

## ΝΕΥΡΟΦΥΤΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΚΑΙ ΚΡΙΣΕΙΣ ΠΑΝΙΚΟΥ: ΟΙ ΑΡΡΩΣΤΕΙΕΣ ΤΟΥ ΣΥΓΧΡΟΝΟΥ ΤΡΟΠΟΥ ΖΩΗΣ

Χρήστος Χατζηκόστας, Ιατρός  
Πρόεδρος της Παγκύπριας Ιατρικής Εταιρείας Ομοιοπαθητικής

Αν ρίξετε μια προσεκτική ματιά γύρω σας θα διαπιστώσετε ότι πολλοί είναι οι άνθρωποι που αναστενάζουν συχνά, νιώθουν «πιεσμένοι», αισθάνονται ότι δεν προλαμβάνουν, ότι η ζωή τους αδικεί, ότι τους λείπει «κάτι». Αρκετοί είναι με αγέλαστα πρόσωπα, ανέκφραστοι, και λίγο καταθλιπτικοί. Ιδιαίτερα τελευταία με την οικονομική κρίση τα ποσοστά των ατόμων με αυτή την εικόνα έχουν αυξηθεί.

Ένα μεγάλο ποσοστό απ' αυτούς τους συνανθρώπους μας, κάποια στιγμή θα αρχίσει να παρουσιάζει συμπτώματα, όπως: ταχυπαλμίες, αίσθηση ότι δεν τους φτάνει ο αέρας, διάφορους πόνους συνήθως σαν «τσιμπήματα» στο στήθος, αλλά και σε άλλα μέρη του σώματος, φουσκώματα στα έντερα, αίσθηση «ζάλης», ανεξήγητη κόπωση και άλλα παρόμοια.. Αυτά συχνά συνοδεύονται από έντονο αίσθημα αγωνίας, ανησυχίας, που μπορεί να φτάσει μέχρι την αγωνία "επικείμενου θανάτου" αϋπνίες, εύκολο εκνευρισμό, μελαγχολία και, αρκετά συχνά, μια υπερβολική φοβία για τις αρρώστιες, κυρίως τις σοβαρές όπως οι καρδιοπάθειες, ο καρκίνος, το εγκεφαλικό, το Aids κ.α.

Τα άτομα αυτά αρχίζουν συνήθως να τρέχουν στους γιατρούς, να κάνουν εξετάσεις, αναλύσεις αίματος, προσπαθώντας να ανακαλύψουν τι τους συμβαίνει. Οι έχοντες δε και την ιδέα ότι πάσχουν από κάτι σοβαρό, δεν αρκούνται σε μια εξέταση ή μια επιβεβαίωση ότι «δεν έχουν τίποτα, είναι το άγχος» που θα τους πει ο γιατρός τους. Θα πάρουν και δεύτερη και τρίτη και τέταρτη γνώμη. Δυστυχώς γι αυτούς η ιδέα ότι έχουν κάτι σοβαρό μπορεί να βγει για λίγο από το μυαλό τους, αλλά μόλις νιώσουν κάποιο από τα ενοχλητικά τους συμπτώματα, να και πάλι το άγχος και η αγωνία, να και το τρέξιμο πάλι στους γιατρούς...

Η ιατρική, μέχρι πριν λίγα χρόνια, δεν μπορούσε να εξηγήσει όλα αυτά τα φαινόμενα, και ούτε λίγο ούτε πολύ, έβγαζε τους ανθρώπους που παραπονιόντουσαν γι αυτά σαν «κατά φαντασίαν ασθενείς». Χρειάστηκε να αναπτυχθεί η βιολογία, η φυσική να μας δώσει την απαραίτητη τεχνολογία, και η ψυχοσωματική ιατρική την γνώση, για να μπορέσουμε να εξηγήσουμε όλα αυτά τα συμπτώματα.

Σήμερα γνωρίζουμε πάρα πολύ καλά ποια είναι η πηγή όλων αυτών των προβλημάτων και πώς και γιατί δημιουργούνται: το αυτόνομο νευρικό σύστημα.

Το αυτόνομο νευρικό σύστημα, είναι εκείνο το κομμάτι του νευρικού συστήματος που ελέγχει την λειτουργία πολλών οργάνων και συστημάτων όπως το κυκλοφορικό- με την ρύθμιση της καρδιακής λειτουργίας και της πίεσης του αίματος- το αναπνευστικό, το πολύπλοκο σύστημα των ορμονών, το πεπτικό σύστημα, κ.α.

Η φύση προνόησε – άλλωστε το λέει και η λέξη – το αυτόνομο νευρικό σύστημα να λειτουργεί «αυτόνομα», δηλ. η λειτουργία του να μην επηρεάζεται – άμεσα τουλάχιστον – από τη θέλησή μας. Π. χ. δεν μπορούμε να δώσουμε εντολή στην καρδιά μας να λειτουργεί πιο αργά ή πιο γρήγορα, ούτε στο στομάχι μας να σταματήσει ή να επιταχύνει την πέψη, ούτε στον θυρεοειδή μας να παράγει λιγότερη ή περισσότερη θυροξίνη. Αυτό από μια άποψη είναι καλό, γιατί φανταστείτε π.χ. τι θα γινόταν αν θα έπρεπε να «θυμόμαστε» να πούμε της καρδιάς μας να δουλέψει, ή του στομαχιού και των εντέρων μας να κάνουν πέψη!

Κάτι ακόμα σημαντικό που ανακάλυψαν οι επιστήμονες, είναι ότι το αυτόνομο νευρικό σύστημα, διαχωρίζεται σε δύο κλάδους που ο ένας έχει αντίθετη επίδραση από τον άλλο στον οργανισμό. Οι κλάδοι αυτοί ονομάστηκαν «συμπαθητικό» και «παρασυμπαθητικό» νευρικό σύστημα. Έτσι π.χ. η διέγερση του συμπαθητικού κλάδου του αυτόνομου νευρικού συστήματος – που ονομάζεται «συμπαθητικοτονία»- θα προκαλέσει αύξηση της συχνότητας της καρδιακής λειτουργίας-ταχυπαλμία δηλ- αύξηση της συχνότητας της αναπνοής, πάγωμα των άκρων, σφίξιμο στους μύες του σώματος, αυξημένη έκκριση αδρεναλίνης και κορτιζόνης στο αίμα, αύξηση ή ελάττωση των περισταλτικών κινήσεων του εντέρου, και αν η διέγερση αυτή παραταθεί, θα αρχίσουμε να νιώθουμε «ζαλάδες» «μουδιάσματα» «τσιμπήματα» σε διάφορα μέρη του σώματος κλπ. Κάποια από τα πιο πάνω σας θυμίζουν σίγουρα ορισμένα από τα συμπτώματά σας...

Να εξηγήσουμε σ' αυτό το σημείο ότι ένας άνθρωπος είναι αναγκαίο να είναι σε κατάσταση συμπαθητικοτονίας, όταν αντιμετωπίζει κάποιο υπαρκτό και πραγματικό κίνδυνο. Αν π.χ. κινδυνεύουμε να μας επιτεθεί κάποιος, όλη αυτή η κινητοποίηση θα μας δώσει τη δυνατότητα ή να παλαίψουμε ευκολότερα ή... να το βάλουμε πιο εύκολα στα πόδια! Αυτή είναι η αντίδραση που οι ξένοι επιστήμονες ονόμασαν “fight or flight response”-αντίδραση «πάλης ή φυγής». Σε ένα υγιές άτομο μόλις ο κίνδυνος παρέλθει, το παρασυμπαθητικό νευρικό σύστημα αναλαμβάνει τα ηνία, και όλες οι λειτουργίες επανέρχονται στο φυσιολογικό.

Ο σύγχρονος άνθρωπος μέσα από τις νοητικές του διεργασίες, αντιδρά κινητοποιώντας το συμπαθητικό νευρικό σύστημα όχι όταν υπάρχει κίνδυνος, αλλά και όταν **νομίζει** ότι υπάρχει κίνδυνος. Ποιο είναι το αποτέλεσμα αυτής της αφύσικης δράσης μας; Να είμαστε σε μια κατάσταση χρόνιου στρες, χρόνιας αντίδρασης «πάλης ή φυγής». Η συνέπεια είναι όλα αυτά τα συμπτώματα που αναφέραμε και που όπως σίγουρα αντιληφθήκατε οφείλονται στο χρόνια στρες και άγχος. Η χρόνια διέγερση του συμπαθητικού κλάδου του αυτόνομου νευρικού συστήματος προκαλεί όλη την ποικιλία των συμπτωμάτων που άλλοι ένιωσαν σε κάποια δύσκολη φάση της ζωής τους, και άλλοι τα νιώθουν σχεδόν συνέχεια. Αυτά είναι τα συμπτώματα που είναι γνωστά στην ιατρική σήμερα με τον όρο «νευροφυτικές διαταραχές».

Τι μπορούμε να κάνουμε γι' αυτά; Μπορούμε να τα θεραπεύσουμε ριζικά και μόνιμα; Η λύση των ηρεμιστικών ή καταπραϋντικών σκευασμάτων, προσφέρει μια προσωρινή ανακούφιση από τα συμπτώματα. Δεν λύνει όμως μόνιμα το πρόβλημα, και πέρα από αυτό προκαλεί εξάρτηση στο άτομο από την οποία χρειάζεται πολλή προσπάθεια για να ξεφύγει. Κανένας γιατρός δεν μπορεί να εγγυηθεί στον ασθενή ότι διακόπτοντας τα ηρεμιστικά τα συμπτώματα του δεν θα υποτροπιάσουν.

Εκείνο που έχει διαταραχθεί στους ασθενείς αυτούς είναι η ισορροπία ανάμεσα στη λειτουργία του συμπαθητικού και του παρασυμπαθητικού νευρικού συστήματος. Τα χρόνια υψηλά επίπεδα άγχους και στρες είναι η αιτία για αυτή την διαταραχή. Άρα χρειάζεται κάτι που δραστικά να ελαττώσει τα επίπεδα στρες του ασθενούς και ταυτόχρονα να επαναφέρει σε ισορροπία την λειτουργία του αυτόνομου νευρικού συστήματος. Αυτή την δυνατότητα μας την προσφέρει στον ύψιστο βαθμό η ομοιοπαθητική ιατρική.

Τα ομοιοπαθητικά φάρμακα, όταν επιλεγούν σωστά μετά από ένα λεπτομερές ομοιοπαθητικό ιστορικό, επαναφέρουν σύντομα την ψυχοδιανοητική ισορροπία στον ασθενή, μειώνουν τα επίπεδα του άγχους και ρυθμίζουν σωστά την λειτουργία του αυτόνομου νευρικού συστήματος. Συνήθως από τις πρώτες κιόλας μέρες της θεραπείας τα ενοχλητικά και εύκολα μεταβαλλόμενα συμπτώματα υποχωρούν, ο ασθενής ανακουφίζεται και οι ενεργειακές του «μπαταρίες» αρχίζουν να «ξεαναφορτίζονται». Το αίσθημα του άγχους και του πανικού το διαδέχεται η αίσθηση της ηρεμίας και της σιγουριάς, η απαισιοδοξία αντικαθίσταται από μια όμορφη αίσθηση αισιοδοξίας, ότι «όλα θα πάνε καλά» όπως αναφέρουν χαρακτηριστικά οι ασθενείς.

Τα τελευταία χρόνια σύμμαχος της ομοιοπαθητικής στην προσπάθεια να δώσει ριζική λύση στο πρόβλημα των νευροφυτικών διαταραχών είναι και μια άλλη, καινούργια σχετικά επιστήμη, η *Βιοανάδραση*. Με τη Βιοανάδραση το άτομο, -χρησιμοποιώντας ειδικές προηγμένης τεχνολογίας συσκευές που ανιχνεύουν τα επίπεδα του στρες, καθώς και τα όργανα και συστήματα του σώματος όπου αυτό εκδηλώνεται πιο έντονα – μαθαίνει να ελέγχει τις λειτουργίες που έχουν σχέση με το στρες, και να απαλλαγεί έτσι από τα συμπτώματά του. Ταυτόχρονα μέσω της εκπαίδευσης στη μέθοδο κερδίζει μια αίσθηση ψυχοδιανοητικής ηρεμίας και γαλήνης. Μαθαίνει να αντιμετωπίζει καταστάσεις που προηγουμένως του προκαλούσαν στρες με ψυχραιμία και νηφαλιότητα. Το άτομο με τη Βιοανάδραση ανακαλύπτει τα πραγματικά όρια του εαυτού του, που είναι πολύ μεγαλύτερα από ό,τι θα μπορούσε να φανταστεί. Αποκτά την ικανότητα να μην είναι έρμαιο των καταστάσεων και απολαμβάνει όλα τα θετικά συναισθήματα που του προσφέρει η καθημερινή ζωή.

Εφαρμόζοντας την ομοιοπαθητική σε συνδυασμό με την βιοανάδραση ο γιατρός μπορεί να πετύχει άριστα αποτελέσματα στον έλεγχο και στη ριζική θεραπεία των νευροφυτικών διαταραχών.

Ένα ερώτημα που σίγουρα θα πλανάται στη σκέψη πολλών αναγνωστών, είναι το αν κάποιος που ήδη χρησιμοποιεί χημικά φάρμακα για αυτά τα προβλήματα υγείας, μπορεί να ακολουθήσει την ομοιοπαθητική θεραπεία. Η απάντηση στο ερώτημα αυτό είναι πως δεν υπάρχει κανένα

απολύτως πρόβλημα στην ταυτόχρονη χρήση τόσο των χημικών όσο και των ομοιοπαθητικών φαρμάκων. Σε αυτές τις περιπτώσεις ακολουθούμε την παράλληλη θεραπεία, -δηλ. και με τις δύο κατηγορίες φαρμάκων – μέχρις ότου ο ασθενής, με την επίδραση των ομοιοπαθητικών φαρμάκων παρατηρήσει μια σαφή βελτίωση στα συμπτώματά του. Τότε, κάτω από την συνεχή παρακολούθηση του γιατρού, σταδιακά μειώνουμε τις δόσεις των χημικών φαρμάκων, μέχρι να μπορέσουμε να τις σταματήσουμε εντελώς.