

سبق وسمعت عن نوبات الهلع؟



نوبات الهلع :

هي من اضطرابات القلق
ويصاب فيها الشخص
بهجمات مفاجئة من
الذعر أو الخوف
بشكل منتظم.



قد يشعر الجميع بالقلق والذعر في أوقات معينة، فهذه استجابة طبيعية للمواقف المجهدة أو الخطيرة، لكن لدى الشخص المصاب باضطراب الهلع مشاعر القلق والتوتر والذعر مستمرة بانتظام وفي أي وقت، وغالبًا بدون سبب واضح.

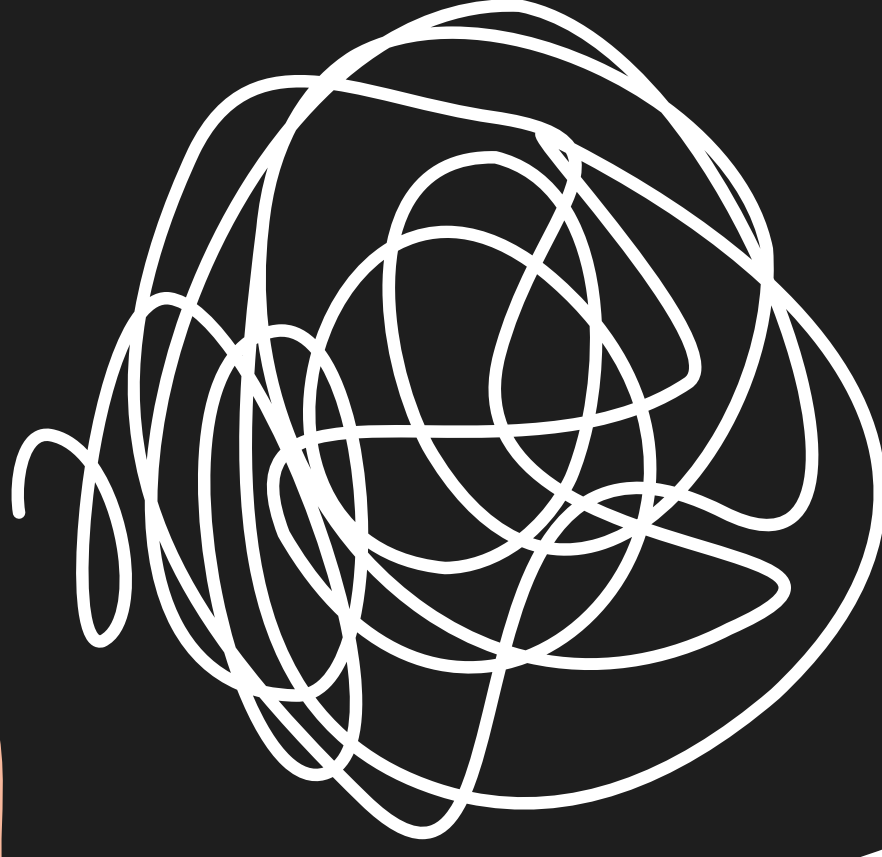
أعراض اضطراب القلع:

القلق

هو مشاعر بعدم الارتياح ويمكن أن تتراوح من خفيفة إلى شديدة، وقد تشمل الشعور بالتوتر والخوف.

الذعر

هو أشد أشكال القلق.

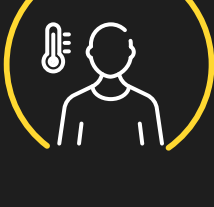
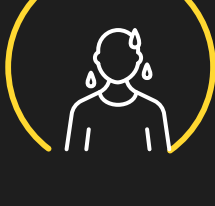


قد تبدأ في تجنب مواقف معينة لأنك تخشى أن تحدث نوبة أخرى. مما قد يخلق دورة من العيش "في خوف من الخوف".

نوبات الذعر

أثناء نوبة الهلع ، يحصل اندفاع بأعراض عقلية وجسدية شديدة وقد تحدث بسرعة كبيرة، مفاجئة، وبدون سبب واضح. يمكن أن تكون نوبة الهلع مخيفة ومزعجة للغاية.

تشمل أعراضها:

- | | | | |
|------------------------|---|--------------------------------|---|
| تشعر بفقدان الوعي |  | تسارع ضربات القلب |  |
| تشعر بالخدر في الأطراف |  | تشعر بالرهبة أو الخوف من الموت |  |
| ضيق في التنفس |  | ألم في صدر |  |
| هبات ساخنة |  | دوخة |  |
| معدة مضطربة |  | رجفة وقشعريرة |  |
| غثيان |  | تعرق |  |

تستمر معظم نوبات الهلع ما بين ٥ إلى ٢٠ دقيقة. وقد تصل إلى أكثر من ذلك.

تعتمد عدد النوبات التي تتعرض لها على مدى خطورة حالتك.

وعلى الرغم من أن نوبات الهلع مخيفة ، إلا أنها ليست خطيرة ولن تسبب لك أي أذى جسدي ، ومن غير المحتمل أن يتم إدخالك إلى المستشفى بسببها.

متى تطلب المساعدة؟ وكيف يتم التشخيص



راجع طبيبك إذا كنت تعاني من أعراض اضطراب الهلع. سيتم إجراء فحص جسدي لاستبعاد الحالات الأخرى التي قد تسبب أعراضك. وسيطلب منك:

01: وصف أعراضك

02: عدد المرات التي أصبت بالنوبة

03: مدة إصابتك بها

طرق العلاج:

علاجات نفسية:

يمكنك الحصول على علاجات نفسية مثل العلاج السلوكي المعرفي (CBT).

أدوية

01 نوع من مضادات الاكتئاب يسمى مثبطات امتصاص السيروتونين الانتقائية (SSRI)

02 دواء مضاد للصرع مثل بريجابالين أو ، إذا كان قلقك شديداً ، كلونازيبام (هذه الأدوية مفيدة أيضاً لعلاج القلق)

• يمكن أن تستغرق مضادات الاكتئاب من 2 إلى 4 أسابيع قبل أن تبدأ في العمل ، وما يصل إلى 8 أسابيع لتعمل بشكل كامل.

• استمر في تناول أدويةك ، حتى لو شعرت أنها لا تعمل ، وتوقف عن تناولها فقط إذا نصحك طبيبك بفعل ذلك.

إحالة إلى مختص



ماذا يمكنك أن تفعل عند مواجهة نوبة الهلع؟

- 01 لا تقاقلها
- 02 ابق في مكانك إن أمكن
- 03 تنفس ببطء وعمق
- 04 ذكر نفسك أن النوبة ستمر
- 05 التركيز على الصور الإيجابية والسلمية والمريحة
- 06 تذكر أنها لا تهدد حياتك



انقر هنا لمشاهدة الفيديو



هل أعجبك هذا الملف؟

هنا تجد المزيد



LiveWellMOH



LiveWellMOH



@LiveWellMOH



@LiveWellMOH



@LiveWell