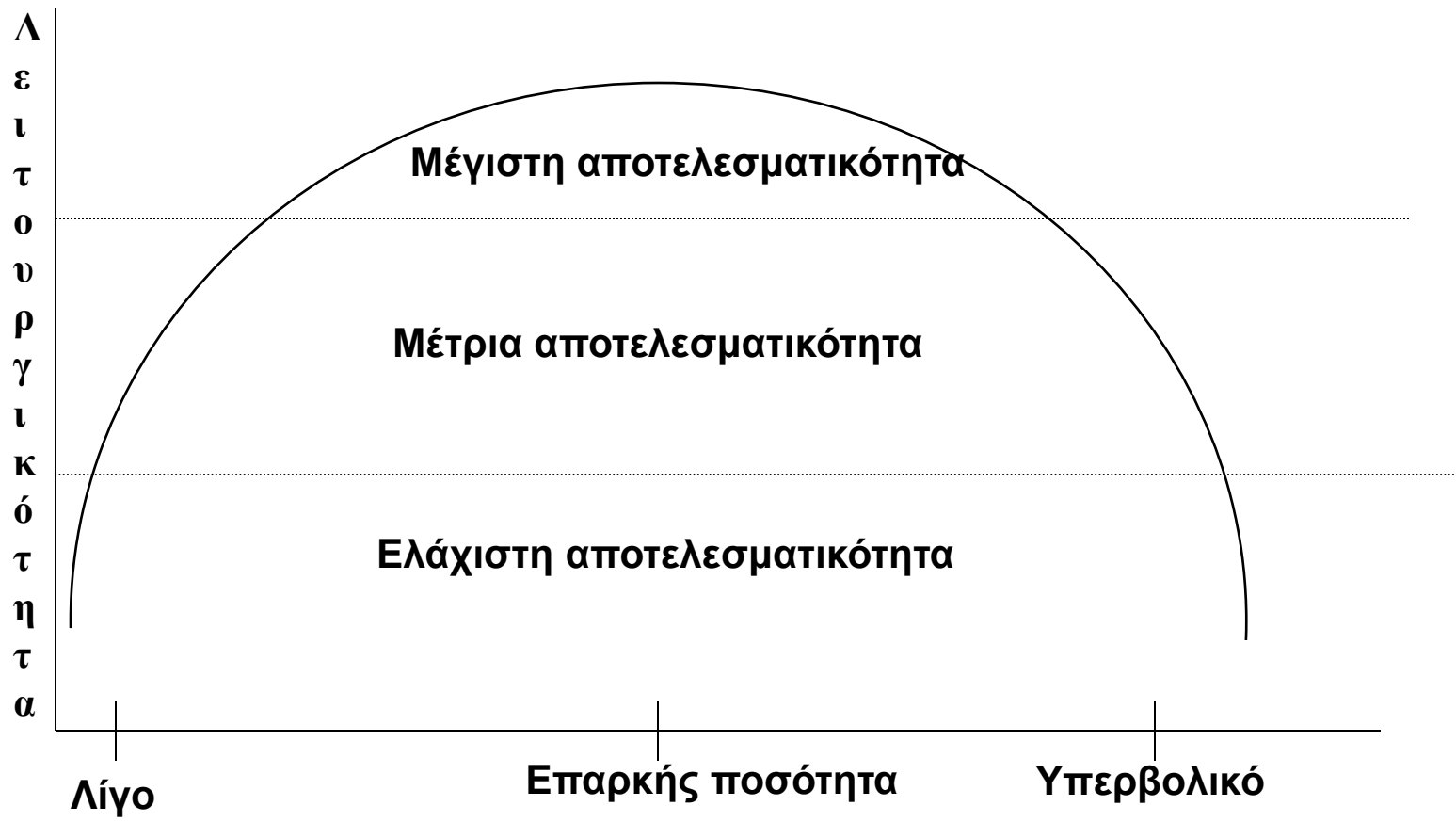


Άγχος



- Λιγότερο φανερά απειλή,
αφορά περισσότερο τις συμβολικές πλευρές του εαυτού
- Απρόβλεπτες και μη φανερές συμπεριφορικές απαντήσεις





Επίπεδα άγχους: “Καλό” και “κακό” άγχος

ΑΠΕΙΛΗ

Φύση, προέλευση, έδρα της απειλής

«Εξωτερική»	Εξωτερικό (φυσικό) περιβάλλον	Αγοραφοβία Κοινωνική φοβία Ειδικές φοβίες Διαταραχή γενικευμένου άγχους
«Σωματική»	Αισθήσεις του σώματος	Διαταραχή πανικού, Σωματόμορφες διαταρ. (Πχ υποχονδρία, δυσμορφοφοβία) Διαταραχή γενικευμένου άγχους
«Εσωτερική»	Από τις ψυχικές λειτουργίες	Ιδιοψυχαναγκαστική διαταραχή Διαταρ. μετατραυματικού στρες Διαταρ. αποπροσωποποίησης Διαταραχή γενικευμένου άγχους

Κατεύθυνση απειλής

Μέρος του εαυτού προς το οποίο επικεντρώνεται	Απειλή
σώμα	θάνατος
ψυχή	τρέλα
κοινωνικός εαυτός	εξευτελισμός

Απάντηση στην απειλή

ταχυκαρδία
ζαλάδα
δύσπνοια
τρόμος
λιποθυμική
τάση

σώμα



συναίσθημα

φόβος
άγχος
πανικός



αναζήτηση
βοήθειας
«πάγωμα»
αποφυγή

συμπεριφορά



σκέψη

θα πεθάνω
θα τρελαθώ
βοήθεια

Καταστροφολογία

πιθανότητα βλάβης * συνέπειες

• Άγχος :

ικανότητες εαυτού * βοήθεια από άλλους

Ο κόσμος είναι απειλητικός,
η βοήθεια λίγη
και εγώ ανεπαρκής
για να αποφύγω την καταστροφή

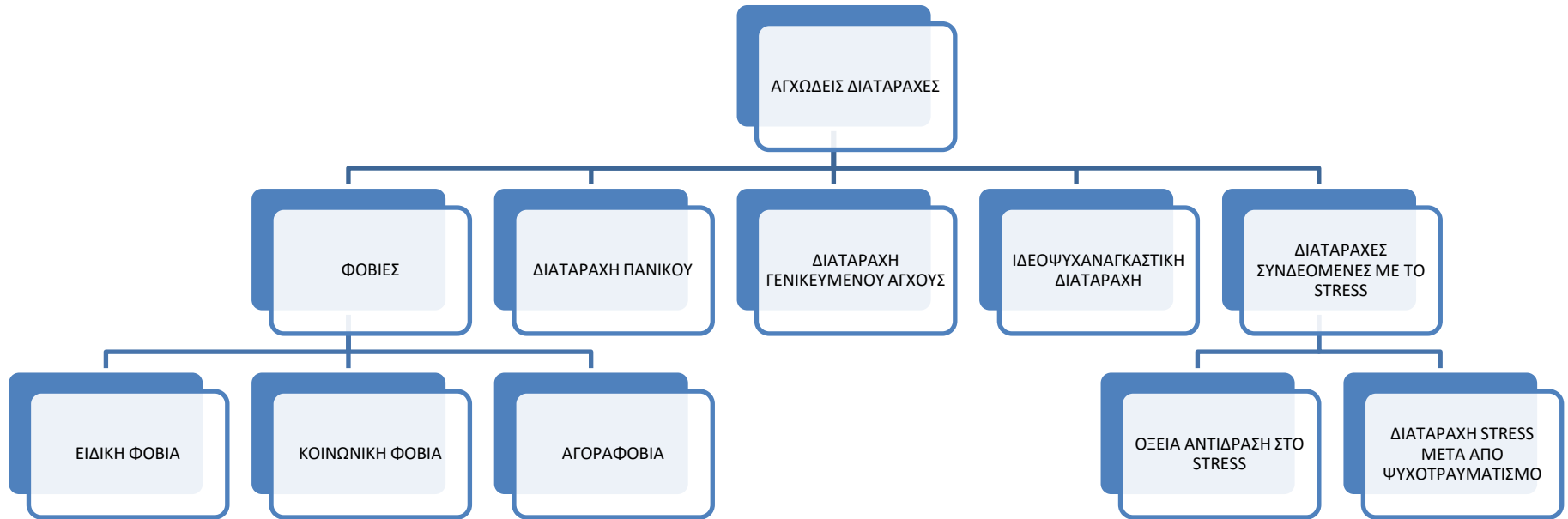
ΚΑΤΑΤΑΞΗ ΚΑΤΑ DSM-5

- Άγχος αποχωρισμού
- Εκλεκτική αλαλία
- Ειδική φοβία
- Διαταραχή κοινωνικού άγχους(Κοινωνική Φοβία)
- Διαταραχή πανικού
- Αγοραφοβία
- Διαταραχή γενικευμένου άγχους
- Ουσιο- ή φαρμακοεπαγόμενη διαταραχή άγχους
- Διαταραχή άγχους οφειλόμενη σε άλλη ιατρική κατάσταση
- Other Specified Anxiety Disorder
- Unspecified Anxiety Disorder

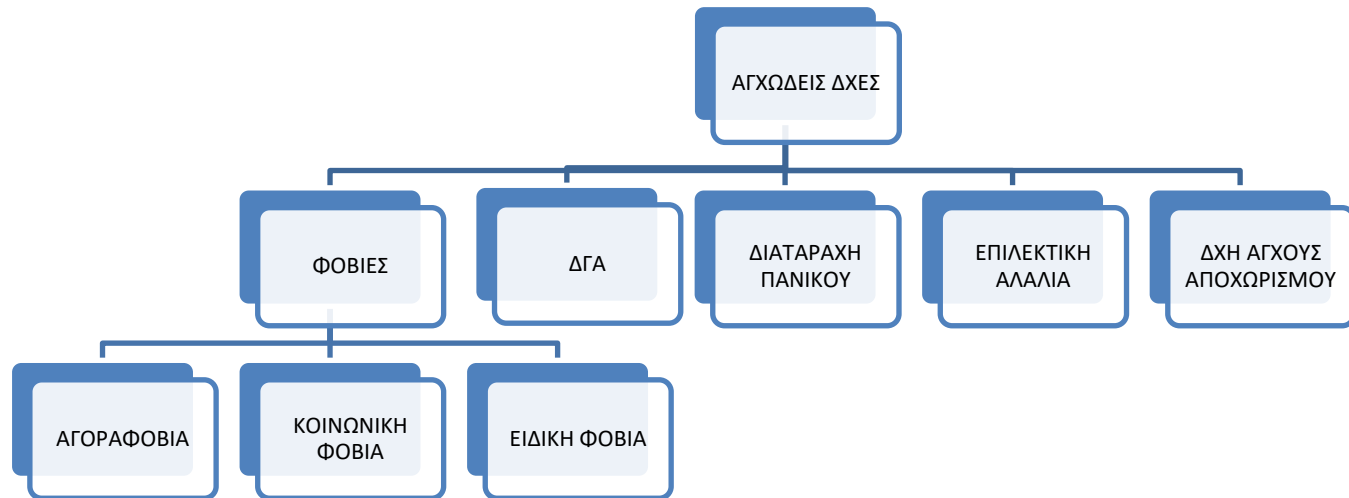
ΚΑΤΑΤΑΞΗ ΚΑΤΑ DSM-5

- Η **ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή** αποτελεί ξεχωριστή δχη στο DSM-5
- Η οξεία διαταραχή στρες και η διαταραχή στρες μετά από τραυματικό γεγονός ανήκουν πλέον στην κατηγορία ***trauma and stressor related disorders***
- Η **διαταραχή άγχους αποχωρισμού** και η **εκλεκτική αλαλία** στο DSM – 5 περιλαμβάνονται στις αγχώδεις δχες

DSM-IV



DSM-5



Φοβία



ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΑ ΚΡΙΤΗΡΙΑ DSM-5

ΕΙΔΙΚΗ ΦΟΒΙΑ

- A. Εκσεσημασμένος και επίμονος φόβος που εκλύεται στην παρουσία ή στην αναμονή ενός συγκεκριμένου αντικειμένου ή κατάστασης
- B. Η έκθεση στη φοβογόνο ερέθισμα άγχος έως κρίση πανικού
- Γ. αποφεύγει τις φοβογόνες καταστάσεις
- Δ. Παρεμποδίζεται η συνήθης καθημερινή δραστηριότητα
- Ε. Η διαταραχή διαρκεί >6 μήνες **(για όλες τις ηλικίες)**
- Z. Δεν οφείλεται σε άλλη ψυχική διαταραχή

Κατάργηση του κριτηρίου : «Αναγνωρίζει ότι ο φόβος είναι υπέρμετρος ή παράλογος»

Τύποι ειδικής φοβίας

- Ζωοφοβία
- Φοβία στοιχείων του περιβάλλοντος
- Φοβία αίματος-ενέσεων-τραύματος
- Φοβία καταστάσεων (αεροπλάνο, ανελκυστήρας)
- Φοβία άλλου τύπου (εμετός, ήχοι, ένστολοι)

οι διαφορετικοί τύποι φοβίας παραμένουν ίδιοι, αναφέρονται όμως ως *specifiers*(DSM-5)









Πανικός



Διαγνωστικά κριτήρια κρίσης πανικού

- **Διακριτή περίοδος έντονου φόβου ή δυσφορίας, μέσα σε 10', >4 από:**
 1. Αίσθημα παλμών
 2. Εφίδρωση
 3. Τρόμος
 4. Αίσθημα λαχανιάσματος ή ασφυξίας
 5. Αίσθημα πνιγμονής
 6. Θωρακικός πόνος ή δυσφορία
 7. Ναυτία, κοιλιακά ενοχλήματα
 8. Αίσθημα ζάλης, αστάθειας, λιποθυμική τάση, «άδειασμα του κεφαλιού»
 9. Αποπραγματοποίηση, αποπροσωποποίηση
 10. Φόβος τρέλας
 11. Φόβος θανάτου
 12. Παραισθησίες (μουδιάσματα)
 13. Φρίκια ή εξάψεις

Κρίση πανικού : specifier για άλλες δχες (DSM-5)

ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΑ ΚΡΙΤΗΡΙΑ DSM-5

ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΠΑΝΙΚΟΥ

A. Αμφότερα:

1. Κρίσεις πανικού

2. Ένα από τα ακόλουθα:

- ανησυχία για νέα κρίση
- ανησυχία για τις συνέπειες της κρίσης
- αλλαγή της συμπεριφοράς

B. όχι φάρμακα, ουσίες ή σωματική νόσος

Γ. όχι άλλη ψυχική διαταραχή

ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΑ ΚΡΙΤΗΡΙΑ DSM-5

ΑΓΟΡΑΦΟΒΙΑ

Διακριτή πλέον διαταραχή

- A. το άτομο νιώθει έντονο φόβο για μέρη ή καταστάσεις στα οποία νιώθει ότι δεν θα μπορέσει να φύγει ή δεν θα μπορέσει να αναζητήσει βοήθεια αν χρειαστεί **(απαραίτητο να υπάρχει φόβος για τουλάχιστον 2 καταστάσεις)**
- B. Συστηματικές αποφυγές
- Γ. Η διαταραχή διαρκεί >6 μήνες **(για όλες τις ηλικίες)**
- Δ. Δεν εξηγείται καλύτερα από κάποια άλλη διαταραχή

Κατάργηση του κριτηρίου : «Αναγνωρίζει ότι ο φόβος είναι υπέρμετρος ή παράλογος»

Διαταραχή πανικού

- Κρίσεις πανικού
- Προσδοκητικό άγχος
- Συμπεριφορές αποφυγής
- Φαύλος κύκλος
(μέσα στην κρίση, από κρίση σε κρίση)



Πανικός και αγοραφοβία

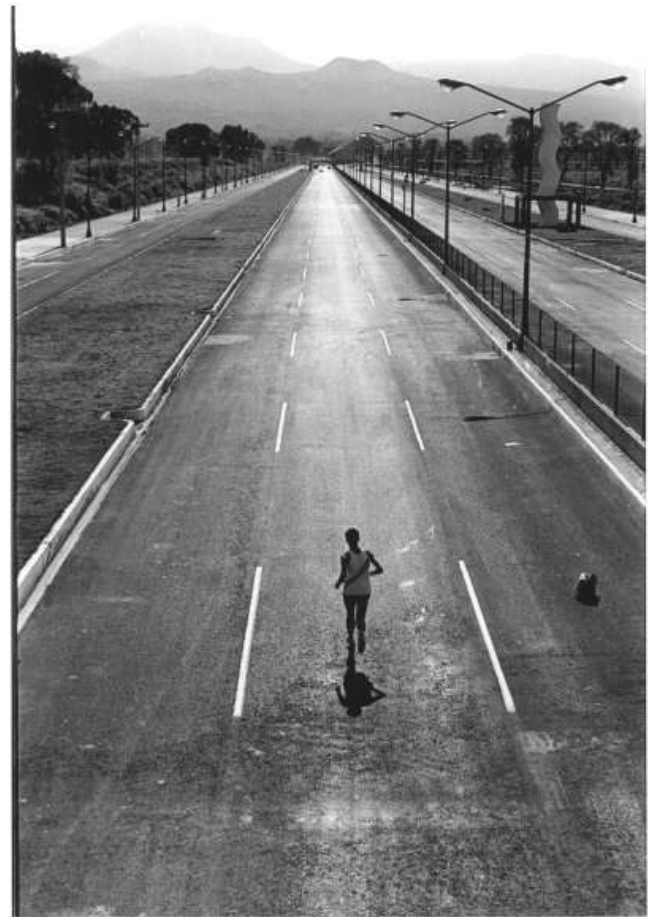
Σχήματα στην αγοραφοβία

- Δύο βασικά σχήματα ενεργοποιούνται στην αγοραφοβία:
- Σχήμα εγκλωβισμού (**constraint**)
- Σχήμα αβοηθητότητας, εγκατάλειψης (**loneliness**)

Guidano VF, Liotti G. Cognitive processes and emotional disorders, New York: Guilford Press, 1983

Αβοηθητότητα - εγκατάλειψη (Loneliness)

- Το άτομο αποφεύγει καταστάσεις στις οποίες νιώθει ότι είναι **μόνο** για αρκετό διάστημα (μόνο στο σπίτι, σ' ένα έρημο δρόμο, χωρίς τη συνοδεία γνωστού ή έμπιστου κ.ά.)
- **Καταστάσεις στις οποίες νιώθει αβοήθητο**
- Ακόμα και σε μέρη που φαίνονται ασφαλή
- Η ενεργοποίηση του σχήματος θεωρείται ότι σχετίζεται με την παρουσία συμπτωμάτων, τα οποία αντανακλούν περισσότερο την ενεργοποίηση του **Π.Ν.Σ** (αδυναμία, αίσθημα τρόμου ή επικείμενης λιποθυμίας)



Εγκλωβισμός (constraint)

- Το άτομο αποφεύγει καταστάσεις στις οποίες νιώθει ότι δεν είναι εφικτή **η άμεση διαφυγή** (πλήθος κόσμου, σινεμά, θέατρα, ασανσέρ, μποτιλιάρισμα, αεροπλάνα, κλειστοί αυτοκινητόδρομοι κ.ά.)
- **Καταστάσεις στις οποίες νιώθει εγκλωβισμένο**
- Ακόμα κι αν υπάρχει συνοδός που μπορεί να εμπιστευθεί
- Η ενεργοποίηση του σχήματος θεωρείται ότι σχετίζεται με την παρουσία συμπτωμάτων, τα οποία αντανακλούν περισσότερο την ενεργοποίηση του **Σ.Ν.Σ.** (δύσπνοια, θωρακική δυσφορία ή πόνο, αυξημένο μυϊκό τόνο)



Γνωσιακή υπόθεση

- Θεωρείται ότι υπάρχει μια προδιάθεση του ατόμου να ερμηνεύει αθώα ερεθίσματα από τις εσωδεκτικές αισθήσεις με έναν καταστροφολογικό τρόπο και έτσι να διαβλέπει κίνδυνο εκεί που δεν υπάρχει
- Προϋπάρχει ένα σχήμα «ευαισθησίας στο άγχος» που περιλαμβάνει αυτή την προδιάθεση. Όταν ενεργοποιηθεί αυτό το σχήμα τότε οι κρίσεις πανικού εκδηλώνονται και διαιωνίζονται (διαταραχή πανικού)



Παράγοντες διαιώνισης

- **Συμπεριφορές αποφυγής**

Εξωτερικές (αγοραφοβία)

Εσωδεκτικές (φυσική ή ψυχολογική καταπόνηση)

- **Διαφυγή**

(αίσθηση ότι γλύτωσε την τελευταία στιγμή)

- **Μηχανισμοί αναζήτησης ασφάλειας**

(«μπαστουνάκια»: μπουκαλάκι νερό, αγχολυτικά, σκυλάκι, τηλέφωνο, σύντροφος)

Γενικευμένο άγχος



ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΑ ΚΡΙΤΗΡΙΑ DSM-5 ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΓΕΝΙΚΕΥΜΕΝΟΥ ΑΓΧΟΥΣ

- A.** Υπέρμετρο άγχος, περισσότερες μέρες, > 6 μήνες, συσχέτιση με γεγονότα
- B.** Αίσθηση δυσκολίας ελέγχου της ανησυχίας
- Γ.** >3 συμπτώματα
 1. Ανησυχία
 2. Εύκολη κόπωση
 3. Δυσχέρεια συγκέντρωσης
 4. Ευερεθιστότητα
 5. Μυϊκή τάση
 6. Διαταραχή ύπνου
- Δ.** Το άγχος και η ανησυχία δεν εστιάζονται σε στοιχεία μίας διαταραχής του Άξονα I
- E.** Προκαλείται κλινικά σημαντική δυσφορία, έκπτωση λειτουργικότητας
- Z.** Σωματική νόσο ή επίδραση ουσίας, διαταραχή διάθεσης, ψυχωσική διαταραχή, αναπτυξιακή διαταραχή

Γενικευμένο άγχος



- Το άτομο βρίσκεται υπό συνεχή (εν)ταση στην προσπάθεια να προβλέψει ή να ανταποκριθεί σε καθημερινούς «κινδύνους»

Καθημερινές απειλές

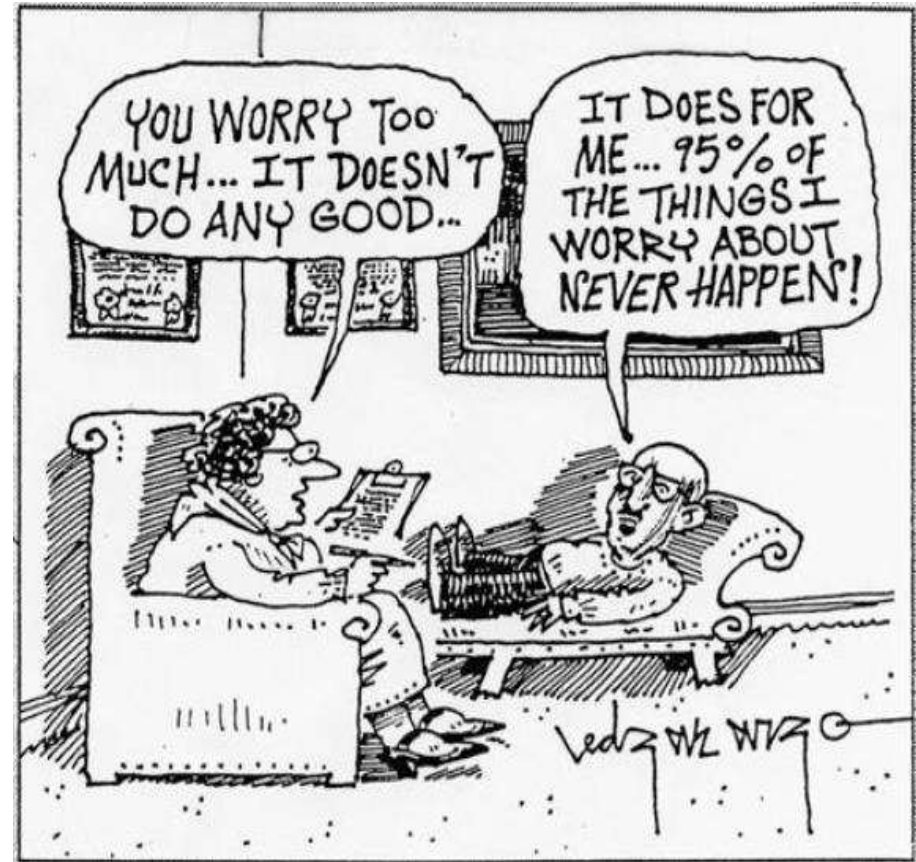
	ΤΑΧΥΠΑΡΩΣΗ	ΕΙΣΠΡΑΞΗ / ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΗ Ο	
	ΑΠΟΚΟΜΜΑ ΤΑΜΕΙΟΥ	Αριθμός Αποστολής Ταχυπρωτοτύπου 10 12 - 4	Τέλος
ΑΡ. ΤΗΛΕΦΩΝΟΥ ΠΕΛΑΤΗ ΤΟ ΚΟΨΑΝΕ		Κρατικός Στόχος	
ΑΡΧΙΣΤΙΟ ΓΡΑΜΜΕΙΩ			
ΑΝΩ	ΥΠΟΘΗ.	Μ.Αριθμός	
ΜΕΓΑΛΟ ΜΑΞΙΜΟΥ		Αρ. Αποστολ. Αποδοχ.	
ΑΡΙΘΜΟΣ ΠΑΡΟΧΗΣ ΘΑ ΚΟΡΟΥΣΕ ΚΑΙ ΤΟ ΡΕΥΜΑ		ΕΛΛΗΝΑΡΑΣ ΧΡΕΩΚΟΠΗΜΕΝΟΣ	
ΕΠΙΧΕΙΡΙΑ ΠΕΛΑΤΗ Ο ΣΥΝΘΕΣ ΜΑΛΑΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΙ		ΑΠΕΝΤΑΡΟΥ 18 Α	
ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ 12/11/2008 <small>μέχρι</small> 13/11/2008		ΔΗΜΟΣ ΑΠΛΗΡΩΤΟΥ	
		29100 ΝΟΜΟΣ ΑΝΕΡΓΙΑΣ	
		ΠΟΣΟ ΠΑΡΟΧΗΣ	Αριθμός Αποστολής (σε περίπτωση)
		ΧΘΕΣ 175 €	
Α Β Μ Η ΣΗΜΕΙΩΝΕΤΕ ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΑΥΤΗ ΤΗ ΓΡΑΜΜΗ ΓΙΑΤΙ ΤΙΑΝΤΙΖΕΤΑΙ Ο ΑΘΑΝΑΙΟΠΟΥΛΟΣ ΚΑΙ ΘΑ ΑΚΡΙΒΥΝΕΙ ΤΟ ΡΕΥΜΑ.			
>968939399288767362112673< 291005> atsarantos.blogspot 10124< 25>			



I. Περιγραφή δυσλειτουργικής, νοσηρής ανησυχίας (worry)

- Μια χρόνια, γενικευμένη, υπερβολική, επαναλαμβανόμενη, εμμένουσα, επίμονη, ανεξέλεγκτη, αποστροφική νοητική δραστηριότητα υποτιθέμενης προετοιμασίας για την αντιμετώπιση πιθανών μελλοντικών κινδύνων, που όμως καταλήγει σε δυσφορία και δυσλειτουργικότητα

I. Παπακώστας



I. Περιγραφή δυσλειτουργικής, νοσηρής ανησυχίας (worry)

- Ή μια άγονη, ατέρμονη αλυσίδα σκέψεων, πηδήματα από το ένα θέμα στο άλλο, ή μια νοητική διαδικασία επίλυσης προβλήματος σε ένα ευρύ πεδίο θεμάτων, που όμως μάταια επαναλαμβάνεται ξανά και ξανά χωρίς να επιλύει τίποτα και χωρίς να οδηγεί πουθενά

I. Παπακώστας



Υπερεκτίμηση της ανησυχίας

1ου τύπου: χρήσιμη
«ευτυχώς που προσέχω»

*Αν συνεχώς ανησυχώ για το
κάθε τι όλα θα εξελιχθούν
ομαλά*

Είναι κακό να μην ανησυχείς

*Επειδή ανησυχώ δεν έπαθα
τίποτα ως τώρα*

2ου τύπου: βλαβερή
«ανησυχώ που ανησυχώ»

*Δεν μπορώ να ελέγξω τις
ανησυχίες μου*

*Είναι παθολογικό να
ανησυχείς*

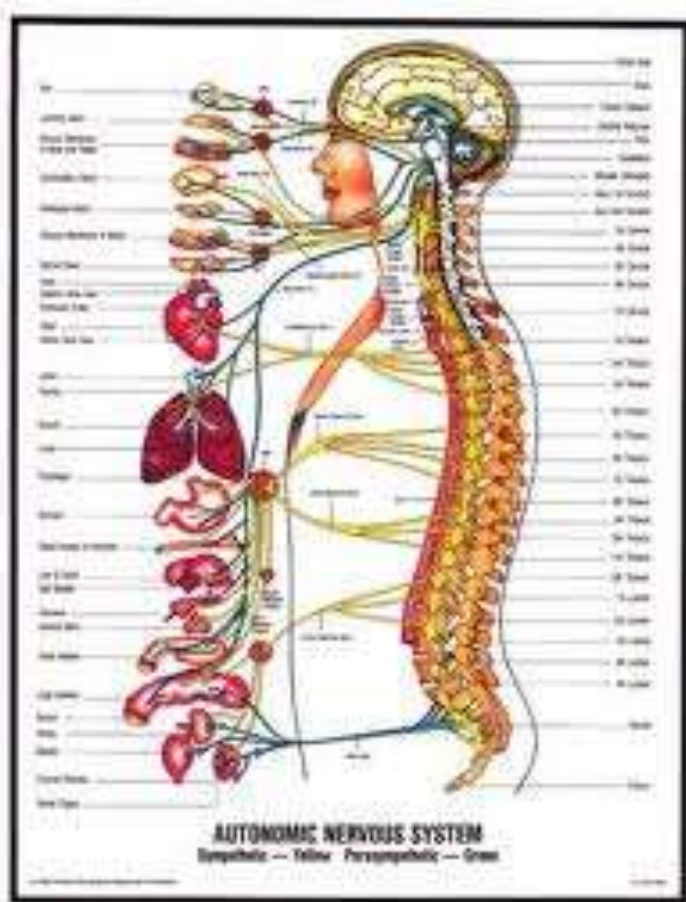
Η ανησυχία θα με τρελάνει

Μη ανοχή στην αβεβαιότητα

Ασθενείς με ΔΓΑ είναι λιγότερο ανεκτικοί στην αβεβαιότητα από ότι οι υγιείς ή ασθενείς με άλλες αγχώδεις διαταραχές

Η μη ανοχή της αβεβαιότητας σχετίζεται με τη χαρακτηρολογική ανησυχία ακόμη και αν εξαιρέσουμε το βαθμό άγχους και κατάθλιψης





- Συμπτώματα από μόνιμη διέγερση του συμπαθητικού νευρικού συστήματος

ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΥ ΑΓΧΟΥΣ (ΔΚΑ)



Εντροπή

- Επώδυνο, σφαιρικό συναίσθημα που καταλαμβάνει ολόκληρο τον εαυτό και συνοδεύεται από μια αίσθηση σμίκρυνσης ή συρρίκνωσης, αδυναμίας, αναξιότητας και επιθυμίας *«να κρυφτεί από του προσώπου της Γης»* ή *«να ανοίξει η Γη να τον καταπιεί»*.

ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΑ ΚΡΙΤΗΡΙΑ DSM-5 ΔΚΑ (ΠΡΩΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΦΟΒΙΑ)

- A. Εκσεσημασμένος και επίμονος φόβος για μία ή περισσότερες κοινωνικές καταστάσεις στις οποίες **εκτίθεται σε άτομα ή κριτική**
- B. Η έκθεση στη φοβική κοινωνική κατάσταση προκαλεί άγχος έως κρίση πανικού
- Γ. αποφεύγει τις φοβογόνες καταστάσεις
- Δ. Παρεμποδίζεται η συνήθης καθημερινή δραστηριότητα
- E. Η διαταραχή διαρκεί >6 μήνες **(σε όλες τις ηλικίες)**
- Z. Δεν οφείλεται σε σωματική νόσο χρήση ουσίας ή άλλη ψυχική διαταραχή
- H. Αν υπάρχει άλλη σωματική κατάσταση ή ψυχική διαταραχή, ο φόβος δε σχετίζεται μαζί της

Κατάργηση του κριτηρίου : «*Αναγνωρίζει ότι ο φόβος είναι υπέρμετρος ή παράλογος*»

Εισαγωγή του specifier : “*performance only*”

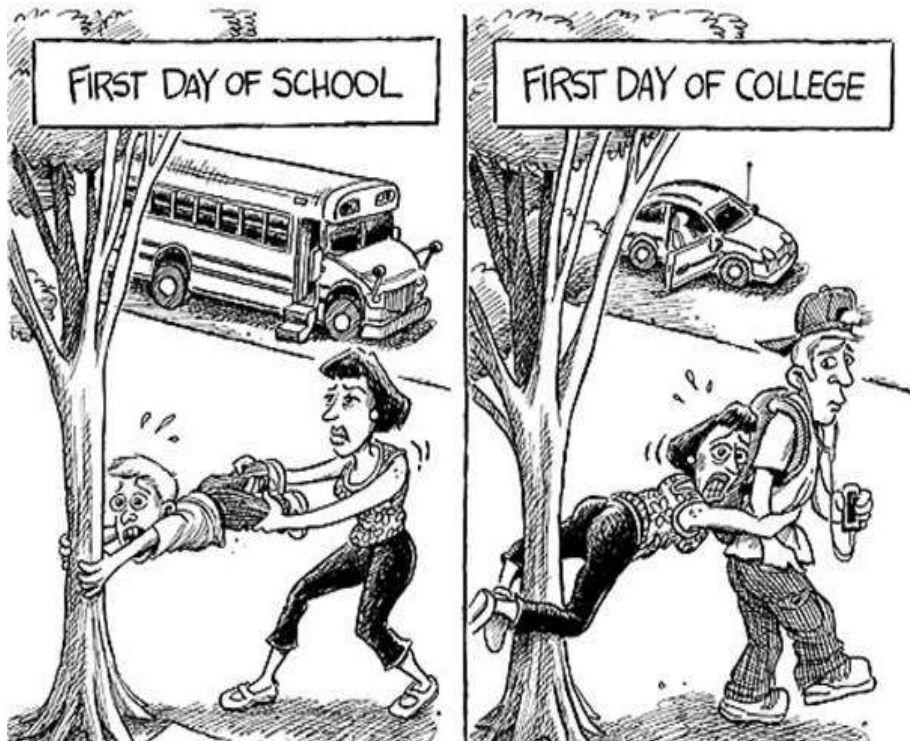
Διαγραφή του specifier : “*generalised*”

- Η δυσφορία προέρχεται από την έκθεση σε καταστάσεις στις οποίες το άτομο βρίσκεται υπό το διερευνητικό και επικριτικό βλέμμα των άλλων
- Το άτομο έχει αδυναμίες, τις οποίες οι άλλοι σίγουρα θα δουν και θα κατακρίνουν
- Η έκθεση θα οδηγήσει σε εξευτελισμό

Σε σχέση με τον γενικό πληθυσμό, ασθενείς με κοινωνική φοβία είναι πιο πιθανό:

- Να εμφανίζουν σημαντικού βαθμού νοσηρότητα (αυτοκτονικότητα, κατάχρηση αλκοόλ, φαρμάκων)
- Να είναι άγαμοι και απομονωμένοι κοινωνικά.
- Να είναι χαμηλότερης εκπαίδευσης.
- Να είναι εξαρτημένοι από κοινωνικές παροχές.

Διαταραχή Άγχους Αποχωρισμού



- Μεταφορά από «Διαταραχές που διαγιγνώσκονται για πρώτη φορά κατά τη βρεφική ηλικία, την παιδική ηλικία ή την εφηβεία».
- Ίδια κριτήρια
- Προβλέπεται έναρξη της δχής σε οποιαδήποτε ηλικία
- Διάρκεια των συμπτωμάτων: τουλάχιστον 6 μήνες

Διαταραχή Άγχους Αποχωρισμού (DSM-5)

- Α. Αναπτυξιακά μη αναμενόμενο υπερβολικό **άγχος** που αφορά τον χωρισμό από το σπίτι ή αυτούς με τους οποίους το άτομο είναι προσκολλημένο(3 ή>>>):
 - (1)Υπερβολικό επαναλαμβανόμενο άγχος, όταν προβλέπεται αποχωρισμός από το σπίτι ή απόμείζονα πρόσωπα προσκόλλησης.
 - (2)Διαρκής και υπερβολική ανησυχία, ότι θα χάσουν ή ότι μπορεί να πάθουν κάτι κακό μείζονες φιγούρες προσκόλλησης.

Διαταραχή Άγχους Αποχωρισμού (DSM-5)

- (3)Διαρκής και υπερβολική ανησυχία ότι ένα δυσάρεστο γεγονός, θα οδηγήσει σε αποχωρισμό από μια μείζονα φιγούρα προσκόλλησης. (πχ θα χαθεί ή απαγωγή)
- (4)Επίμονη απροθυμία ή άρνηση να πάει στο σχολείο ή αλλού.
- (5)Επίμονος υπερβολικός φόβος να μείνει μόνος.
- (6)Επίμονη απροθυμία να πάει να κοιμηθεί μόνος.
- (7)Επαναλαμβανόμενοι εφιάλτες με θέμα χωρισμό.
- (8)Επαναλαμβανόμενα παράπονα για σωματικά συμπτώματα όταν υπάρχει χωρισμός
- Β. Διάρκεια>4 εβδομάδες.

Εκλεκτική Αλαλία



- Στο DSM-5 εντάσσεται στις αγχώδεις, αντί για τις «Διαταραχές που διαγιγνώσκονται για πρώτη φορά κατά τη βρεφική ηλικία, την παιδική ηλικία ή την εφηβεία».
- Τα διαγνωστικά κριτήρια παραμένουν ίδια
- Η πλειοψηφία των παιδιών με εκλεκτική αλαλία είναι αγχώδη

ΕΚΛΕΚΤΙΚΗ ΑΛΑΛΙΑ (DSM-5)

- 1. Διαρκής ανικανότητα λεκτικής επικοινωνίας σε συγκεκριμένες καταστάσεις (π.χ. σχολείο)
- 2. Εμφάνιση της διαταραχής στο σχολικό ή επαγγελματικό τομέα ή στην κοινωνική συναναστροφή.
- 3. Αδυναμία λεκτικής επικοινωνίας, η οποία δεν οφείλεται σε άγνοια της γλώσσας.
- 4. Έλλειψη λεκτικής επικοινωνίας, η οποία δεν οφείλεται σε κάποια μορφή διαταραχής της επικοινωνίας (π.χ στο τραύλισμα), ούτε σε κάποια άλλη σοβαρότερη διαταραχής της ανάπτυξης, όπως είναι ο αυτισμός, η σχιζοφρένεια, η ψυχωσική διαταραχή.

ΙΔΕΟΨΥΧΑΝΑΓΚΑΣΤΙΚΗ ΚΑΙ ΣΥΝΑΦΕΙΣ ΔΧΕΣ(DSM-5)

- Ιδεοψυχαναγκαστική δχη
- Παρασυσσώρευση (hoarding)
- Τριχοτιλλομανία
- Σωματοδυσμορφική δχή
- Skin- picking disorder
- ΙΨΔ οφειλόμενη σε άλλη ιατρική κατάσταση
- ΙΨΔ άλλως προσδιοριζόμενη ή μη προσδιοριζόμενη

Stress



Stress

Stress (N m^{-2} or Pa)

Force (N)

$$\sigma = \frac{F}{A}$$

Area (m^2)



same force, different stress



ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΑ ΚΡΙΤΗΡΙΑ DSM-5
ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ STRESS ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΨΥΧΟΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟ

- A. το άτομο έχει εκτεθεί σε τραυματικό γεγονός
 - B. αναβίωση
 - Γ. αποφυγή
 - Δ. επίμονες αρνητικές μεταβολές στις γνωσίες και το συναίσθημα που σχετίζονται με το τραυματικό γεγονός
 - E. υπερεγρήγορη
- Z διάρκεια > 1 μήνα
- H.κλινικά σημαντική έκπτωση ή δυσφορία

Οξεία (διάρκεια < 3 μήνες)

Χρόνια (διάρκεια > 3 μήνες)

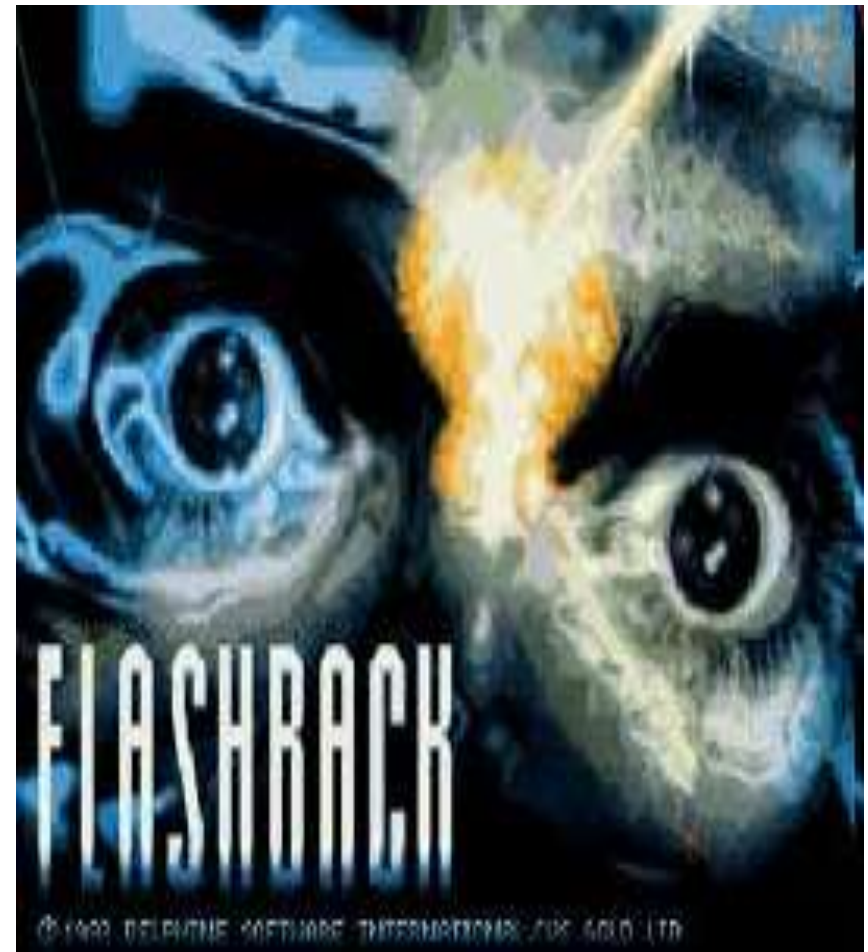
Με καθυστερημένη έναρξη (6 μήνες μετά το γεγονός)

Α. το άτομο έχει **εκτεθεί** σε γεγονός κατά το οποίο:
Ήταν μάρτυρας ή βίωσε γεγονός στο οποίο υπήρχε πραγματικός ή επαπειλούμενος θάνατος ή σοβαρή απειλή κατά της ακεραιότητας
(προσδιορισμός αν το τραυματικό γεγονός βιώθηκε άμεσα, αν τα άτομα υπήρξαν μάρτυρες ή αν βιώθηκε έμμεσα DSM-5)



B. Αναβίωση (intrusion) (1/5)

1. Παρείσακτες ανακλήσεις του γεγονότος
2. Επανειλημμένα όνειρα
3. Αποσυνδεδετικά συμπτώματα
4. Έντονη δυσφορία στην επαφή με ερεθίσματα που συμβολίζουν ή μοιάζουν με το αρχικό γεγονός
5. Συνακόλουθη σωματική αντίδραση



Γ. αποφυγή (1/2)

1. Σκέψεις, συναισθήματα, σχετικά με το τραυματικό γεγονός
2. Δραστηριότητες, τόποι, άνθρωποι, συζητήσεις σχετικά με το τραυματικό γεγονός



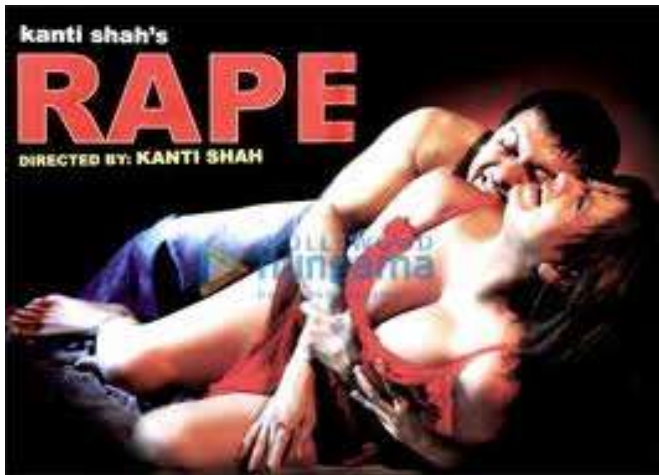
- **Δ. Επίμονες αρνητικές μεταβολές στις γνωσίες και στο συναίσθημα (2/7)**

1. Αδυναμία ανάκλησης
2. Επίμονες και συχνά διαστρεβλωμένες σκέψεις για τον εαυτό και τον κόσμο
3. Επίμονες διαστρεβλωμένες μομφές εναντίον εαυτού ή τρίτων
4. Εμμένοντα αρνητικά συναισθήματα (φόβος, τρόμος, θυμός, ενοχή, ντροπή)
5. Σημαντικά μειωμένο ενδιαφέρον σε προ τραύματος δραστηριότητες
6. Αισθήματα αποξένωσης
7. Επίμονη αδυναμία βίωσης θετικών συναισθημάτων

Ε. υπεργρήγορη (2/6)

1. Ευερεθιστότητα
2. Αυτοκαταστροφική συμπεριφορά ή παραμέληση
3. Υπερεπαγρύπνηση
4. Αντίδραση στο ξάφνιασμα
5. Δυσχέρεια συγκέντρωσης
6. Αϋπνία





Los Angeles Times / Lutz Seifert via AP

ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΑ ΚΡΙΤΗΡΙΑ DSM-5
ΟΞΕΙΑ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ ΣΤΟ STRESS

A. το άτομο έχει **εκτεθεί** σε γεγονός κατά το οποίο

Ήταν μάρτυρας ή βίωσε γεγονός στο οποίο υπήρχε πραγματικός ή επαπειλούμενος θάνατος ή σοβαρή απειλή κατά της ακεραιότητας
(προσδιορισμός αν μάρτυρας, άμεσο ή έμμεσο βίωμα- DSM-5)

B. Το άτομο παρουσιάζει 9 από τα 14 συμπτώματα των παρακάτω 5 κατηγοριών :
αναβίωση, αρνητική διάθεση, αποσύνδεση
αποφυγή, εγρήγορση)

ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΑ ΚΡΙΤΗΡΙΑ DSM-5 ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗΣ

- A. Ανάπτυξη συγκινησιακών ή συμπεριφορικών συμπτωμάτων σε απόκριση προς έναν αναγνωρίσιμο στρεσογόνο παράγοντα (<3 μήνες)
- B. Τα συμπτώματα και οι συμπεριφορές είναι κλινικά σημαντικές (έκδηλη δυσφορία, έκπτωση λειτουργικότητας)
- Γ. Δεν πληροί κριτήρια ειδικής διαταραχής Άξονα I ούτε αποτελεί παρόξυνση προϋπάρχουσας διαταραχής του Άξονα I ή II
- Δ. Δεν αντιπροσωπεύουν πένθος
- E. Από τη στιγμή που θα αρθεί ο στρεσογόνος παράγοντας, τα συμπτώματα δεν επιμένουν >6 μήνες

ΕΠΙΔΗΜΙΟΛΟΓΙΑ ΑΓΧΩΔΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ

	Διαταραχή πανικού	Ειδική Φοβία	Κοινωνική φοβία	Ιδιοψυχαναγκαστική Διαταραχή	Διαταραχή γενικευμένου άγχους	Διαταραχή στρες μετά από ψυχο-τραυματισμό
Πιθανότητα νόσησης	1,5-4%	5-10%	0,5-13%	2-3%	3-8%	1-3%
Άνδρες /γυναίκες	1/1	1/2	1/1	1/1	1/2	1/2
Ηλικία έναρξης	Τέλος 3 ^{ης} δεκαετίας	Όψιμη παιδική	Εφηβεία ή πρώιμη ενήλικη	Εφηβεία ή πρώιμη ενήλικη	Ποικίλλει, συνήθως κατά την πρώιμη ενήλικη	Οποιαδήποτε (και παιδιά)
Οικογ. ιστορικό	20% σε α' βαθμού συγγενείς έχουν αγοραφοβία	Μπορεί να υπάρχει οικογενής χαρακτήρας (π.χ. φοβία αίματος)	-	35% σε α' βαθμού συγγενείς	25% σε α' βαθμού συγγενείς	-
Δίδυμοι	MZ > ΔZ	-	-	MZ > ΔZ	80-90% MZ 10-15% ΔZ	-

Πορεία και πρόγνωση

	Διαταραχή πανικού	Ειδική Φοβία	Κοινωνική φοβία	Ιδιοψυχαναγκαστική Διαταραχή	Διαταραχή γενικευμένου άγχους	Διαταραχή στρες μετά από ψυχο-τραυματισμό
Πορεία	Χρόνια	Χρόνια	Χρόνια	Χρόνια	Χρόνια	Χρόνια
Διακύμανση	Εξάρσεις και υφέσεις	Επιδείνωση και επέκταση	Επιδείνωση και επέκταση	Αυξομειώσεις της έντασης των συμπτωμάτων	Ηπιότερη με την πάροδο ετών	Περιοδική επαναβίωση
Πρόγνωση υπό θεραπεία	Άριστη	Καλή έως άριστη Αγοραφοβία πιο ανθεκτική	Μέτρια	Μέτρια Ανθεκτικές περιπτώσεις	Μέτρια Συχνή η δευτεροπαθής κατάθλιψη	Κακή πρόγνωση όταν συνυπάρχει άλλη ψυχο-παθολογία

Διαφορική διάγνωση των
διαταραχών άγχους.
Συννοσηρότητα

ΑΓΧΩΔΗΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΟΦΕΙΛΟΜΕΝΗ ΣΕ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΝΟΣΟ

- **Νευρολογικές παθήσεις**

Νεοπλάσματα, κακώσεις, λοιμώξεις, επιληψία, αγγειακά, ημικρανία

- **Ενδοκρινικές διαταραχές**

Υπόφυση, θυρεοειδής, επινεφρίδια

- **Νόσοι κολλαγόνου**

ΣΕΛ, ρευματοειδής αρθρίτιδα, αγγειίτιδες

- **Καρδιολογικά και αναπνευστικά νοσήματα**

Στεφανιαία νόσος, βρογχικό άσθμα

- **Διάφορα αίτια**

Αναιμία, διαταραχές ηλεκτρολυτών, έλλειψη Β12, υπογλυκαιμία, χρόνιες λοιμώξεις, νεοπλασίες, προεμμηνορυσιακό σύνδρομο, πορφυρία

- **Τοξικές καταστάσεις**

Στέρηση αλκοόλ και άλλων ουσιών, υδράργυρος, αρσενικό κ.ά.

ΑΓΧΩΔΗΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΟΦΕΙΛΟΜΕΝΗ ΣΕ ΟΥΣΙΕΣ

ΤΟΞΙΚΩΣΗ

- Διεγερτικά ΚΝΣ
Αμφεταμίνες, καφεΐνη,
κοκαΐνη, κάνναβη
- Αντιχολινεργικά
- Θεοφυλλίνη
- Νιτρώδες αμύλιο
- Υοχιμβίνη

ΣΤΕΡΗΣΗ

- Κατασταλτικά,
υπναγωγά
- Οινόπνευμα
- Οπιοειδή
- Ψευδαισθησιογόνα
- Καφεΐνη
- Αντιυπερτασικά

ΔΙΑΦΟΡΙΚΗ ΔΙΑΓΝΩΣΗ

Παράγοντες που σχετίζονται με οργανική αιτιολογία άγχους

- Έναρξη συμπτωμάτων μετά τα 35 χρ.
- Απουσία ατομικού ή οικογενειακού ιστορικού
- Απουσία σημαντικού άγχους στην παιδική ηλικία (φοβίες, άγχος αποχωρισμού)
- Απουσία σημαντικών γεγονότων ζωής που παίζουν εκλυτικό ρόλο
- Απουσία αποφευκτικών συμπεριφορών
- Μικρή ανταπόκριση σε φάρμακα

ΔΙΑΦΟΡΙΚΗ ΔΙΑΓΝΩΣΗ

- Κατάθλιψη
(20-30% των αγχωδών συννοσηρότητα)
- Σχιζοφρένεια και άλλες ψυχωσικές
- Διπολική διαταραχή(μανιακή φάση)
- Διαταραχή προσαρμογής
- Σωματόμορφες διαταραχές
- Αποσυνδετικές διαταραχές

Συννοσηρότητα

- Κατάθλιψη
- Δυσθυμία
- Κατάχρηση/ εξάρτηση από αλκοόλ
- Διαταραχή προσωπικότητας (επιδεινώνει την πρόγνωση)

Θεραπεία

Ψυχοθεραπεία

- Γνωσιακή συμπεριφορική
- Συμπεριφορική (κυρίως στις φοβίες και στην ΙΨΔ)
- Ψυχαναλυτική (όχι στην ΙΨΔ)

Φαρμακευτική θεραπεία

- Αναστολείς επαναπρόσληψης σεροτονίνης (SSRIs)
- Βενζοδιαζεπίνες (αρχικά στάδια)
- Άλλοι παράγοντες (γκαμπαπεντίνη, σπανιότερα: άτυπα αντιψυχωτικά σε μικρές δόσεις)