

از نشانه‌ها تا درمان حملات پانیک؛ همه چیز درباره‌ی پانیک

با حملات پانیک در ابتدا آشنا شویم!

حملات پانیک از جمله اختلالات روانی است که به معنای بروز نشانه‌ها و ناگهانی وحشت، اضطراب، ترس بسیار شدید و نگرانی است. در این حالت که نوعی واکنش عصبی فوری به محرک‌های شرطی بیرونی است، قلب شما به شدت می‌زند و نمی‌توانید نفس بکشید. حتی شاید احساس کنید در حال دیوانه شدن یا مردن هستید یا دچار سکته مغزی یا قلبی شده‌اید و خطر را بسیار شدیدتر و بیشتر از آنچه در واقعیت هست، احساس می‌کنید. عدم درمان حملات پانیک ممکن است منجر به اختلال پانیک یا تشدید بیماری شود. این حملات ممکن است شما را از فعالیت‌های روزمره بازدارند. با این حال راه‌هایی برای درمان این بیماری وجود دارد و با درمان مناسب می‌توانید علائم پانیک را از بین ببرید یا به حداقل برسانید. البته توجه داشته باشید که برای تشخیص و درمان این وضعیت حتماً به پزشک یا متخصص مغز و اعصاب مراجعه کنید.

از جمله روش‌های جلوگیری از حملات پانیک شامل موارد زیر هستند :

- ساکن نباشید و دائماً حرکت کنید. سعی کنید بیشتر از از یک ساعت یک جا ننشینید.
- نفس خود را حبس نکنید و تمرین کنید که آرام و عمیق نفس بکشید.
- نزدیک دوستان و خانواده و کسی که دوستش دارید بمانید.
- در برنامه‌ی روزانه‌ی خود تمرینات ریلکسیشن را حتماً قرار دهید.
- سعی کنید مصرف کافئین، الکل و نیکوتین را خیلی کم کنید و ترجیحاً قطع کنید.
- به اندازه‌ای که بدنتان نیاز دارد بخوابید و استراحت کنید.
- با مطالعه در رابطه با حمله پانیک اطلاعات بیشتری بدست آورید تا آگاهانه با این حملات برخورد کنید.

تفاوت حملات پانیک با ترس معمولی چیست؟

ترس همان احساس عادی ما هنگام روبه‌رو شدن با چیزی ناشناخته یا موقعیتی نامناسب است که همه‌ی ما آن را تجربه کرده‌ایم. ترس واکنش غیر ارادی سیستم عصبی بدن ما به موقعیت‌های خطرناک یا خطرآفرین است. اما حملات پانیک موجی شدید و ناگهانی از اضطراب و وحشت است و به ناگهانی و فلج‌کننده بودن، شناخته می‌شوند. این حملات بدون هیچ خطری و ناگهانی رخ می‌دهند. حتی امکان این وجود دارد که وقتی در حالت آرامش یا در خواب هستید دچار حمله شوید.

این احتمال وجود دارد که برخی افراد تنها یک بار دچار حمله‌ی پانیک شوند، ولی بیشتر بیماران با تکرار آن در زندگیشان مواجه می‌شوند. علت تکرار حملات پانیک مواجهه فرد با موقعیت‌های محرک یا استرس‌زا مانند صحبت کردن در جمع یا عبور از یک پل در ارتفاع بالا است؛ مخصوصاً اگر بیمار سابقه‌ی حمله‌ی پانیک را در این موقعیت‌ها داشته باشد. دلیل وقوع پانیک در این موقعیت‌ها این است که فرد با احساس خطر و ناچاری مواجه است.

شاید شما فقط با یک یا چند حمله‌ی پانیک در طول زندگیتان مواجه شده باشید و در بیشتر زمان‌ها احساس سلامتی و شادابی داشته باشید یا شاید حملات پانیک شما به دلیل بیماری‌های دیگری مانند اختلال پانیک، فوبیای ترس از اجتماع یا افسردگی رخ دهند. به هر حال حتماً برایتان جالب خواهد بود اگر بدانید برای درمان حملات پانیک روش‌های درمانی اثربخشی وجود دارند تا بیماران بتوانند به زندگی عادی خود بپردازند.

از کجا بفهمیم دچار حمله‌های پانیک شده‌ایم؟

Dr. Seyyed Hossein Aghamiri

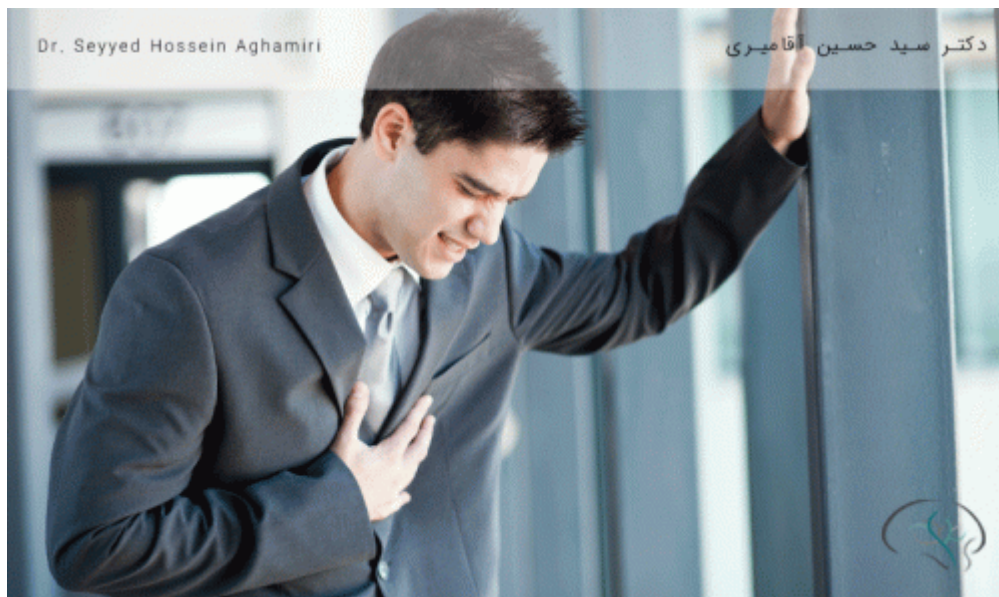
دکتر سید حسین آقامیری



معمولا بیماران زمانی دچار حملات پانیک میشوند که در منزل نباشند، ولی به هر حال این حملات ممکن است در هر زمان یا هر مکانی رخ دهد. بیمارانی وجود دارند که در حال پیاده‌روی، رانندگی، در سالن سینما، در زمان خرید از فروشگاه یا حتی استراحت در منزل این حملات را تجربه کرده‌اند. علائم حمله‌ی پانیک به صورت سریع و ناگهانی ایجاد میشوند و معمولا پس از ده دقیقه به بیشترین حد خود خواهند رسید. معمولا بیماران حملات پانیک را برای 20 تا 30 دقیقه تجربه میکنند و زمان آن از یک ساعت فراتر نمیرود. علائم شایع حمله‌ی پانیک عبارتند از:

- بالا رفتن ضربان قلب یا تپش قلب؛
- عرق کردن؛
- احساس خفگی؛
- تنفس کوتاه و سریع (در اصطلاح نفس‌نفس زدن)؛
- لرزیدن؛
- احساس سرگیجه، غش کردن؛
- احساس سرما یا گرمای شدید؛
- احساس ناراحتی و درد در ناحیه‌ی قفسه‌ی سینه؛
- احساس تهوع یا ناراحتی معده؛
- احساس کرختی شدن در بدن؛
- ترس از مرگ، عدم کنترل رفتار یا دیوانه شدن
- حس غیر واقعی بودن یا جدا شدن از محیط و اطرافیان؛

حمله‌ی قلبی و حمله‌ی پانیک چه تفاوتی دارند؟



اکثر علائم حمله‌ی پانیک در بدن فیزیکی هستند و برخی افراد به علت شدت احساس این نشانه‌ها آن را حمله‌ی قلبی در نظر می‌گیرند. دیده شده که اکثر افرادی که دچار حملات پانیک شده‌اند، برای درمان به دکتر یا اورژانس مراجعه کرده‌اند. درست است که جدی گرفتن نشانه‌هایی مانند مشکل تنفسی، تپش قلب و احساس درد در قفسه‌ی سینه ضروری است، ولی لازم است به این نکته توجه کنید که معمولاً افراد حملات پانیک را با حملات قلبی اشتباه می‌گیرند ولی تا به حال برعکس این مورد رخ نداده است.

افراد مبتلا به اختلال پانیک چه علائم و نشانه‌هایی دارند؟

افراد زیادی هستند که در طول زندگی‌شان حملات پانیک را تجربه می‌کنند ولی با مشکل یا عوارض جانبی دیگری مواجه نمی‌شوند. اگر جزو افرادی هستید که تا بحال تنها یک یا دو حمله‌ی پانیک داشته‌اید، جای نگرانی نیست. ولی برخی از افرادی که با حملات پانیک مواجه می‌شوند، در واقع دچار اختلال پانیک هستند. دلیل ایجاد اختلال پانیک در فرد رخ دادن مکرر حملات پانیک، تغییرات عمده در رفتار معمول فرد، و نگرانی و استرس زیادی است که برای رخ دادن حمله‌های بعدی حس می‌کند.

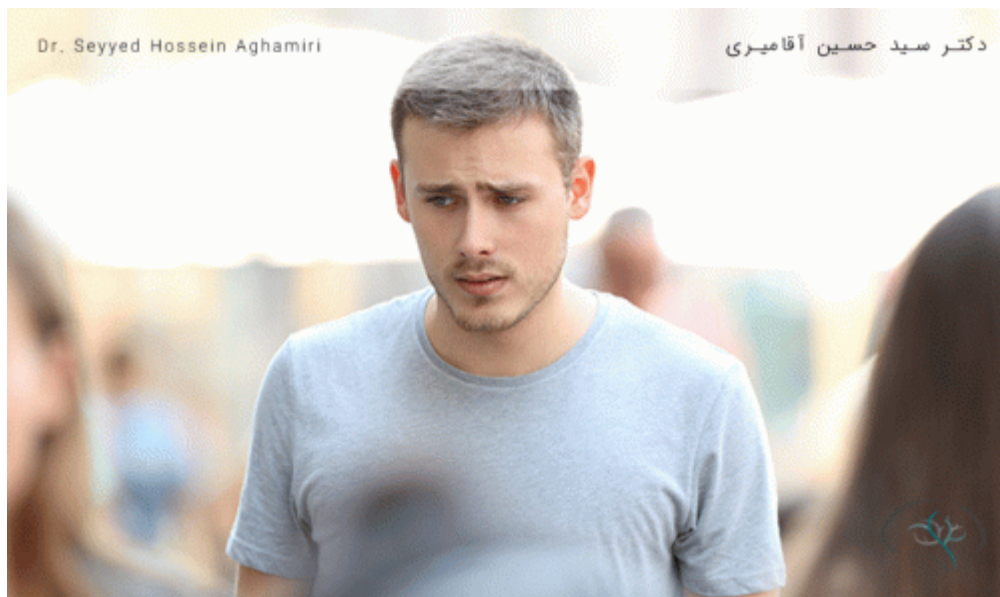
چگونه اختلال پانیک را تشخیص دهیم؟



اگر تجربه‌ی علائم زیر را دارید، این احتمال وجود دارد که از جمله افراد مبتلا به اختلال پانیک باشید:

- اگر سابقه‌ی حملات ناگهانی و مکرر پانیک را دارید که به وقوع موقعیت خاصی وابسته نبوده است؛
- در صورتی که رفتارتان در زندگی روزمره به دلیل حمله‌های پانیک دچار تغییر شده باشد، برای مثال از برگشتن به مکان‌هایی که قبلاً حمله‌ی پانیک را در آنها تجربه کرده‌اید فرار می‌کنید.
- اگر در مورد وقوع حمله‌های پانیک در آینده احساس نگرانی می‌کنید؛
- نکته‌ی جالبی که در مورد حمله‌ی پانیک وجود دارد این است که زمان معمول آن چند دقیقه به طول می‌انجامد ولی در زندگیتان تأثیری طولانی دارد. اگر جزو مبتلایان به اختلال پانیک باشید، تکرار زیاد حملات پانیک در زندگیتان تأثیر خود را خواهد گذاشت. تداعی شدن ترس و وحشت زیادی که در زمان حمله تجربه کرده‌اید، بر اعتماد به نفستان تأثیر مخربی خواهد گذاشت و روند زندگی عادی‌تان را با مشکل مواجه خواهد کرد.
- به دلیل این‌که نگرانی زیادتان بین حمله‌های پانیک که ریشه در ترس از حملات بعدی دارد، مانع آرامش و تمرکز شما در زندگی روزمره می‌شود، اضطراب طولانی مدت همیشه فلج‌کننده بوده است.
- دلیل دیگر این است که با فرار کردن از حضور در مکان‌ها یا موقعیت‌هایی که سابقه‌ی حمله‌ی پانیک را در آنها داشته‌اید یا عدم حضور در مکان‌هایی که امکان دارد در صورت وقوع حمله در آنها نتوانید کمک بگیرید یا خارج شوید، دچار خودداری فوبیایی خواهید شد و سطح پیشرفته این بیماری قابل تبدیل به آگورافوبیا یا ترس از مکان‌های شلوغ است.

اختلال پانیک به همراه آگورافوبیا



در گذشته تصور می‌شد که آگورافوبیا بیماری ترس از مکان‌های باز و عمومی است، ولی امروزه ثابت شده که آگورافوبیا تحت تاثیر حملات پانیک ایجاد می‌شود. آگورافوبیا موجب می‌شود فرد نگران وقوع حمله‌ی پانیک در موقعیت‌هایی باشد که فرار از آنها برایش سخت یا خجالت‌آور است یا نتواند کمک دریافت کند. در نهایت این ترسها از رفتن شما به مکان‌های شلوغ مانند باشگاه‌های ورزشی و مراکز خرید یا استفاده از وسایل نقلیه مانند هواپیما، مترو و حتی ماشین شخصی جلوگیری می‌کند. حتی در صورت شدت بیماری فقط در خانه‌ی خود و کنار عزیزانتان احساس امنیت خواهید کرد. مکان‌ها و کارهایی که احتمال دارد افراد دچار آگورافوبیا از آنها اجتناب کنند:

- مصرف هر نوع خوراکی که احتمال حمله‌ی پانیک را افزایش دهد، مانند کافئین، الکل، داروها یا خوراکی‌های خاص. این موارد علاوه بر ایجاد **سردرد** در برخی افراد، باعث تشدید نشانه‌های پانیک نیز می‌شوند.
- حضور در مکان‌های عمومی که فرار کردن از آنها سخت باشد، مثل سالن تئاتر، رستوران‌ها، فروشگاه‌ها و مخصوصا وسایل نقلیه‌ی عمومی؛
- مکان‌هایی که وقوع حمله‌ی پانیک در آنها موجب خجالت فرد خواهد شد؛ مثل مهمانی‌های رسمی؛
- رانندگی و حتی بیرون رفتن از خانه بدون همراه؛
- فعالیت‌هایی که از نظر فیزیکی سخت باشند، به دلیل این‌که ممکن است موجب حمله‌ی پانیک شود؛
- اگرچه آگورافوبیا می‌تواند در هر زمانی شکل بگیرد، ولی احتمال بیشتری وجود دارد که یک سال پس از شروع اولین حملات مکرر ایجاد شود.

علتهای حمله‌ی پانیک و ایجاد اختلال پانیک

اگرچه دلیل وقوع حملات پانیک و ایجاد اختلال پانیک در بیمار هنوز به صورت دقیق مشخص نشده، ولی ثابت شده که حمله‌های پانیک در خانواده‌ها به صورت ارثی است. به علاوه، احتمال زیادی وجود دارد که میان حملات پانیک و تغییرات اساسی در سبک زندگی افراد ارتباط مستقیمی وجود داشته باشد. تغییرات مهم زندگی مثل، ازدواج، فرزنددار شدن یا طلاق، فارغ‌التحصیلی از دانشگاه، ورود به محل کار جدید یا از دست دادن شغل، اضطراب زیاد، مرگ عزیزان، و غیره نیز می‌توانند محرک حمله‌ی پانیک باشند.

به علاوه حملات پانیک می‌توانند به دلیل وقوع مشکلات یا بیماری‌های فیزیکی هم رخ دهند. اگر از جمله افرادی هستید که از نشانه‌های پانیک رنج می‌برید، لازم است حتما با مراجعه به پزشک متخصص از نظر این موارد بررسی شوید:

- **هیپوگلیسمی** (قند خون پایین)؛
- پرکاری تیروئید؛
- پایین افتادگی دریچه میترال (مشکل قلبی کوچکی که بر اثر درست بسته نشدن یکی از دریچه‌های قلب ایجاد می‌شود)؛
- قطع مصرف یک داروی خاص
- مصرف مواد محرک

روش‌های درمان حمله پانیک و اختلال پانیک



خبر خوب این است که حمله‌ها و اختلال پانیک قابل درمان هستند و به طور معمول با استراتژی‌های خوددرمانی یا چند جلسه درمان، به صورت کامل رفع می‌شوند.

1. روش درمانی رفتار آگاهانه

روش درمانی رفتار آگاهانه مؤثرترین راه برای درمان حمله‌های پانیک، اختلال پانیک و آگورافوبیاست. تمرکز درمان رفتار آگاهانه بر فکر کردن در مورد الگوها و رفتارهایی است که محرک حمله پانیک هستند. در واقع این روش به فرد کمک می‌کند تا به ترس‌هایش به صورت واقع‌بینانه نگاه کند. برلی مثال اگر در حال رانندگی دچار حمله پانیک شوید، از وقوع تصادف یا احتمال حمله قلبی وحشت خواهید کرد، ولی باید بدانید که احتمال این موارد بسیار کم است. تنها مشکلی که برای شما رخ می‌دهد این است که مجبور شوید خودرو خود را به کنار جاده هدایت کنید و برای مدتی توقف داشته باشید. وقتی به خودتان یادآوری کنید که هیچ اتفاق وحشتناکی قرار نیست رخ بدهد، تجربه حمله پانیک بعدی با ترس کم‌تری همراه خواهد بود.

2. روش درمانی افشا

در روش درمانی افشا شما در یک محیط امن و تحت کنترل در معرض حالات فیزیکی پانیک قرار داده می‌شوید. این روش برای پیدا کردن راه‌های بهتر کنار آمدن با حملات بسیار مفید است. شاید از شما خواسته شود که سرتان را به اطراف بچرخانید، نفس‌نفس بزنید، یا نفس خود را نگه دارید. یعنی در این تمرینات برای حالات و احساسات پانیک شبیه‌سازی صورت می‌گیرد. پس از چند بار تکرار این تمرینات، ترس شما از وقوع این علائم کم‌تر می‌شود و قادر به کنترل حملات پانیک خواهید بود. اگر به **آگورافوبیا** دچار هستید، قرار گرفتن در موقعیت‌هایی که از آنها ترس دارید بخشی از درمانتان است. در روش درمانی افشا برای فوبیاهای خاص، فرد آنقدر در معرض موقعیتی که از آن می‌ترسد قرار می‌گیرد تا به تدریج آن ترس از بین برود. در طول این تجربه شما مطمئن خواهید شد که این موقعیت آسیبی در پی نخواهد داشت و قادر به کنترل احساساتتان خواهید بود.

3. روش درمان دارویی برای حملات پانیک

استفاده از دارو برای درمان موقت اختلال پانیک با کاهش برخی علائم آن مناسب است ولی دارو قادر به درمان کامل یا حذف علائم نیست. مصرف دارو در موارد بسیار شدید می‌تواند مفید باشد، ولی به تنهایی کاربرد ندارد. بلکه زمانی موثر خواهد بود که به عنوان مکمل درمان‌های دیگر و با تغییر سبک زندگی فرد همراه باشد. در واقع مهم‌ترین بخش درمان حملات پانیک، تشخیص علت وقوع آن است.

چند نکته دیگر وجود دارد که برای کمک به خودتان لازم است بدانید درست است که برای درمان حمله‌های پانیک، کمک و درمان تخصصی بسیار موثر است، ولی کارهای زیادی وجود دارد که با انجام آن‌ها می‌توانید به خودتان کمک کنید:

1. ارتباط صمیمی با خانواده و دوستان‌تان را حفظ کنید.

در زمان احساس تنهایی، اضطراب شما افزایش می‌یابد. بهتر است رابطه خود را با افرادی که برایتان ارزش قائل هستند حفظ کنید. اگر احساس تنهایی می‌کنید فقط کافی است خودتان را برای ملاقات با افراد جدید و دوستی با آن‌ها تشویق کنید.

2. در مورد پانیک و اضطراب آن مطالعه کنید.

هر چه در مورد پانیک اطلاعات بیشتری داشته باشید، مقدار بیشتری از اضطراب و سردرگمی‌تان رفع می‌شود. بنابراین در مورد اختلال پانیک، اضطراب، و احساس ترس ناشی از حمله‌ی پانیک مطالعه کنید. با مطالعه‌ی این موارد مطمئن خواهید شد که شما در حال دیوانه شدن نیستید و حالات و احساساتی که در زمان حمله‌ی پانیک تجربه می‌کنید عادی هستند.

3. الکل و سیگار و کافئین مصرف نکنید.

مصرف این مواد خطر وقوع حمله را در افراد مستعد افزایش می‌دهد. پس بهتر است از مصرف سیگار، الکل، قهوه و هر نوشیدنی دارای کافئین دیگری اجتناب کنید.

4. به صورت منظم به ورزش بپردازید.

ورزش طبیعی‌ترین روش برای رفع اضطراب است، مخصوصاً ورزش‌های هوازی ریتمیک مانند ایروبیک، شنا، دویدن یا حتی پیاده‌روی که در آن‌ها فعالیت همزمان دست و پا ضروری است. می‌توانید به صورت روزانه حداقل نیم ساعت و در سه دوره‌ی ده دقیقه‌ای ورزش کنید.

5. تمرین‌های ریلکسیشن را انجام دهید.

انجام منظم فعالیت‌هایی مثل یوگا و ریلکسیشن باعث آرامش بدن می‌شود. بنابراین لازم است با صرف زمان‌های منظم در برنامه روزانه، به افزایش تعادل فکری‌تان کمک کنید.

6. به میزان کافی و با آرامش بخوابید.

کم‌خوابی یا مناسب نبودن شرایط خواب باعث افزایش اضطراب می‌شود. برنامه روزانه‌تان را طوری تنظیم کنید که هر شب حداقل ۷ تا ۹ ساعت خواب آرام داشته باشید.

7. کنترل تنفس‌تان را یاد بگیرید.

تنفس سریع (Hyperventilation) موجب وقوع حالاتی می‌شود که در هنگام حمله‌ی پانیک به وجود می‌آیند. مثل گیجی و سختی قفسه‌ی سینه. از طرف دیگر تنفس عمیق برطرف کننده‌ی علائم پانیک است. بنابراین شما با کنترل تنفس‌تان، قادر به آرام کردن خودتان در زمان شروع اضطراب خواهید بود. با کنترل بهتر تنفس‌تان، مدیریت موثرتری هم بر ترس‌تان خواهید داشت.