

نوبات الهلع



هو من اضطرابات القلق ويصاب فيها الشخص بهجمات مفاجئة من الذعر أو الخوف بشكل منتظم.

*قد يشعر الجميع بالقلق والذعر في أوقات معينة. فهذه استجابة طبيعية للمواقف المجهدة أو الخطيرة. لكن لدى الشخص المصاب باضطراب الهلع مشاعر القلق والتوتر والذعر مستمره بانتظام وفي أي وقت ، وغالبًا بدون سبب واضح.

الأعراض

- الخوف من فقدان السيطرة أو الوفاة
- معدل خفقان سريع بالقلب
- التعرُّق
- الارتعاش أو الاهتزاز
- ضيق في التنفس أو ضيق في الحلق

- القشعريرة
- الهبات الساخنة
- الغثيان
- تقلص في البطن
- ألم الصدر
- الصداع
- الدوخة أو الدوار أو الإغماء
- الخدر أو الإحساس بالوخز
- الشعور بعدم الواقعية أو الانفصال

متى تزور الطبيب؟

راجع طبيبك إذا كنت تعاني من أعراض اضطراب الهلع. سيتم إجراء فحص جسدي لاستبعاد الحالات الأخرى التي قد تسبب أعراضك.

وسيتطلب منك:

- وصف أعراضك
- عدد المرات التي أصبت بالنبوة
- مدة إصابتك بها



الأسباب

من غير المعروف ما الذي يسبب نوبات الهلع أو اضطرابات الهلع ولكن قد تلعب هذه العوامل دورًا:

- الجينات الوراثية
- الإجهاد الشديد
- مزاج أكثر حساسية للإجهاد أو عرضة للمشاعر السلبية
- بعض التغييرات في طريقة عمل أجزاء من الدماغ

العلاج

- العلاج السلوكي المعرفي.
- أدوية خاصة، مثل: مضادات الاكتئاب.
- إجراء التغييرات الحياتية البسيطة في المنزل، مثل:
- الحفاظ على روتين وجدول ثابت يوميًا.
- ممارسة الرياضة بانتظام.
- الحصول على قسط كافٍ من الراحة والنوم ليلاً.
- الابتعاد عن الكافيين

