



حملات وحشت‌دمان‌شدنی است. آرام می‌شوید

حملات وحشت‌زدگی
دکتر بهاره سقائزاد

کروه آموزشی شورای تخصصی

"سواد سلامت روان"

راه‌های مقابله و کنترل حملات وحشت‌زدگی

اگر دچار حمله شدید:

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

مراحل بهبود:

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

زندگی با حملات وحشت‌زدگی

بعضی از افراد چند حمله محدود را تجربه می‌کنند و دیگر هیچ وقت دچار آن نمی‌شوند اما در بیشتر موارد، حملات ادامه دارد و اگر درمان نشوند می‌تواند به مشکلات دیگر منتهی شود.

- احساس اضطراب مداوم دارند و در وحشت از بروز حمله بعدی زندگی می‌کنند.
- از موقعیت‌های همراه با حمله‌ها یا جایی که بترسند حمله خطرناک یا شرم‌آور باشد، دوری می‌کنند. زندگی آنها به واسطه ترس از حملات بسیار محدود می‌شود.
- افسردگی دارند. افسردگی مثل حملات وحشت‌زدگی، یک بیماری با ایجاد تنش جسمانی است. افسردگی هم می‌تواند خطرناک باشد. افسردگی درمان نشده می‌تواند منجر به خودکشی شود.
- در جست‌وجوی آرامش با الکل و مواد باشد. این مسئله می‌تواند با سایر توانمندی‌های عملکردی تداخل داشته باشد و حتی شدت و فراوانی حملات وحشت‌زدگی را تشدید کند.
- عدم تشخیص حملات وحشت‌زدگی، ملاقات‌های متعدد و هزینه‌بر 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 ۳۵-۴۰٪ 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.