

Panic Attacks

A panic attack is an intense episode of sudden fear that occurs when there's no apparent threat or danger. In some cases, you may mistake the symptoms of a panic attack with a heart attack.

You might experience a single panic attack. Or you might have multiple panic attacks throughout your life. If left untreated, recurrent panic attacks — and the fear of experiencing them — may lead you to avoid other people or public places. This may be a sign that you've developed a panic disorder.





What are the symptoms of a panic attack?

Panic attacks trigger your sympathetic nervous system. This leads to the “fight or flight” response that you experience when faced with danger.

A panic attack can occur suddenly and without warning. Its symptoms may come on gradually and peak after about ten minutes. They may include one or more of the following:

- chest pain**
- difficulty swallowing**
- difficulty breathing**
- shortness of breath**
- hyperventilating**
- rapid heartbeat**
- feeling faint**
- hot flashes**
- chills**
- shaking**
- sweating**
- nausea**
- stomach pain**

- **tingling or numbness**
- **feeling that death is imminent**





In some cases, you may develop an overwhelming fear of experiencing another panic attack. This may be a sign that you've developed a panic disorder.

Panic attacks aren't life threatening. But their symptoms can be similar to those of other life-threatening health conditions, such as heart attack. If you experience symptoms of a panic attack, seek medical attention right away. It's important to rule out the possibility that you're actually having a heart attack.



What causes panic attacks?

The exact cause of panic attacks is often unknown. In some cases, panic attacks are linked to an underlying mental health condition, such as:

- **panic disorder**
- **agoraphobia or other phobias**
- **obsessive compulsive disorder (OCD)**
- **post-traumatic stress disorder (PTSD)**
- **generalized anxiety disorder (GAD)**

Stress can also contribute to panic attacks.



Who is at risk of panic attacks?

A variety of factors can increase your chances of experiencing a panic attack. These include:

- having a family history of panic attacks**
- having a history of childhood abuse**
- working or living in a high-stress situation**
- experiencing a traumatic event, such as a serious car accident**
- undergoing a major life change, such as having a baby**
- losing a loved one**

Living with a mental health condition, such as a phobia or PTSD, can also raise your risk of panic attacks.







How are panic attacks diagnosed?

To diagnose a panic attack, your doctor will likely ask you about your symptoms and medical history. They may also conduct a physical exam.

They may need to conduct tests to rule out a heart attack. They will likely use an electrocardiogram (EKG) to measure the electric function of your heart. They may also recommend blood tests to check your levels of thyroid hormones. A hormonal imbalance can affect your body's ability to regulate your heart rhythms.

If they suspect that you have a panic disorder or other mental health condition, your doctor may refer you to a mental health specialist. You may have a panic disorder if you:

- experience frequent panic attacks**
- develop a persistent fear of experiencing another panic attack**
- change your lifestyle or behavior due to your fear of experiencing another panic attack**

How are panic attacks treated?

If your doctor suspects that your panic attacks are linked to an underlying mental health condition, you may be referred to a mental health specialist. Depending on your condition, your doctor may recommend a combination of medication, therapy, and lifestyle changes to manage your symptoms.

Medications

- . Your doctor or mental health specialist may recommend one or more of the following medications:**

Therapy

If you have a panic disorder or other mental health condition, your doctor may recommend psychotherapy to help treat it. For example, they may recommend cognitive behavioral therapy. Your therapist will try to address the thoughts, behaviors, and reactions associated with your panic attacks. This may help reduce your fears and anxieties about them. They may also help “re-train” your brain to better differentiate between real and perceived threats.

Attending a support group may also help you manage a panic disorder. It can help you develop positive coping mechanisms for dealing with fear, anxiety, and stress.

Lifestyle changes

Taking steps to reduce stress and improve your overall health may help reduce the incidence of panic attacks. For example, getting plenty of sleep and staying physically active may help lower your stress levels. Stress management techniques, such as deep breathing or progressive muscle relaxation, may also help. It's also important to avoid or limit your consumption of alcohol, caffeine, and illegal drugs.

What is the outlook for panic attacks?

If left untreated, recurrent panic attacks may lead you to:

- feel anxiety when you think about the possibility of another panic attack**
- avoid other people or public places for fear of experiencing a panic attack**
- develop agoraphobia, an intense fear of being in public places**

To avoid these complications, it's important to seek treatment for panic attacks.

How can panic attacks be prevented?

Most panic attacks are unpredictable. As a result, preventing them can be challenging.

But you can take some steps to enhance your overall well-being and lower your risk of panic attacks. For example, it's important to lead an overall healthy lifestyle by:

- **eating a well-balanced diet**
- **exercising regularly**
- **getting enough sleep**
- **taking steps to reduce stress**

It's also important to seek help from your doctor if you experience a panic attack. Getting treatment may help you avoid more panic attacks in the future.

نوبات ذعر

نوبة الهلع هي نوبة شديدة من الخوف المفاجئ تحدث عندما لا يكون هناك تهديد أو خطر واضح. في بعض الحالات ، قد تخطئ بين أعراض نوبة الهلع والأزمة القلبية.

قد تواجه نوبة هلع واحدة. أو قد تصاب بنوبات هلع متعددة طوال حياتك. إذا تركت دون علاج ، فقد يؤدي تكرار نوبات الهلع - والخوف من التعرض لها - إلى تجنب الأشخاص الآخرين أو الأماكن العامة. قد تكون هذه علامة على إصابتك باضطراب الهلع.





ما هي أعراض نوبة الهلع؟

تؤدي نوبات الهلع إلى تحفيز جهازك العصبي السمبثاوي. يؤدي هذا إلى استجابة "القتال أو الهروب" التي تواجهها عند مواجهة الخطر.

يمكن أن تحدث نوبة الهلع فجأة ودون سابق إنذار. قد تظهر أعراضه تدريجياً وتصل إلى ذروتها بعد حوالي عشر دقائق. قد تشمل واحداً أو أكثر مما يلي:

- ألم صدر
- صعوبة في البلع
- صعوبة في التنفس
- ضيق النفس
- فرط التنفس
- ضربات قلب سريعة
- شعور بالاعياء
- الهبات الساخنة
- قشعريرة
- تهتز
- التعرق
- غثيان •
- آلام في المعدة
- وخز أو تنميل
- الشعور بأن الموت وشيك





في بعض الحالات ، قد تصاب بخوف شديد من التعرض لنوبة هلع أخرى. قد تكون هذه علامة على إصابتك باضطراب الهلع.

نوبات الهلع لا تهدد الحياة. لكن يمكن أن تكون أعراضهم مماثلة لتلك الخاصة بحالات صحية أخرى تهدد الحياة ، مثل النوبة القلبية. إذا كنت تعاني من أعراض نوبة هلع ، فاطلب العناية الطبية على الفور. من المهم استبعاد احتمال تعرضك لأزمة قلبية.



ما الذي يسبب نوبات الهلع؟

غالبًا ما يكون السبب الدقيق لنوبات الهلع غير معروف. في بعض الحالات ، ترتبط نوبات الهلع بحالة صحية عقلية أساسية ، مثل:

- اضطراب الهلع
- رهاب الخلاء أو الرهاب الآخر
- اضطراب الوسواس القهري (أوسد)
- اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD)
- اضطراب القلق العام (GAD)

يمكن أن يساهم التوتر أيضًا في نوبات الهلع.



من هو المعرض لخطر نوبات الهلع؟

يمكن لمجموعة متنوعة من العوامل أن تزيد من فرص تعرضك لنوبة الهلع. وتشمل هذه:

- وجود تاريخ عائلي من نوبات الهلع

- وجود تاريخ من سوء المعاملة في مرحلة الطفولة
- العمل أو العيش في حالة ضغوط شديدة
- التعرض لحادث صادم ، مثل حادث سيارة خطير
- تغيير كبير في الحياة ، مثل إنجاب طفل
- فقدان أحد أفراد أسرته

يمكن أن يؤدي التعايش مع حالة صحية عقلية ، مثل الرهاب أو اضطراب ما بعد الصدمة ، إلى زيادة خطر الإصابة بنوبات الهلع.







كيف يتم تشخيص نوبات الهلع؟

لتشخيص نوبة الهلع ، من المرجح أن يسألك طبيبك عن الأعراض والتاريخ الطبي. يمكنهم أيضاً إجراء فحص جسدي.

قد يحتاجون إلى إجراء اختبارات لاستبعاد الإصابة بنوبة قلبية. من المحتمل أن يستخدموا مخطط لقياس الوظيفة الكهربائية لقلبك. قد يوصون أيضاً بإجراء اختبارات الدم (EKG) كهربية القلب للتحقق من مستويات هرمونات الغدة الدرقية. يمكن أن يؤثر عدم التوازن الهرموني على قدرة الجسم على تنظيم ضربات القلب.

إذا اشتبهوا في إصابتك باضطراب الهلع أو أي حالة صحية عقلية أخرى ، فقد يحيلك طبيبك إلى أخصائي الصحة العقلية. قد تكون مصاباً باضطراب الهلع إذا كنت

- تجربة نوبات هلع متكررة
- تطوير خوف دائم من التعرض لنوبة هلع أخرى
- تغيير نمط حياتك أو سلوكك بسبب خوفك من التعرض لنوبة فزع أخرى

كيف يتم علاج نوبات الهلع؟

إذا اشتبه طبيبك في أن نوبات الهلع لديك مرتبطة بحالة صحية عقلية أساسية ، فقد تتم إحالتك إلى أخصائي الصحة العقلية. اعتماداً على حالتك ، قد يوصي طبيبك بمجموعة من الأدوية والعلاج. وتغييرات نمط الحياة للتحكم في الأعراض.

الأدوية

- قد يوصي طبيبك أو أخصائي الصحة العقلية بواحد أو أكثر من الأدوية التالية:

علاج نفسي

إذا كنت تعاني من اضطراب الهلع أو أي حالة صحية عقلية أخرى ، فقد يوصي طبيبك بالعلاج النفسي للمساعدة في علاجها. على سبيل المثال ، قد يوصون بالعلاج السلوكي المعرفي. سيحاول معالجك معالجة الأفكار والسلوكيات وردود الفعل المرتبطة بنوبات الهلع. قد يساعد ذلك في تقليل مخاوفك وقلقك بشأنها. قد تساعد أيضاً في "إعادة تدريب" عقلك للتمييز بشكل أفضل بين التهديدات الحقيقية والمتصورة.

قد يساعدك حضور مجموعة دعم أيضاً في إدارة اضطراب الهلع. يمكن أن يساعدك على تطوير آليات التأقلم الإيجابية للتعامل مع الخوف والقلق والتوتر.

تغيير نمط الحياة

قد يساعد اتخاذ خطوات لتقليل التوتر وتحسين صحتك العامة في تقليل حدوث نوبات الهلع. على سبيل المثال ، قد يساعد الحصول على قسط وافر من النوم والبقاء نشيطاً بدنياً على خفض مستويات التوتر لديك. قد تساعد أيضاً تقنيات إدارة الإجهاد ، مثل التنفس العميق أو الاسترخاء التدريجي للعضلات. من المهم أيضاً تجنب أو الحد من استهلاكك للكحول والكافيين والعقاقير المحظورة.

ما هي التوقعات لنوبات الهلع؟

إذا تركت دون علاج ، فقد تؤدي نوبات الهلع المتكررة إلى:

- تشعر بالقلق عندما تفكر في احتمال حدوث نوبة هلع أخرى
- تجنب الأشخاص الآخرين أو الأماكن العامة خوفاً من التعرض لنوبة هلع
- تطوير رهاب الخلاء ، وهو خوف شديد من التواجد في الأماكن العامة

لتجنب هذه المضاعفات ، من المهم البحث عن علاج لنوبات الهلع.

كيف يمكن منع نوبات الهلع؟

معظم نوبات الهلع لا يمكن التنبؤ بها. نتيجة لذلك ، يمكن أن يكون منعها أمرًا صعبًا.

ولكن يمكنك اتخاذ بعض الخطوات لتحسين صحتك العامة وتقليل خطر الإصابة بنوبات الهلع. على سبيل المثال ، من المهم اتباع أسلوب حياة صحي شامل من خلال

- تناول نظام غذائي متوازن
- ممارسة الرياضة بانتظام
- الحصول على قسط كاف من النوم
- اتخاذ خطوات لتقليل التوتر

من المهم أيضًا طلب المساعدة من طبيبك إذا تعرضت لنوبة هلع. قد يساعدك الحصول على العلاج في تجنب المزيد من نوبات الهلع في المستقبل.