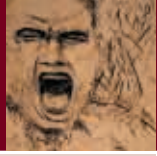


السمع



المركز الفلسطيني للإرشاد



تصور أنك عائداً إلى المنزل وتشعر أنك مضغوط ومتوتر بعض الشيء، فجأة بدأ قلبك بالخفقان الشديد وشعرت بقليل من الدوران، سريعاً بدأت الأفكار تجول بخاطرك «ما ذا لو أصبت بالإغماء أو أصبت بنوبة قلبية» من المحتمل أن أحتاج إلى طبيب» «أنا بعيد عن المنزل وحركة المرور تقريباً متوقفة» «وجميع محاولات الإنقاذ تبدو مستحيلة» تلاحظ الآن أنك تتنفس بسرعة ولا تستطيع التركيز إلا على خفقان قلبك القوي. الخوف والهلع قد استحوذا على عقلك بشكل غير محتمل لمدة دقائق. «من الممكن أن أفقد السيطرة على نفسي قد أوقف السيارة وأبدأ بالصراخ» الحالة مرت سريعاً ولكنك تشعر بالتعب، قلق بشأن الذي حدث لك، ومرتبك حول إمكانية حدوث هذه الأعراض لك ثانية بشكل مرعب.

ما هي نوبات الهلع



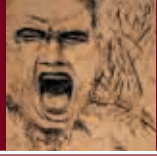
أنها إحدى اضطرابات القلق وهي حالة مرضية تحدث عند الأفراد عن شعور نوبات شديدة من التوتر والخوف يشعر الفرد خلالها بان نهايته قد اقتربت أو أنه سوف يموت أو أنه سيفقد عقله أو السيطرة على نفسه وتصرفاته . تستمر هذه النوبة أقل من ساعة، وتكون غير متوقعة، فهي تحدث فجأة، وقد يصاب بها الشخص عدة مرات كل أسبوع دون أن يكون لها سبب عضوي .

هل تعلم؟

- غالباً ما يبدأ الهلع في أواخر العشرينات من العمر وان كان المرض قد يصيب من هم أكبر سناً.
- يزداد احتمال ظهور النوبة الأولى بعد موقف يدعو إلى الخوف مثل حادث أو فقدان شخص عزيز أو بعد الولادة.
- يمكن أن يصاب من ١-٢٪ من الناس خلال فترة حياته بنوبات الهلع وقد تتكرر عدة مرات في الشهر الواحد.
- مدة النوبة: تتراوح الفترة الزمنية لهذه الحالة من ٥-٣٠ دقيقة وقد تطول إلى ساعة ويمكن أن تتكرر في اليوم الواحد أكثر من مرة.
- الأشخاص الذين يعانون من الهلع دائماً في حالة غضب وحزن وقلق حول المشاكل التي يواجهونها في منازلهم أو في العمل.
- وعادةً يجدون صعوبة في التأقلم مع الآخرين مما يزيد من حدة استمرار المشاكل لديهم وبذلك يبدأ القلق والضغط بالازدياد.

أسباب الاضطرابات

- ١ . الأسباب البيولوجية : حيث أكدت الدراسات على أن هناك خللاً عضوياً كامناً هو المسؤول عن زيادة مادة الأدرينالين المولدة للقلق
- ٢ . الأسباب النفسية والناتجة عن الضغوط النفسية جراء العمل أو فقدان شخص عزيز
- ٣ . في كثير من الأحيان تظهر الأعراض دون وجود سبب .



ولكل حالة هلع أعراض مميزة منها:

١ . شعور هائل بالخوف والرعب دون أن يعرف الفرد مصدرًا لهذا الخوف .

٢ . يصاحب ذلك خفقان وسرعة وعنف في ضربات القلب لدرجة تجعل الشخص يعتقد أنه أصيب بنوبة قلبية حادة .

٣ . يتصبب العرق وتحدث رعشة في كل الجسم .

٤ . يصاب المريض بالغثيان والدوخة وآلام في الصدر والأطراف ويصاحب ذلك شعور بعدم الاتزان .

٥ . يتتاب المريض إحساس بالاختناق وسحب الروح وشعور هائل بالخوف من احتمال الموت .

٦ . صعوبة بالغة في الكلام واضطراب في الذاكرة، ويتحرك الشخص من مكانه بحثاً عن مخرج من حالة الهلع .



السلوكيات التي تميز الأشخاص المصابون بنوبات الهلع

- ١ . المصابون بنوبات الهلع غالباً لا يستطيعون تحديد مصدر قلقهم وحتى لو استطاع المصابون تحديد المشكلة فلا يستطيعون مواجهتها .
- ٢ . في بعض الأحيان من الضروري أن يختبر الناس الخوف حتى يتسنى لهم الاعتراف أو الإقرار بتهديد الخطر الحقيقي وإعداد أنفسهم لمواجهته .
- ٣ . يتميز المصابون بنوبة الهلع بتضخيمهم للصعوبات وتركيزهم على المخاوف التي تكون نتائجها سلبية ، وفي نفس الوقت يلجئون إلى الاسترخاف والإغفال والإهمال من قدراتهم على التعامل مع ما يخيفهم .

كيف يمكن للشخص أن يساعد نفسه

- ١ . مارس الاسترخاء والتنفس البطيء والإلهاء وتحدي الأفكار عندما لا تكون متوتراً حتى تتعلم هذه التقنيات .
- ٢ . ذكر نفسك دائماً أثناء نوبة الهلع بأنك أصبت بالهلع عدة مرات من قبل وأنه لا شيء مرعب أو كارثة قد حصلت .
- ٣ . تحدى أفكارك الغير واقعية خلال نوبة الهلع باستعمال أفكار أكثر واقعية كنت قد كتبتها من قبل .
- ٤ . حاول أن لا تتجنب أو تهرب أو أن تقوم بتصرفات الوقائي . وبدلاً من ذلك اختبر ماذا يحصل فعلاً .
- ٥ . حاول أن تنزع من عقلك أية أشياء مقلقه لك أو مشاكل لديك . وذلك بالتحدث عنها .

إن الناس الذين لديهم نوبات هلع غالباً ما يكونون قلقين من أن هذه الأعراض الجسدية التي يعانون منها تعني شيئاً غير ما تعنيه فعلاً.

واليك بعض الأمثلة عن سوء الفهم الأكثر شيوعاً والأفكار غير الواقعية التي قد تنتاب المصاب بنوبة الهلع:

كيف يفكر المريض (أفكار غير واقعية)	كيف يمكن أن توجه تفكيرك وتساعد نفسك (توجيه الأفكار بطريقة واقعية)
سوف أصاب بدبحة صدرية	لقد كانت لدي مثل هذه المشاعر من قبل عدة مرات وأنا لا أزال هنا
سوف يغمى علي	إن الأشخاص المصابون بنوبات الهلع من غير المحتمل أن يغمى عليهم، أنا لم يغمى علي من قبل
سوف أجن	لدي خبرة بهذه المشاعر التي هي عبارة عن هلع وليست جنون
سوف أجعل من نفسي أحمقاً	لقد أصبت بالهلع من قبل عدة مرات ولم يلحظ ذلك أحد، إن الناس مشغولين بأمورهم الخاصة

التقنيات النفسية التي من الممكن اللجوء إليها للتخفيف من هذه الحالة نذكر منها:

١ . العلاج العقلاني السلوكي المعرفي : حيث يساعد على استكشاف الأفكار والتصورات المرضية بهدف تصحيحها واستبدالها بأفكار وتصورات صحيحة ، وفي حالات الهلع يفسر المصاب التغيرات الجسدية كارتفاع دقات القلب أو ضيق التنفس أو برودة الأطراف على أنها علامات للموت ، ويتعلم المصاب بان هذه الأفكار مرتبطة بالحالة النفسية وليست لها علاقة بأمراض القلب أو الصدر ، وكلما فكر المصاب بالأفكار المنطقية والواقعية للحالة التي تصيبه فان هذا يخفف من حدة الحالة وتأثيراتها عليه .

٢ . الاسترخاء النفسي والجسدي : والتي تعمل على التقليل من حالة التوتر والقلق التي تصيب الفرد أثناء النوبة كما أن هذا العلاج يساعد على إكساب المصاب مهارة السيطرة على نفسه خلال النوبة .

٣ . تدريبات التنفس : تزداد سرعة التنفس أثناء نوبة الهلع وهذا قد يؤدي إلى بعض الأعراض كالشعور بالدوخة أو الإغماء ، والتدرب على التنفس المنتظم يعمل على خفض حدة تأثير تلك الأفكار المزعجة .

٤ . العلاج الدوائي : في بعض الحالات التي يكون فيها الاضطراب قوي جداً فلا بد من ان يوازي العلاج النفسي علاج طبي نفسي ، يصف من خلاله الطبيب دواء مناسباً للفرد لكي يخفف من قلقه ويساعده على الاستفادة من العلاج النفسي ، حيث أثبتت فعالية بعض الأدوية في علاج مثل هذه الحالات .

يحتاج المصاب بنوبة الهلع إلى مراجعة ومتابعة من قبل المختصين، من
الممكن التوجه إلى الطبيب النفسي ومراكز الإرشاد المتوفرة في منطقة
سكناكم لتلقي العلاج وطلب المساعدة.

بـدعم من

THE FORD FOUNDATION



المركز الفلسطيني للإرشاد

بيت حنينا ٠٢-٦٥٦٢٢٧٢ ■ البلدة القديمة في القدس ٠٢-٦٢٧٧٣٦٠

رام الله ٠٢-٢٩٨٩٧٨٨ ■ نابلس ٠٩-٢٣٣ ٥٩٤٦

جنين ٠٤-٢٥٠٤٠٦٠ ■ عزون ٠٩-٢٩٠٢٤٦٢

www.pcc-jer.org email: pcc@palnet.com