

# ΑΓΧΟΣ, ΣΤΡΕΣ ΚΑΙ ΚΡΙΣΕΙΣ ΠΑΝΙΚΟΥ

## Η Ολιστική Αντιμετώπιση

### Αίτια

- Εσωτερικά (κάρμα, κληρονομικότητα, οικογένεια, παθογόνα στοιχεία του χαρακτήρα, τραυματικές εμπειρίες)
- Εξωτερικές συνθήκες (υγεία, κίνδυνος, οικονομικά, σχέσεις, αλλαγές ζωής, ακτινοβολίες ή χημικοί παράγοντες κλπ)

### Συμπτώματα

- Ο ρόλος του αυτόνομου νευρικού συστήματος
- Ταραχή, αδυναμία συγκέντρωσης, ανυπομονησία, ψυχαναγκασμοί, αίσθηση κινδύνου, σωματικά τικ και κράμπες, πονοκέφαλος, δύσπνοια ή βάρος στο στήθος, εφιδρώσεις, αίσθημα παλμών και αρρυθμίες, κόμπος στον λαιμό, ζαλάδα, ίλιγγος, τάση λυποθυμίας, αίσθηση ενεργειακής αύρας, αϋπνία ή υπνηλία, κόπωση, δερματικά, στομαχικά, κολίτιδα κλπ.

### Βασικές μορφές άγχους

- Ανεξήγητη αίσθηση κινδύνου (κάτι κακό θα συμβεί)
- Άγχος συνθήκης (υποφοβία, κλειστοφοβία, αγοραφοβία κλπ)
- Άγχος λήψης κρίσιμων αποφάσεων
- Άγχος έκθεσης και απόρριψης
- Άγχος αντιπαράθεσης
- Άγχος δέσμευσης
- Άγχος αναμονής
- Άγχος υγείας ή θανάτου (δικής μας ή συγγενών και φίλων)
- Άγχος αλλαγής
- Άγχος απώλειας
- Άγχος σχέσεων
- Άγχος ελέγχου

## Αντιμετώπιση

- Κλασσική ιατρική (ηρεμιστικά + αντικαταθλιπτικά)

### Η ανάγκη για εξατομικευμένες λύσεις

- Ψυχοθεραπεία – αυτοπαρατήρηση – αυτογνωσία
- Ολιστικές θεραπευτικές μέθοδοι (ομοιοπαθητική, βελονισμός, κλπ)
- Ενεργειακές και πνευματικές πρακτικές (γιόγκα, διαλογισμός, προσευχή, οραματισμός, ρέικι κλπ)
- Βότανα και συμπληρώματα διατροφής (λεβάντα, πασιφλόρα, βαλεριάνα, χαμομήλι, μελισσόχορτο, υπερίκο, rhodiola, σκουτελάρια / βιταμίνες B και D, μαγνήσιο, μελατονίνη, τρυπτοφάνη, Ω3, L-Theanine)
- Άσκηση και σωστός τρόπος ζωής

## Τρία παραδείγματα ομοιοπαθητικών φαρμάκων για το άγχος

- **Lycopodium** (συνεσταλμένα άτομα, χαμηλής αυτοεκτίμησης αλλά φιλόδοξα, διανοητικά, χαμηλής ενέργειας, με άγχος αναμονής, δέσμευσης και αντιπαράθεσης)
- **Arsenicum Album** (νευρικά άτομα, με ανάγκη για πρόγραμμα, τάξη, καθαριότητα και έλεγχο, τελειομανή, επικριτικά, με μεγάλη ανασφάλεια για την υγεία και τα οικονομικά)
- **Phosphorus** (εξωστρεφή άτομα που έχουν πάντα ανάγκη για παρέα και αποδοχή, δημιουργικά, διαισθητικά, συμπονετικά, με δυσκολία να θέτουν όρια και διάχυτο άγχος σχεδόν για τα πάντα)

## Παράδειγμα ενεργειακής πρακτικής για το άγχος απόρριψης

- Παρακολούθηση αναπνοής, οραματισμός πορφυρού φωτός στην ενεργειακή σφαίρα του Ελέους (δίπλα από το πάνω μέρος του αριστερού μπράτσου) και θετικές βεβαιώσεις για τόνωση της αυτοπεποίθησης.

Για τυχόν απορίες ή ανάγκη υποστήριξης απευθυνθείτε στο [infopadisy@gmail.com](mailto:infopadisy@gmail.com)