اضطراب الهلع
ما الذي تحتاج إلى معرفته

ما هو اضطراب الهلع؟

.الأشخاص المصابون باضطراب الهلع يعانون من نوبات هلع متكررة وغير متوقعة
تتميّز هذه النوبات بموجة مفاجئة من الخوف أو الانزعاج أو الإحساس بفقدان السيطرة حتى عندما لا يكون هناك خطر واضح أو محفز.ليس كل من يمر بنوبة هلع يصاب باضطراب الهلع .

غالبًا ما تتضمن نوبات الهلع أعراضًا جسدية قد تشبه النوبة القلبية، مثل الارتعاش أووخز في الجسد .أو تسارع ضربات القلب يمكن أن تحدث نوبات الهلع في أي وقت، وأحيانًا حتى أثناء النوم .كثير من المصابين باضطراب الهلع يقلقون بشأن احتمال .حدوث نوبة أخرى وقد يغيرون حياتهم بشكل كبير لتجنبها
.يمكن أن تحدث النوبات عدة مرات في اليوم أو مرات قليلة فقط في السنة

عادة ما يبدأ اضطراب الهلع في أواخر سنوات المراهقة أو أوائل البلوغ .النساء أكثر عرضة للإصابة به من الرجال .مع العلاج .والدعم المناسبين، يمكن للمصابين باضطراب الهلع إدارة أعراضهم وتحسين جودة حياتهم

ما هي علامات وأعراض اضطراب الهلع؟

قد يعاني الأشخاص المصابون باضطراب الهلع من:

- نوبات هلع مفاجئة ومتكررة من القلق والخوف الشديد
- الشعور بفقدان السيطرة
- الخوف من الموت أو الإحساس بتهديد وشيك أثناء النوبة
- قلق شديد بشأن موعد النوبة التالية
- خوف أو تجنّب الأماكن التي حدثت فيها النوبات سابقًا

:الأعراض الجسدية أثناء نوبة الهلع قد تشمل

- ضربات قلب قوية أو متسارعة
- التعرّق
- القشعريرة
- الارتعاش
- صعوبة في التنفس
- ضعف أو دوار
- تنميل أو وخز في اليدين
- ألم في الصدر
- ألم في المعدة أو غثيان

قد تستمر نوبة الهلع من بضع دقائق إلى ساعة أو أكثر أحيانًا .وعلى الرغم من أن هذه المشاعر قد تكون مزعجة، إلا أن نوبات .الهلع نفسها ليست مهددة للحياة، وعادة ما تزول الأعراض الجسدية مع الوقت
.ومع ذلك، فإن الخوف من النوبات المستقبلية قد يؤدي لدى البعض إلى قلق مستمر

ما الفرق بين نوبة الهلع واضطراب الهلع؟

.نوبة الهلع :حدث منفرد أو عرضي من الخوف الشديد مع أعراض جسدية وعاطفية .نوبة واحدة معزولة ليست اضطرابًا نفسيًا
اضطراب الهلع :يتم تشخيصه عندما يتعرض الشخص لنوبات هلع متكررة وغير متوقعة، مع قلق مستمر أو تغييرات سلوكية .بسبب الخوف من النوبات المستقبلية، وغالبًا ما يؤثر ذلك على الحياة اليومية

ما أسباب اضطراب الهلع؟

.أحيانًا ينتشر اضطراب الهلع في العائلات، لكن لا يعرف أحد بالتحديد لماذا يصاب بعض الأفراد بينما لا يصاب آخرون اكتشف الباحثون أن عدة أجزاء من الدماغ وبعض العمليات البيولوجية قد تلعب دورًا أساسيًا في الخوف والقلق .يعتقد بعض .الباحثين أن نوبات الهلع تشبه "الإنذارات الكاذبة"، حيث تعمل غرائز البقاء الطبيعية في الجسم بشكل متكرر أو مفرط على سبيل المثال، قد يشعر المصاب بتسارع ضربات قلبه ويفترض أنه مصاب بأزمة قلبية، مما يؤدي إلى حلقة متكررة من نوبات الهلع المفاجئة — وهي السمة الأساسية لاضطراب الهلع. كما يدرس الباحثون دور التوتر والعوامل البيئية في الإصابة بهذا الاضطراب

كيف يتم تشخيص اضطراب الهلع؟

يجب أن يعاني الشخص من نوبات هلع متكررة وغير متوقعة. يجب أن يستمر القلق بشأن النوبات لمدة شهر واحد على الأقل، أو .الخوف مما تعنيه النوبات، أو تغيير السلوك لتجنبها

إذا كنت تعتقد أنك تعاني من أعراض اضطراب الهلع، تحدّث مع مقدم رعاية صحية مثل طبيب العائلة أو طبيب نفسي أو أخصائي نفسي أو أخصائي اجتماعي. قد يسألك الطبيب متى بدأت الأعراض، كم استمرت، عدد مرات حدوثها، وتأثيرها على حياتك .قد يقوم أيضًا بفحص جسدي لاستبعاد الأسباب الطبية الأخرى

ما الاضطرابات الأخرى التي قد تتزامن مع اضطراب الهلع؟

يعاني بعض الأشخاص المصابين باضطراب الهلع من اضطرابات أو حالات صحية عقلية وجسدية أخرى، بما في ذلك ،الاكتئاب اضطرابات القلق الأخرى، اضطراب ما بعد الصدمة، الوسواس القهري، الاضطراب ثنائي القطب، أمراض القلب والأوعية الدموية، أمراض الجهاز التنفسي، متلازمة القولون العصبي، مشاكل الغدة الدرقية، تعاطي الكحول أو المخدرات

قد يتطور رهاب الخلاء أحيانًا كحالة مصاحبة لاضطراب الهلع. يعاني المصابون به من خوف أو قلق شديد من أماكن أو مواقف معينة قد يصعب عليهم الهروب منها أو الحصول على المساعدة فيها، أو قد يتعذر عليهم ذلك في حال تعرضهم لنوبة هلع أو أعراض مشابهة.

وقد يستفيد الأشخاص المصابون باضطراب الهلع والاضطرابات ،وجود عدة اضطرابات معًا قد يجعل العلاج أكثر تعقيدًا العقلية المصاحبة له من خطة علاج شاملة تعالج جميع جوانب صحتهم العقلية.

كيف يُعالج اضطراب الهلع؟

عادةً ما يشمل علاج اضطراب الهلع العلاج النفسي، أو الأدوية، أو كليهما. يعتمد اختيار خطة العلاج المناسبة على احتياجات الشخص، وتفضيلاته ووضعه الصحي . بالإضافة إلى استشارة أخصائي الصحة العقلية أو مقدم الرعاية الصحية. قد يتطلب إيجاد العلاج الأمثل تجربة وخطأ، وقد يستغرق كل من العلاج النفسي والأدوية بعض الوقت ليظهر مفعولهما.

العلاج النفسي

يمكن أن يكون العلاج النفسي (يُسمى أيضًا العلاج بالكلام أو الاستشارة) فعالًا عند تقديمه شخصيًا أو افتراضيًا عبر التطبيب عن بُعد. قد يدعم مقدم الرعاية العلاج أو يُكمله باستخدام التقنيات الرقمية أو المحمولة، مثل التطبيقات أو غيرها من الأدوات. وتختلف العلاجات باختلاف أنواع الأشخاص.

العلاج السلوكي المعرفي، وهو نوع من العلاج النفسي مدعوم بالأبحاث، يُستخدم عادةً لعلاج اضطراب الهلع. يُعلّم العلاج السلوكي المعرفي الشخص طرقًا مختلفة للتفكير والتصرف والتفاعل مع المشاعر التي تظهر أثناء نوبة الهلع أو قبلها. يمكن أن تقلّ وتيرة النوبات بمجرد أن يتعلم الشخص كيفية التفاعل بشكل مختلف مع الأحاسيس الجسدية للقلق والخوف أثناء نوبة الهلع. دُرِسَ العلاج السلوكي المعرفي جيدًا، وهو الخيار الأمثل للعلاج النفسي.

العلاج بالتعرض هو أسلوب علاج سلوكي معرفي شائع، يُركز على مواجهة المخاوف والمعتقدات المرتبطة بأعراض اضطراب الهلع، لمساعدة الشخص على الانخراط في أنشطة كان يتجنبها. أما التعرض الداخلي فهو أسلوب علاج سلوكي معرفي يتضمن التعرض للأحاسيس الجسدية المرتبطة بنوبات الهلع وأعراض اضطراب الهلع. يمكن استخدام العلاج بالتعرض مع تمارين الاسترخاء وتقنيات تدريب التنفس.

الأدوية

قد يصف مقدمو الرعاية الصحية أدويةً لعلاج اضطراب الهلع. هناك أنواع مختلفة من الأدوية قد تكون فعّالة، منها:

- مضادات الاكتئاب، مثل مثبطات إعادة امتصاص السيروتونين الانتقائية ومثبطات إعادة امتصاص السيروتونين والنورإبينفرين
- حاصرات بيتا.
- أدوية مضادة للقلق، مثل البنزوديازيبينات.

تُستخدم مضادات الاكتئاب مثل مثبطات إعادة امتصاص السيروتونين الانتقائية ومثبطات إعادة امتصاص السيروتونين والنورإبينفرين بشكل شائع لعلاج الاكتئاب، ولكنها قد تُساعد أيضًا في علاج أعراض اضطراب الهلع .قد يستغرق ظهور مفعولها عدة أسابيع .قد تُسبب هذه الأدوية أيضًا آثارًا جانبية، مثل الصداع والغثيان وصعوبة النوم .عادةً ما تكون هذه الآثار الجانبية غير حادة، خاصةً إذا بدأت الجرعة منخفضة ثم زادت تدريجيًا مع مرور الوقت

يمكن أن تُساعد حاصرات بيتا في السيطرة على بعض الأعراض الجسدية لاضطراب الهلع، مثل سرعة ضربات القلب والتعرق والرعشة. على الرغم من أن مقدمي الرعاية الصحية لا يصفون عادةً حاصرات بيتا لعلاج اضطراب الهلع، إلا أن هذا الدواء قد يكون مفيدًا في بعض الحالات التي تسبق نوبة الهلع.

البنزوديازيبينات، وهي أدوية مهدئة مضادة للقلق، يمكن أن تكون فعالة جدًا في تخفيف أعراض نوبات الهلع بسرعة. ومع ذلك، يكتسب بعض الأشخاص تحملًا لهذه الأدوية ويحتاجون إلى جرعات أعلى فأعلى للحصول على نفس التأثير. حتى أن البعض يصبح معتمدًا عليها. لذلك، قد يصفها مقدم الرعاية الصحية لفترات قصيرة فقط.

العادات الصحية

يمكن أن يُساعد اتباع نمط حياة صحي أيضًا في مكافحة اضطراب الهلع، مع أن هذا وحده لا يُغني عن العلاج.
احرص على الحصول على قسط كافٍ من النوم وممارسة الرياضة، وتناول نظام غذائي صحي، والتمس الدعم من عائلتك وأصدقائك الذين تثق بهم.

كيف يمكنني دعم نفسي أو أحبائي المصابين باضطراب الهلع؟

ثقف نفسك

من الطرق الجيدة لمساعدة نفسك أو أحد أحبائك ممن يعانون من نوبات الهلع أو اضطراب الهلع البحث عن المعلومات. ابحث عن العلامات والأعراض، وتعرّف على خيارات العلاج، وتابع آخر الأبحاث.

التواصل

إذا كنت تعاني من أعراض اضطراب الهلع، فتحدث بصراحة مع شخص تثق به حول ما تشعر به. إذا كنت تعتقد أن أحد أصدقائك أو أحد أفراد عائلتك يعاني من اضطراب الهلع، فخصص وقتًا للتحدث معه للتعبير عن قلقك وطمأنته بدعمك.

طلب المساعدة

إذا بدأ قلقك، أو قلق أحد أحبائك، في التسبب في حدوث مشكلات في الحياة اليومية - مثل المدرسة أو العمل أو مع الأصدقاء والعائلة - فقد حان الوقت لطلب المساعدة المتخصصة.

التعاطف

كن لطيفًا وصبورًا مع نفسك ومع الآخرين. اعترف بالتقدم، مهما كان صغيرًا، واعلم أن التعامل مع نوبات الهلع أو اضطراب الهلع قد يشمل بعض الانتكاسات.

كيف أجد المساعدة؟

إذا كانت لديك مخاوف بشأن صحتك النفسية، تحدث مع طبيب الرعاية الأولية .يمكنه تحويلك إلى أخصائي صحة نفسية مؤهل مثل طبيب نفسي، أخصائي نفسي، أو أخصائي اجتماعي

.في حالة الطوارئ أو إذا كنت أنت أو شخص تعرفه في خطر مباشر، اتصل بالرقم 911 أو توجه إلى قسم الطوارئ الأقرب
.في كندا، يمكنك أيضًا الاتصال بالرقم 988، خط أزمات الانتحار