

## اختلال وحشتزدگی (پانیک)

پانیک یا وحشتزدگی به حملات مکرر وحشت یا اضطراب اشاره دارد. حمله وحشتزدگی هجوم ناگهانی ترس یا ناراحتی شدید است که ظرف چند دقیقه به اوج می رسد و در طول این مدت فرد ممکن است این علائم را تجربه کند: تپش های قلب، عرق کردن، لرزیدن یا تکان خوردن، احساس کمبود نفس، احساس خفگی، درد یا ناراحتی قفسه سینه، تهوع یا ناراحتی شکمی، احساس گیجی، منگی یا ضعف، احساس سردی یا گرمی، احساس کرختی یا مور مور، مسخ واقعیت (احساس عدم واقعیت) یا مسخ شخصیت (احساس جدا بودن از خود)، احساس از دست دادن کنترل، ترس از مردن.

**همه گیر شناسی:** طبق بررسی های صورت گرفته زنان دو برابر بیشتر از مردان احتمال دارد که به این اختلال مبتلا شوند.

**عوامل خطر:** از عواملی که ممکن است در ابتلا به این اختلال دخیل باشد می توان به موارد زیر اشاره داشت:

حساسیت اضطرابی از عوامل خطر مهم در ابتلا به اختلال وحشتزدگی (پانیک) می باشند. همچنین گزارش تجربیات آزار جنسی و جسمی در دوران کودکی در اختلال وحشتزدگی (پانیک) رایج تر از انواع دیگر اختلال های اضطرابی است. سیگار کشیدن عامل خطری برای حملات وحشتزدگی و اختلال وحشتزدگی (پانیک) است. اغلب افراد از عوامل استرس زای قابل شناسایی در چند ماه قبل از اولین حمله وحشتزدگی خود خبر می دهند. زن های متعددی موجب آسیب پذیری در برابر اختلال وحشتزدگی (پانیک) می شوند. همچنین خطر اختلال وحشتزدگی (پانیک) در فرزندان والدین مبتلا به اختلالات اضطرابی، افسردگی و دو قطبی بیشتر است.

## رایج ترین نشانه ها در زمان وقوع حمله وحشتزدگی

اضطراب بر روی بدن ذهن و رفتار تأثیر می گذارد. اینها برخی از رایج ترین نشانه هایی است که افراد در زمان حمله وحشت تجربه می کنند: تپش قلب، ضربان تند یا پرش نبض، به دنبال یک تپ تپ قوی، احساس می کنید قلبتان در حال ایستادن است، درد قفسه سینه، تغییر در تنفس، احساس سبکی سر، بی حسی لب یا نوک پاها، احساس ضعف و بیهوشی، لرزش پاها، احساس ترس و اضطراب غیرعادی، احساساتی از حالتهای غیر واقعی (تخیلی).

**نکته:** این حالت ها در واقعیت درحمله وحشت رخ نمی دهند، مثلا فرد هیچوقت کنترلش را از دست نمی دهد، اما اغلب فکر می کند که اتفاق خواهند افتاد. حمله های هراس به چندین دلیل می توانند آغاز شوند: وقایع اضطراب آور می توانند باعث بالا رفتن شدت اضطراب شوند که خود منجر به تحریک سیستم هشدار بدن می شود و ممکن است در بعضی افراد منجر به حملات هراس شود، برای مثال استرس های ناشی از کار یا اخراج از کار، مشکلات روابط، شکست عشقی و مشکلات مالی.

## چه تکنیک‌هایی می‌توانند در روبه‌رو شدن با حملات اضطراب و کاهش آنها کمک کند؟ حملات وحشت قابل درمان

هستند. ممکن است با شناخت و درک حملات وحشت و پذیرفتن این که آن‌ها آسیبی به ما نمی‌رسانند متوجه شویم که حملات شروع به کم شدن کرده‌اند. همان‌طور که دیدید اضطراب بر روی ذهن، رفتار و بدن شما تأثیر می‌گذارد و حس مواجهه با هر یک از آنها را ایجاد می‌کند. ممکن است از نظر شما برخی از تکنیک‌ها مفیدتر از برخی دیگر باشند. همه افراد تکنیک‌های مشابهی را انتخاب نمی‌کنند. همچنین اگر برای مدتی حملات وحشت داشته‌اید، ممکن است استفاده از این تکنیک‌ها و تأثیر آنها نیاز به زمان داشته باشد پس منتظر معجزه نباشید، اما تا زمانی که این تکنیک‌ها تأثیر خودشان را بگذارند از آنها استفاده کنید. حداقل دو راه وجود دارد که می‌تواند برای کاهش علائم جسمانی اضطراب کمک کند:

**تمدد اعصاب (استراحت):** افراد مختلف روش‌های متفاوتی را برای تمدد اعصاب انتخاب می‌کنند. ممکن است توجه به سبک زندگی‌تان و اینکه برای تمدد اعصاب چه کارهایی می‌کنید (مثلاً شنا کردن، مطالعه یا پیاده‌روی) به شما کمک کند. علاوه بر یافتن راه‌های استراحت و تمدد اعصاب روزانه، روش‌های استراحت و تمدد اعصاب یا آرام‌سازی بخصوصی نیز وجود دارند که برای برطرف کردن عوارض ناشی از اضطراب مثرتر هستند. همگی می‌دانیم که یکی از مواردی که در زمان اضطراب اتفاق می‌افتد انقباض ماهیچه‌ها است، بنابراین در زمان اضطراب تلاش کنید ماهیچه‌هایتان را رها کنید. این روش با دیگر روش‌های تمدد اعصاب روزانه مانند خوردن چای یا بالا بردن پاها متفاوت است. این نوع تمدد اعصاب نوعی مهارت است و باید آن را آموزش دید و تمرین کرد. تمدد اعصاب می‌تواند به کاهش علائم حمله وحشت کمک کند اما نمی‌تواند از وقوع اتفاق هولناک جلوگیری کند زیرا هیچ اتفاق هولناکی در حال رخ دادن نیست.

**کنترل تنفس:** همان‌طور که مشاهده کردید شخص در زمان ترس تندتر نفس می‌کشد؛ بنابراین اکسیژن با سرعت بیشتری به اطراف بدن پمپ می‌شود. اما تنفس سریع، عمیق یا نامنظم منجر به علائم بیشتری از اضطراب مانند گیجی، احساس سوزش اندامها یا سرگیجه می‌شود. اگر بتوانید در زمان خشم تنفس‌تان را کنترل کنید، ممکن است این علائم کاهش یافته و باعث شود چرخه معیوبی که در بالا ذکر شد شکسته شود. باید بتوانید آرام‌تر نفس بکشید. اگر حداقل سه دقیقه آرام و آهسته نفس بکشید، صدای آژیر خطر شروع به توقف می‌کند. تمرکز بر روی تنفس در هنگام حمله وحشت بسیار دشوار است. یکی از تأثیرات تنفس زیاد نیاز به هوای بیشتر است. بنابراین احساس دریافت اکسیژن کمتر در هنگام نیاز کار بسیار دشواری است. می‌توانید زمانی شروع کنید که احساس اضطرابی وجود ندارد. این تکنیک تنها زمانی اثر دارد که حداقل سه دقیقه آن را تمرین کنید. در مراحل اول اضطراب این تکنیک خیلی خوب عمل می‌کند. موارد زیر را هر اندازه که می‌توانید انجام دهید:

ریه هایتان را از هوا پر کنید کوتاه خیلی عمیق یا از قفسه سینه نفس نکشید، تنفستان را آرام و آهسته کنید. هوا از طریق دهان خارج و از طریق بینی وارد کنید. آنقدر به این کار ادامه دهید تا به آرامش برسید. گاهی نگاه کردن به ساعت در تنفس آرام به شما کمک می‌کند. حتی اگر نتوانید تنفستان را کنترل کنید باز هم اتفاق خطرناکی روی نخواهد داد.

**توقف تمرکز:** دقت کنید که آیا پس از وقوع مشکلی جدی روی علائم بدنی یا بررسی بدنتان متمرکز می‌شوید؟ در واقع نیازی به انجام این کار نیست چرا که مشکل را سخت‌تر می‌کند. استفاده از تکنیک‌های بعدی در توقف این عادت به شما کمک می‌کند. بیشتر توجه‌تان را بر روی چیزی که خارج از بدن اتفاق می‌افتد بگذارید نه چیزی که درون بدنتان است.

**انحراف فکر:** این تکنیک بسیار آسان ولی موثر است. برای کاهش علائم برای حداقل سه دقیقه ذهن‌تان را منحرف کنید. راه‌های زیادی برای انحراف ذهن وجود دارد. برای مثال دقت به دیگران و تصور این‌که آن‌ها برای شغلشان چه کارهایی انجام می‌دهند، شمارش تعداد درهای خانه‌ها در حال بازگشت به منزل، با دقت گوش دادن به صحبت‌های اشخاص. همچنین می‌توانید در ذهن‌تان بر روی یک صحنه خوشایند، یک شیء مورد علاقه مانند گل یا ماشین تمرکز کنید. می‌توانید آهنگی را زمزمه کنید یا در ذهن‌تان جمع و تفریق انجام دهید. مهم‌ترین موضوع این است که تمرکزتان از بدن‌تان خارج و بر روی مسائل دیگر منعطف شود. روشی که برایتان مفیدتر است را انتخاب کنید.

**از افکار تان سوال کنید:** گاهی به جای منحرف کردن ذهن‌تان از افکار هراس‌آور بهتر است آن‌ها را به چالش بکشید. با چالش کشیدن افکار هراس‌آور می‌توانید خیلی زود آن‌ها را از ذهن خود خارج کنید. اگر احساس کردید به کمک بیشتری نیاز دارید با یک روان‌پزشک تماس بگیرید. اضطراب و حملات اضطرابی با دارو و استفاده از تکنیک‌های مختلفی که برخی از آنها در اینجا ذکر شد قابل درمان هستند. گاهی تماس با پزشک عمومی یا بهورز ساده‌ترین راه است.

### **دیگر درمان‌های متداول اختلال وحشتزدگی (پانیک)**

خوشبختانه در سال‌های اخیر برای این اختلال درمان‌های اثربخشی مطرح شده است. یکی از درمان‌های اثر بخش درمان شناختی رفتاری می‌باشد. همچنین بسیاری از داروها در درمان اختلال پانیک مفید هستند. مثلاً داروهای ضدافسردگی و داروهای ضد اضطراب. این داروها در کاهش علائم اختلال پانیک کمک‌کننده‌اند اما وقتی دارو را خاتمه می‌دهید علائم شما ممکن است باز گردد. در نتیجه توصیه می‌شود دارو را به مقدار و مدت تعیین شده توسط پزشکتان مصرف کنید و روان‌درمانی از جمله، درمان شناختی رفتاری را نیز مد نظر قرار دهید.