



اگر بدون هیچ دلیل آشکاری حملات پانیک زیادی داشته باشید، ممکن است تشخیص **اختلال پانیک** داده شود که نوعی **اختلال اضطرابی** است. ممکن است در مورد شرکت کردن در جمع، نگران باشید و این مانع از حضور شما در اجتماع شود زیرا از تکرار حمله پانیک می ترسید. اگر این ترس شدید شود، ممکن است دارای علائم **آگورافوبیا** باشد که زیر مجموعه اختلال اضطرابی است.

چه چیزی باعث حملات پانیک می شود؟

هنگامی که احساس خطر می کنیم بدن ما پاسخ **"ستیز یا گریز"** را فعال می کند و به طور خودکار هورمون هایی ترشح می کند که به ما کمک می کند سریع تر عمل کنیم و قلبمان سریع تر می زند. این مسئله به ما کمک میکند حین خطر با آن مقابله کنیم. اما در حملات پانیک زمانی که ما در خطر نیستیم، پاسخ ستیز یا گریز فعال می شود. حملات پانیک در زمان های مختلف و به دلایل

چگونه حمله پانیک احساس میشود؟

هنگامی که دچار حمله پانیک می شوید، بدن شما می تواند واکنش متفاوتی نشان دهد.

ممکن است شما علائم زیر را تجربه کنید:

- احساس تنگی نفس
- افزایش ضربان قلب
- احساس سرگیجه، منگی، غش
- احساس گرما یا لرز (گرگرفتگی و سرما)
- تهوع
- درد در قفسه سینه
- لرزش و احساس تکان خوردن
- تعریق

- گسست از خویشتن (احساس جدا شدن از خود)
- احساس سوزن سوزن شدن یا خواب رفتگی

همه اینها می تواند ترسناک باشد. ممکن است در آن لحظه فکر کنید اتفاق ناگواری در حال رخ دادن است؛ همچون سکت قلبی، مرگ، ترس از دیوانه شدن، از دست دادن کنترل خود یا وقایع دیگر. اما به یاد داشته باشید که حملات پانیک خطرناک نیستند و بعد از مدتی به پایان میرسند.

حملات پانیک معمولاً بین ۵ تا ۲۰ دقیقه طول می کشد. علائم معمولاً در عرض ۱۰ دقیقه به اوج خود می رسد و سپس کاهش پیدا می کند.

اگر زمان بیشتری طول بکشد، ممکن است چندین حمله پانیک داشته باشید علائم دیگری از اضطراب را تجربه کنید.



پانیک

روز جهانی سلامت روان . ۱۸ مهر ۱۴۰۲ . ۱۰ اکتبر ۲۰۲۳



تمرین تمرکز حواس را امتحان کنید: اگر احساس می کنید با بدن یا محیط اطراف خود تماس و ارتباط ندارید، این تکنیک می تواند کمک کند. یک تکنیک این است که به پنج چیز که می توانید ببینید، چهار چیز که می توانید احساس کنید، سه چیز که می توانید بشنوید، دو چیز که می توانید بو کنید و یک چیز که می توانید بچشید، فکر کنید.

اگر دوستی با شما هست، بهتر است به او بگویید که چه اتفاقی دارد می افتد. او می تواند به شما اطمینان دهد که حمله پانیک به پایان خواهد رسید و علائم آن به شما آسیب نمیرساند.

راه هایی که برای کمک به خودتان می توانید استفاده کنید:

تغییرات کوچک می تواند به جلوگیری از حملات پانیک بیشتر کمک کند؛

- تمرینات تنفسی را به طور منظم انجام دهید.
- این تمرینات به جلوگیری از حملات پانیک کمک می کنند و همچنین در هنگام رخ دادن آن ها نیز مفید هستند.
- فعالیت بدنی می تواند استرس و تنش را کاهش دهد و خلق و خوی شما را بهبود بخشد.
- مصرف وعده های غذایی سالم و منظم می تواند قند خون شما را ثابت نگه دارد همچنین می تواند،

مختلف اتفاق می افتد. ممکن است متوجه محرک های آشکاری همچون وقایع استرس زا زندگی، مکان ها یا فعالیت های خاصی شوید.

در حین حمله پانیک چه کاری می توانم انجام دهم؟

نفس کشیدن: تمرکز بر تنفس آهسته و عمیق می تواند به شما در کاهش اضطراب کمک کند.

علائم حمله پانیک خود را بشناسید: به خود یادآوری کنید علائم موقتی است، می گذرد، و حمله قلبی نیست.

با آن مبارزه نکنید: در صورت امکان، همان جایی که هستید بمانید. ترک کردن ممکن است به این معنی باشد که از محلی که دچار حمله پانیک شده اید می ترسید.

شء ای را برای تمرکز پیدا کنید: چیزی را که می توانید ببینید، انتخاب کنید و به همه چیز آن توجه کنید. تمام توجه خود را بر روی جسم متمرکز کنید و آن را با جزئیات برای خود توصیف کنید، حمله پانیک شما ممکن است فروکش کند.

روی تصاویر مثبت و صلح آمیز تمرکز کنید: می توانید خود را در مکانی آرام و آرامش بخش مانند ساحل یا جنگل تصور کنید.

پانیک



روز جهانی سلامت روان . ۱۸ مهر ۱۴۰۲ . ۱۰ اکتبر ۲۰۲۳

روان درمانی

روان درمانگر ممکن است با توجه به شرایط شما، تعدادی از روش ها و از میان انواع رویکردها، رویکرد روان درمانی زیر را پیشنهاد دهد:

- درمان شناختی رفتاری می تواند به شما در شناسایی الگوهای تفکر ناسالم، که باعث حملات پانیک شما شده، کمک کند.

- مواجهه درمانی شما به تدریج خود را در معرض موقعیت هایی قرار می دهد که از آنها می ترسید. با گذشت زمان، احساس کنترل بیشتری بر موقعیت خواهید داشت و اضطراب شما کاهش می یابد.

- تکنیک ریلکسیشن در موقعیت هایی که شما اضطراب و تنش را تجربه می کنید، این تکنیک می تواند به شما کمک کند، عضلات خود را آرام کنید.

دارو درمانی

اگر اضطراب شما شدید است و تأثیر قابل توجهی بر عملکرد زندگی شما دارد، ممکن است برای کمک به کاهش علائم، دارویی به شما پیشنهاد شود. این داروها می تواند یک داروی ضد افسردگی، ضد اضطراب، مسدود کننده های بتا برای درمان علائم فیزیکی اضطراب یا آرام بخش باشد.

انرژی و خلق و خوی شما را تقویت کند.

- در صورت امکان از مصرف کافئین و سیگار خودداری کنید. اینها می توانند حملات پانیک را بدتر کنند.
- ذهن آگاه باشید. ذهن آگاهی، فرایند حضور در لحظه است، که با آگاه شدن بر افکار و احساسات و همچنین تمرکز بر حواس فیزیکی به کاهش اضطراب کمک می کند.

دریافت حمایت

- اگر حملات پانیک را تجربه می کنید، با پزشک و روان درمانگر خود صحبت کنید.
- آنها ممکن است شما را معاینه و بررسی کنند تا سایر شرایطی را که می توانند علائم را ایجاد کرده باشند، رد کنند.
- هدف درمان پانیک، کاهش تعداد حملات و علائم شما است. درمان شما به شدت و علائمی که دارید مرتبط است.

منابع خودیاری

روان درمانگر شما ممکن است منابع خودیاری مانند کتاب های کار یا دوره های آنلاین متعدد همچون CBT را به شما پیشنهاد کند.