

تعریف:

این اختلال از گروه اختلالات اضطرابی است، حمله حاد شدید اضطراب همراه با وحشت و ترس و احساس مرگ قریب‌الوقوع که از چند حمله در یک روز تا یک مورد در سال، متفاوت است. این حملات چند دقیقه بیشتر طول نمی‌کشند و معمولاً در اواخر نوجوانی یا اوایل بزرگسالی شروع می‌شود.

علائم:

- احساس ترس شدید و ناگهانی
- تپش قلب
- عرق کردن
- لرزش بدن (لرزش بیرونی یا درونی)
- نفس تنگی
- احساس خفگی
- درد قفسه ی سینه
- حالت تهوع
- عدم تعادل و گیجی
- احساس سردی و یا گرمی ناگهانی
- احساس مرگ قریب‌الوقوع
- بی حسی و یا گزگز پاها، دست‌ها و یا کل بدن

درمان:

- ✓ دارو درمانی
- ✓ درمان‌های شناختی رفتاری

ترکیب درمان‌های شناختی-رفتاری با دارودرمانی، موثرتر از هر یک از این رویکردها به تنهایی است.

آموزش به بیمار:

سعی کنید هر گونه عادت یا موقعیتی را که اغلب بر حمله‌های پانیک مقدم است را پیدا کنید، از قبیل مصرف کافئین، الکل، نیکوتین، تغییر الگوی خواب یا تغذیه، استفاده از نور تند در حین کار و در جهت کنترل آن اقدام کنید.

نوشیدن چای و قهوه و ترکیبات کافئین دار بهتر است محدود شود. چون می‌تواند علائم حمله پانیک را تشدید کند.

استفاده و مصرف بیش از حد شیرینی و شکر و غذاهایی نظیر فست فودها در این بیماران توصیه نمی‌گردد.

مصرف بعضی از مواد غذایی نظیر لبنیات و میوه‌هایی نظیر موز، و ماهی که سرشار از امگا ۳ هستند و مکمل ب کمپلکس می‌تواند در روند کاهش حملات و بهبودی کمک کند.



- این علائم آنقدر گسترده هستند که افراد فکر می‌کنند دچار سکته قلبی شده‌اند و می‌ترسند که بمیرند.
- بیمار ممکن است دچار افسردگی یا اضطراب انتظار شود (مبادا حمله‌ای دیگر به سراغش بیاید).
- بیمار در معرض خطر بالایی برای ارتکاب به خودکشی قرار دارد.
- نخستین حمله اغلب کاملاً خودبخودی است اما گاهی به دنبال هیجان، فعالیت بدنی، خستگی جسمی، فعالیت جنسی و برآشفستگی ممکن است روی دهد.
- این بیماران از این هراس دارند که زمانی حمله‌ای برای آنها اتفاق بیوفتد و کسی نباشد که به آنها کمک کند بنابراین از تنها بودن می‌ترسند.



بیمارستان امام رضا (ع)
شهرستان بجنورد

ماشخا
mashhadnews.ir



اختلال پانیک

تهیه کننده: الهه صابر

(سوپروایزر آموزش سلامت)

با نظارت: دکتر مهدیه ارشاد

(متخصص اعصاب و روان)

مرداد ۱۴۰۲

بهتر است از مصرف سیگار اجتناب کند.

حواستان را پرت کنید، زمانی که حمله پانیک در شرف وقوع است هر چه بیشتر بر آن متمرکز شوید افکار منفی بیشتری به ذهن شما می آید و شدت علائم شدیدتر خواهد شد. سعی کنید حواس تان را با تمرکز بر یک چیز دیگر پرت کنید. مثلاً می توانید اعمال ریاضی ساده ذهنی انجام دهید. یا به دنبال اشیایی با رنگ مثلاً آبی در اطراف خود بگردید تا ذهن شما به سمت افکار مربوط به حمله پانیک نروند.

یک مکان آرامش بخش را انتخاب و تصور کنید در آنجا قرار دارید. سعی کنید همه جزئیات منظره را تجسم کنید. مثلاً اگر خودتان را در ساحل دریا تجسم می کنید. صدای امواج دریا، رطوبت شن های ساحل، نسیم خنکی که می وزد و ... را تصور کنید.

تمرینات ذهن آگاهی و ریلکسیشن را از روانشناس یا روانپزشک خود بیاموزید. بطور مثال تمرکز بر تنفس.

نفس عمیق بکشید، تنفس عمیق حمله پانیک را کنترل می کند و به مغز فرمان آرام شدن می دهد و اجازه نمی دهد حمله شما شدیدتر شود. دستتان را روی شکم گذاشته و با تنفس، دست را بالا و پایین ببرید. این کار کمک می کند که افکار شما منحرف شود. در صورتی که حمله پانیک طولانی شد، در یک کیسه پلاستیکی نفس بکشید.

به خودتان بگویید " این فقط یک حمله پانیک است و قبلاً هم برایم پیش آمده و هیچ اتفاقی نیوفتاده "

گاهی اوقات حمله ی پانیک از محرکات بصری سرچشمه می گیرد. اگر در محیطی قرار دارید که محرک های بصری زیادی وجود دارد، بستن چشم ها می تواند به کنترل حملات پانیک کمک کند. این کار هرگونه محرک اضافی را از بین می برد و باعث می شود ساده تر بتوانید روی نفس کشیدن تمرکز کنید.

محیطی آرام جهت خوابیدن فراهم کنید. دوش گرفتن قبل از خواب می تواند به شما کمک کند.

فعالیت بدنی و ورزش به نشاط و خواب راحت به شما کمک می کند.

قبل از خواب از بحث پیرامون مسائل استرس زا بپرهیزید

واحد ارتقاء سلامت

شماره تماس: ۰۵۸۳۲۲۲۸۱۱۱-۸

داخلی ۲۱۷

پایگاه اینترنتی: www.nkums.ac.ir

