



## حملات وحشتزدگی

دکتر سقائزاد

کد: ۷۸ / آس س / ۰۵ / ۱۴۰۲

گروه آموزشی "سواد سلامت"

شورای تخصصی سلامت روان

سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت

## راه های مقابله و کنترل حملات وحشتزدگی

اگر دچار حمله شدید:

- در خطر نیستید، هرچند این تجربه وحشت انگیز است، اما خطرناک نیست.
- تلاش نکنید تا با حمله مبارزه کنید.
- تلاش نکنید ترستان را افزایش دهید. درباره اگر می شدها، فکر نکنید.
- به چیزی که واقعاً اتفاق می افتد، توجه کنید.
- به جای «من احساس می کنم نمی توانم نفس بکشم» احساسات را مشاهده کنید. توجه کنید اضطراب چگونه تغییر و در عرض چند دقیقه محو می شود.
- یک تمرین کوچک به خودتان بدهید. (از ۱۰۰ تا ۱۰ بشمارید) تا حمله برطرف شود.

## مراحل بهبود:

- آزمایش
- داروها
- روان درمانی
- برنامه ریزی برای قطع مصرف کافئین
- برنامه ریزی برای کاهش استرس زندگی

## زندگی با حملات وحشتزدگی

بعضی از افراد چند حمله محدود را تجربه می کنند و دیگر هیچ وقت دچار آن نمی شوند اما در بیشتر موارد، حملات ادامه دارد و اگر درمان نشوند می تواند به مشکلات دیگر منتهی شود.

- احساس اضطراب مداوم دارند و در وحشت از بروز حمله بعدی زندگی می کنند.
- از موقعیت های همراه با حمله ها یا جایی که بترسند حمله خطرناک یا شرم آور باشد، دوری می کنند. زندگی آنها به واسطه ترس از حملات بسیار محدود می شود.
- افسردگی دارند. افسردگی مثل حملات وحشتزدگی، یک بیماری با ایجاد تنش جسمانی است. افسردگی هم می تواند خطرناک باشد. افسردگی درمان نشده می تواند منجر به خودکشی شود.

- در جست و جوی آرامش با الکل و مواد باشد. این مسئله می تواند با سایر توانمندی های عملکردی تداخل داشته باشد و حتی شدت و فراوانی حملات وحشتزدگی را تشدید کند.

عدم تشخیص حملات وحشت زدگی، ملاقات های متعدد و هزینه بر با پزشکان و اورژانس برای رفع علائم را در پی خواهد داشت.

## حملات هراس یا وحشتزدگی چیست؟

اگر:

- با ترس زیاد، ناگهانی و غیرمنتظره مواجه شدید
  - دچار تپش قلب، تنگی نفس، عرق کردن و لرزیدن شده اید،
  - ترسیده اید که بمیرید یا دیوانه شوید،
  - به صورت اورژانسی به مرکز سلامت یا اورژانس با علائم مشابه حمله قلبی رفته اید،
  - از این می ترسید که این حمله ها خجالت آور باشند یا شما نتوانید بر آن فایق آیید،
- ممکن است از حملات وحشتزدگی رنج ببرید. این حملات نادر نیستند، تخمین زده می شود ۴۰-۳۵٪ از افراد سالی یک بار و ۱۵-۲۰٪ در سال دو بار دچار این حملات می شوند.

بسیاری از افراد مبتلا به اختلال افسردگی

هرگز دنبال کمک نیستند زیرا یا از این

موضوع خجالت زده اند یا علائمشان

تشخیص داده نشده است.

## اگر شما دچار حملات وحشتزدگی هستید:

- ❖ شما نمی میرید
- ❖ شما دیوانه نمی شوید.
- ❖ شما آن را ساخته و پرداخته نکرده اید.
- ❖ شما می توانید از آن خلاص شوید.
- ❖ حملات وحشت درمان شدنی است. شما آرام می شوید.

## علائم وحشتزدگی:

حمله‌ی حراس سیلی از احساسات جسمانی و روانی ترسناک بدون هیچ دلیل خاصی است.

- ☆ تپش قلب
- ☆ احساس خفگی
- ☆ تهوع
- ☆ بی حسی در بخشی از بدن
- ☆ ترس از دست دادن کنترل
- ☆ سایر پریشانی های جسمانی و روانی حاد

## عواملی که باعث حملات وحشتزدگی می شود:

ژنتیک: احتمال ابتلا در افرادی که بستگانشان به حملات وحشتزدگی مبتلا بوده اند، بیشتر است. استرس: افرادی که اخیراً از یک تغییر یا فقدان اساسی رنج برده اند (مشروطی، از دست دادن شغل یا رابطه، بیماری های جدی و یا تصادف) و افرادی که مدتی تحت استرس دائمی هستند، احتمال بالایی برای بروز حملات وحشتزدگی دارند.

استفاده از مواد مخدر: استفاده از برخی مواد با حملات وحشتزدگی مرتبط است. برخی افراد بعد از مصرف کافئین، نیکوتین یا ماری جوانا دچار حملات وحشت زدگی می شوند. قطع مصرف ناگهانی قهوه بعد از مصرف مداوم چندین فنجان در روز هم اثر مشابهی دارد. بعضی از داروها نیز می توانند باعث شروع این حملات شوند.