

Một sự tấn công hoảng loạn là gì?

Các cuộc tấn công hoảng loạn là một dạng phản ứng sợ hãi. Chúng là sự phóng đại phản ứng bình thường của cơ thể trước nguy hiểm, căng thẳng hoặc phấn khích.

Cách thức tấn công hoảng loạn cảm thấy như thế nào?

Trong tình huống hoảng loạn, các dấu hiệu cụ thể có thể xuất hiện rất nhanh chóng.

Chúng có thể bao gồm:

Nhịp tim đập không đều hoặc tăng cao

cảm giác chóng mặt, mệt mỏi hoặc choáng váng

cảm giác rất nóng hoặc rất lạnh

- đổ mồ hôi, run rẩy hoặc run rẩy
- Cảm giác buồn nôn
- đau ngực hoặc bụng của bạn
- Cảm giác khó thở hoặc như đang bị nghẹn
- Cảm giác như chân bạn đang run rẩy hoặc đang chuyển sang dạng thạch.
- Cảm giác bị ngắt kết nối với tâm trí, cơ thể hoặc môi trường xung quanh, đó là những dạng phân ly.

Trong tình huống hoảng loạn, bạn có thể trải qua cảm giác rất sợ hãi rằng mình:

- Mất kiểm soát
- Gần ngất xỉu
- đau tim
- sắp qua đời.

Rằng tôi run lên không kiểm soát và toàn thân tôi run lên, tôi thở gấp và khóc vì hoảng sợ vì cảm giác mình sắp bất tỉnh quá thuyết phục.

Bạn có thể nhận thấy rằng bạn trở nên sợ hãi khi ra ngoài một mình hoặc đến những nơi công cộng vì bạn lo lắng về việc sẽ có một cơn hoảng loạn khác. Nếu cảm giác sợ hãi này trở nên rất mạnh, nó có thể được gọi là chứng sợ hãi khoảng trống.

Sự hoảng loạn

Lewis, Polly, Faisal, Shelley và Brian chia sẻ cảm giác của cơn hoảng loạn đối với họ và nói về những điều hữu ích tại: https://youtu.be/9YaS_4tXBNU.

Rối loạn lo sợ là gì?

Nếu bạn trải qua nhiều cơn hoảng loạn vào những thời điểm không thể đoán trước và dường như không có nguyên nhân hoặc nguyên nhân cụ thể nào, bạn có thể bị chẩn đoán mắc chứng rối loạn hoảng sợ. Việc trải qua chứng rối loạn hoảng sợ và một số loại ám ảnh nhất định cùng nhau là điều bình thường. Những người mắc chứng rối loạn hoảng sợ có thể trải qua một số giai đoạn có ít hoặc không có cơn hoảng loạn, nhưng có lúc lại có rất nhiều.

Khi nào có thể xảy ra hoảng loạn?

Cơ hoảng loạn xảy ra vào các thời điểm khác nhau đối với mỗi người. Một số người trải qua một cơn hoảng loạn sau đó không bao giờ gặp phải cơn hoảng loạn khác hoặc bạn có thể thấy rằng mình gặp phải chúng thường xuyên hoặc nhiều cơn hoảng loạn trong một khoảng thời gian ngắn. Bạn có thể nhận thấy rằng những địa điểm, tình huống hoặc hoạt động cụ thể dường như gây ra cơn hoảng loạn. Ví dụ, chúng có thể xảy ra trước một cuộc hẹn căng thẳng.

Hầu hết các cơn hoảng loạn kéo dài từ 5 đến 20 phút. Chúng có thể xuất hiện nhanh chóng. Triệu chứng thường trở nên nghiêm trọng nhất trong khoảng 10 phút. Cũng có thể bạn gặp các triệu chứng của cơn hoảng loạn trong thời gian dài hơn. Điều này có thể xảy ra khi bạn trải qua cơn hoảng loạn thứ hai hoặc gặp phải các triệu chứng lo lắng khác.

Cơn hoảng loạn của tôi bây giờ dường như bất ngờ xuất hiện. Nhưng trên thực tế, chúng dường như được kích hoạt chủ yếu vào ban đêm khi tôi muốn đi ngủ nhưng không thể ngủ được đầu óc quay cuồng, lo lắng và hoảng sợ về bất cứ điều gì có thể xuất hiện trong đầu tôi.

Cách nào giúp quản lý các cuộc tấn công hoảng loạn?

Các cơn hoảng loạn có thể đáng sợ, nhưng có những cách bạn có thể làm để giúp bản thân đối phó.

Trong tình huống hoảng loạn:

- Tập trung vào hơi thở của bạn. Nó có thể giúp tập trung vào hơi thở vào và ra chậm rãi trong khi đếm đến năm.
- Đóng dấu tại chỗ. Một số người thấy việc này giúp kiểm soát hơi thở của họ
- Hãy tập trung vào giác quan của bạn. Ví dụ, thử nếm đồ ngọt hoặc kẹo cao su có hương vị bạc hà, hoặc chạm hoặc ôm ấp thứ gì đó mềm mại.
- Hãy thử các phương pháp nối đất. Phương pháp tiếp đất có thể giúp bạn cảm thấy tự chủ hơn. Chúng đặc biệt hữu ích nếu bạn gặp phải tình trạng phân ly trong cơn hoảng loạn. Xem trang của chúng tôi về cách tự chăm sóc khi bị phân ly để biết thêm thông tin về các phương pháp tiếp đất.

Sau sự hoảng loạn:

- Hãy xem xét về việc tự chăm sóc bản thân. Điều quan trọng là phải chú ý đến những gì cơ thể bạn cần sau khi lên cơn hoảng loạn. Ví dụ, bạn có thể cần nghỉ ngơi ở đâu đó yên tĩnh hoặc ăn hoặc uống thứ gì đó.
- Hãy chia sẻ với người mà bạn tin tưởng. Nếu bạn cảm thấy cần thiết, hãy thông báo cho họ biết về tình trạng hoảng loạn của bạn. Đôi khi việc nói với họ về cách họ có thể nhận biết nếu bạn đang gặp vấn đề sức khỏe khác và cách họ có thể hỗ trợ bạn sẽ rất hữu ích.

Rối loạn lo sợ và nhạy cảm

Một số nghiên cứu đã chỉ ra rằng những người mắc chứng rối loạn hoảng sợ có thể rất nhạy cảm với những trải nghiệm về giác quan (chẳng hạn như ánh sáng mặt trời, mùi vị và những thay đổi về thời tiết), nhưng vẫn chưa có đủ bằng chứng để khẳng định chắc chắn.

Ngoài ra, không rõ liệu mức độ nhạy cảm cao với những thứ này có phải là nguyên nhân có thể khiến bạn phát triển chứng rối loạn hoảng sợ hay liệu đó có phải là hậu quả của việc mắc phải nó hay không.