

Клиничен случай: Мария

Мария е 29-годишна юристка, която започва терапия по настояване на личния си лекар след серия от панически епизоди. Тя влиза в кабинета напрегната, с изправена стойка и свити ръце в скута. Усмихва се учтиво, но очите ѝ изглеждат уморени.

Още в началото споделя: „Не мисля, че имам истински проблем...просто не мога да се справя като нормален човек.“ Гласът ѝ трепери, когато говори за последните месеци.

Настоящо състояние

Мария описва почти постоянен вътрешен страх, че ще допусне грешка. Тя проверява работата си многократно, остава до късно в офиса и се прибира изтощена. Дори след похвала от началника си мисли: „Просто не е видял къде съм объркала.“

Паническите ѝ атаки започват внезапно - сърцебиене, изпотяване, усещане, че „ще припадне“ или „ще полудее“. Най-често се случват в ситуации, в които трябва да говори пред други хора или да вземе решение.

От около година прогресивно избягва срещи с приятели, защото се страхува, че ще изглежда „скована“ или „глупава“. Често плаче вечер без ясна причина. Сънят ѝ е накъсан - събужда се в паника, с мисли за задачи и грешки.

Телесни симптоми

Мария има хронични стомашни болки. Медицинските изследвания не показват органична причина. „Тялото ми сякаш постоянно очаква нещо лошо да се случи.“

Връзки

В интимните си отношения Мария е силно зависима от одобрението и емоционалната подкрепа на партньора си. Тя често се извинява, дори когато не е ясно за какво. Трудно изразява несъгласие. Страхува се, че ако покаже раздразнение или нужда, ще бъде изоставена. Партньорът ѝ я описва като „прекалено внимателна“ и казва: „Имам чувството, че живея с човек, който стъпва по яйчени черупки.“ Когато той се отдръпне емоционално, Мария изпада в паника и започва да търси уверения.

Семейна история

Мария е израснала в семейство с високи очаквания. Баща ѝ е бил строг, дисциплиниран и критичен – рядко е получавала похвали, не е усещала емоционална близост. Майка ѝ е била тревожна, избягваща конфликти - в напрегнати ситуации тя се е оттегляла мълчаливо. Мария описва детството си като: „Спокойно... но винаги трябваше да съм на щрек.“ Тя си спомня как е криела оценки Много добър 5, защото

се е страхувала от реакцията на баща си. Често е поемала ролята на „доброто дете“, което не създава проблеми.

Самоусещане

Мария споделя: „Не знам коя съм без очакванията на другите.“ Тя трудно описва собствените си желания и потребности.

Настоящо функциониране

Външно Мария е успешна – има стабилна работа, партньор. Вътрешно обаче описва живота си като „постоянен изпит.“