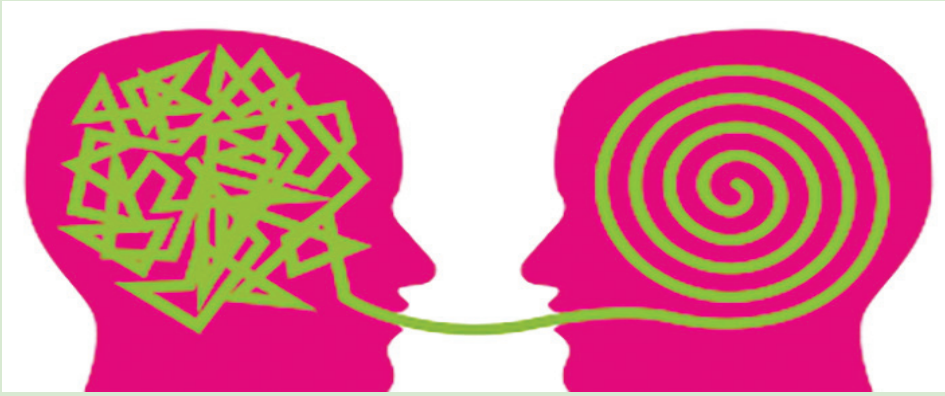


يمرُّ العديد من الناس بدرجة معينة من القلق، إلا أن نوبات الفزع من شأنها أن تجعلك تشعر بفقْدان السيطرة. غالباً ما تكون نوبات الفزع غير متوقعة وهي انفجارات قوية من الخوف والقلق، قد تشعر أنك تفقد السيطرة في الوقت الراهن وأنت لَنْ تكون قادراً على تجنب النوبات المستقبلية. وقد تشعر فجأة كما لو أنك غير قادر على ممارسة حياتك بشكل طبيعي وبأنه يتم خنقك، أو حتى تذكر أنك ستصاب بنوبة قلبية. يمكن لهذه الحلقات أن تضعك وتمنعك من الاستمتاع بحياتك. قد يصبح التعرف أكثر على ماهية نوبات الفزع وكيفية تأثيرها في حياتك خطوة أولى مهمة في تعلم التغلب عليها. قم باتقان آليات المواجهة بمجرد أن تعرف طبيعة نوبات فزعك لتساعد نفسك في استعادة السيطرة على حياتك.

# كيف تتغلب على نوبات الفزع



## التعامل مع نوبات الفزع وقت حدوثها

### 1- تنفس بعمق

ستعاني على الأرجح من عدم القدرة على التنفس بطريقة طبيعية عندما تكون في وسط نوبة من الفزع. أفضل طريقة لتشقي طريقك خارج نوبة الفزع تلك هي أن تحوّل انتباهك إلى التنفس. سيساعدك التركيز على تنفسك، وتعلمك كيفية جعله عميقاً، على الاسترخاء والخروج من تلك النوبة. التنفس الواعي قد ينهي نوبة الفزع ويقلل تكرارها بشكل عام.

- توقف قليلاً لرصد شعورك بأنفاسك تدخل من فتحتي أنفك أو فمك، وأثناء نزولها في مجرى الهواء لتدخل رثيتك. حاول بعد التقاط عدة أنفاس ملاحظة ما إن كانت هناك أحاسيس أخرى تختلط بأنفاسك. سوف يساعدك وعيك بالأحاسيس الدقيقة في جسدك أن تتحكم في ردة فعلك تجاه التقلبات العاطفية.

- تمرن على التنفس بعمق أولاً عندما تكون هادئاً ولست قلقاً. ستكون بعد ذلك على أهبة الاستعداد للمرور بنوبة قلق أو اضطراب قوى من خلال التدريب في بيئة هادئة وأمنة. يساعد التمرين على التنفس بعمق على الاسترخاء والخروج من نوبات الفزع المستقبلية.

### 2- أبقِ تركيزك على اللحظة

#### الآلية

- ركّز على ذلك مهما كنت تفعل. ركّز على شعور يديك بعجلة القيادة واتصال جسدك بالمقعد. انسجم مع حواسك وأنصت لما يشوّش عليك. اجلس إذا كنت وحيداً؛ اشعر ببرودة البلاط على جلدك أو نعومة السجاد؛ ركّز على الأحاسيس التي يشعر بها جسدك: قماش ملابسك، أو ثقل حذائك على قدميك، أو إن كنت تستند برأسك على شيء ما.

- عد لِرؤسك. اسمح لنفسك بالتفكير بصفاء. لا تتجه فوراً إلى الأحكام («لا أستطيع تصديق حدوث ذلك، هذا محرج») لكن اسمح لنفسك بمعرفة أنك بخير وبأنه لا وجود لما يهدد حياتك.

## شارك في التأليف:

Trudi Griffin, LPC, MS

### 3 - حدد الأعراض الجسدية لنوبات الفزع

قد تحدث نوبات الفزع في لمح البصر: يعني في لحظة أنت بخير، واللحظة التي تليها أنت مقتنع أنك على وشك الموت. بما أن أعراض نوبات الفزع قد تعكس بعض المؤشرات الرئيسية للنوبة القلبية أو السكتة الدماغية، يتخوف بعض الناس من أنهم يمرون بنوبة قلبية نتيجة تعرضهم لنوبة قلق.

- قد تتضمن أعراض نوبات الفزع:
- قصور أو صعوبة في التنفس
- قلب مضطرب
- هبات حارة أو باردة شديدة
- الارتعاش أو الرُجفان
- الرؤية المشوشة
- الشعور كما لو أنك تختنق
- آلام قوية في البطن
- صداع
- ألم في الصدر

4- ابحث عن مسببات الضغط تنشأ نوبات الفزع في الغالب مع ظروف وأحداث الحياة الصعبة، مثل خسارة شخص عزيز أو حصول شيء كبير في حياتك مثل الذهاب للجامعة أو الزواج أو أن تُرزق بطفل أو صدمة نفسية كان تتعرض للسرفة مثلاً. إذا

مررت بالضغط مؤخرًا وأصبحت تميل لأن تكون شخصاً قلقاً، فهذا قد يزيد قابليتك للتعرض لنوبة الفزع. اعلم أنك عرضة لنوبة فزع أخرى بشكل كبير إن كنت قد تعرضت لوحدة في السابق وتمر حالياً بمواقف عصبية. اقض وقتاً أكثر وأنت تحاول الاهتمام بنفسك.

3- تعرّف على أعراض نوبات الفزع يبدأ بعض الناس بعد اختبار نوبة فزع في تنمية شعورهم بالخوف من تلك النوبات بأنفسهم. قد يؤدي هذا إلى تجنب المواقف التي قد تستدعي القلق.

- يمكنك تقليل الخوف بالتعرض إلى الأعراض أكثر.

- يمكنك محاولة التعرف على إشارات الجسد المميزة المرتبطة بنوبات فزعك إذا كانت تأتيك تلك النوبات بشكل مستمر، مثل اختناق في الحلق أو قصور في التنفس.

- ذكّر نفسك عندما تلاحظ هذه الإشارات بأنه ليس هناك خطر جسدي سينتج عن نوبة الفزع تلك.

- تمرّن على حبس نفسك والتنفس ببطء، أو هز رأسك من جهة لأخرى.

- قلّد الأعراض التي تختبرها وافعلها بإرادتك.

- اعلم أنك بخير وأنه ليس هناك أي أذى سيصيبك.

- قم بذلك في وضع محكوم، حتى إذا حدث ذلك بدون تحكّم، فلن يكون مخيفاً بنفس القدر.

لا تدع الضغط يتكسب في حياتك. من شأن التحكم في هذا الضغط بالانخراط في الأنشطة اليومية أن يساعدك في تخفيف الضغط. قد يتضمن ذلك اليوجا أو التأمل أو التمرين أو الكتابة أو الرسم أو أي شيء تجده مفيداً في تخفيف الضغط من عليك.

### التحكم في القلق

#### 1- تحكّم في قلقك

2- تمرّن على إرخاء العضلات يساعدك التدريب على الاسترخاء على التغلب على الضغط والقلق بشكل يومي، ويمكنه منع الاضطراب على المدى الطويل. للتدريب على استرخاء العضلات: استلق وأرخ بدنك. شد مجموعة عضلات في نفس الوقت ثم أرخها. ابدأ بعمل قبضة بيدك اليمنى

السيروتونين الانتقائي (SSRI's) علمياً لتقليل احتمالات حدوث نوبات الفزع بشكل ملحوظ. سأل طبيبك عما إن كانت أحد تلك الأدوية مناسبة لك.

#### ٥ - تقص عن تاريخ عائلتك

يمكن تتبع نوبات الفزع واضطرابات السلوك خلال الأجيال. بإمكانك من خلال فهم ودراسة تاريخ عائلتك المرضي الحصول على مفهوم أفضل لمسببات القلق لدى أفراد عائلتك، وكيف بإمكانهم التغلب عليها، وما الذي يمكنك تعلمه من خبراتهم.

لا تخف من سؤال أفراد عائلتك عن خبراتهم مع القلق. تواصل مع عائلتك وطمح بإجراء محادثات صادقة معهم عن القلق حتى تفهم أكثر ما الذي يحدث بداخلك.

#### ٦ - كن مدركاً أنك لست وحدك

خذ بعين الاعتبار عدد هؤلاء المتعرضين لنوبات الفزع يومياً. بعض التقديرات تقول إن حوالي ستة ملايين من الأشخاص في أمريكا فقط يتعرضون لنوبات فزع، حيث تكون نسبة النساء اللاتي يتعرضن لها من النساء ضعف نسبة الرجال. لكن، عدد الذين قد تعرضوا لنوبة واحدة في مرحلة ما من حياتهم أكبر جداً على الأغلب. يحصل العديد من هؤلاء الناس على المساعدة من أنواع مختلفة من مجموعات الدعم.

إذا كنت تريد التحدث وجهاً لوجه مع أشخاص آخرين، فلا تخف من حضور اجتماع ومشاركة قصتك معهم.

#### أفكار مضيئة

- ساعد شخصاً آخر في الحصول على المساعدة عندما تشعر أنك أفضل. هناك بالخارج العديد من الخائفين من كل الأعمار، لذلك، أخبرهم قصتك. يمكنك حقاً مساعدة الآخرين بالتحدث ومشاركة الخبرات.

- قد يساعدك في هذه المحنة شرب كأس من الماء أو أخذ قيلولة قصيرة.

- اهدأ وفكر في أشياء إيجابية. جرّب الاستماع إلى أصوات طبيعية مهدئة أو خذ قيلولة استرخاء.

- تذكر أن هذا الأمر مؤقت.

- تأمل وأد برنامج التأمل الذهني (بنفسك أو من خلال الانضمام لصف لممارسته).

- لا تعد لتناول الكحول أو المخدرات فلنأمنك أنها تساعدك على التعافي؛ هي فقط ستعيق شفاءك وتزيد من محتك. التقبل لعائلتك والمساعدة المتخصصة وتثقيف نفسك كلها أشياء أكثر فاعلية من ذلك.

المعرض السلوكي مع تقنيات التنفس أدوات مساعدة لتهدئة قلقك ولتركيز على ما يحدث في الوقت الراهن.

#### ٢ - تعرّف على المواقف التي تسبب نوبات الفزع لديك

ربما تؤد عمل لائحة عن أنواع المواقف التي تحدث لك فيها نوبات الفزع تلك. قد يساعدك هذا في تحديد الوقت الذي تحدث فيه تلك النوبات. ستكون مستعداً بهذه الطريقة لاستخدام تقنيات المواجهة مثل التعرض التدريجي (العلاج المعرفي السلوكي) وتقنيات الوعي والتنفس.

يمكن لتبّنهك لنوبات الفزع أن يشعرك بأنك تسيطر أكثر على الوضع؛ وأن يخفف من تأثير نوبات الفزع على مزاجك وسلوكك.

#### ٣ - اجعل الأقربين على علم بنوبات فزعك

- اشرح موقفك بأكثر قدر ممكن من الوضوح. اطبع لهم معلومات عن نوبات الفزع ليقرواها إن كان في شرحها معاناة. قد يساعد هذا الأمر هؤلاء الذين لا يتعرضون لنوبات الفزع، والذين قد يجدون صعوبة في فهم ماهيتها. سيقدّر الناس المهتمون بك معرفة كيف تشعر بالفعل. قد تتفاجأ من قدر دعمهم لك، وقدر مساعدتهم لك.

- تبين أن الدعم الاجتماعي القوي ضروري للتعامل مع الضغط، خاصة في حالات اضطرابات السلوك.

#### ٤ - تحدث مع طبيبك عن وصف أدوية لك

يمكن لوصفات الأدوية مثل مضادات الاكتئاب ثلاثية الحلقات وحاصرات بيتا والبنزوديازيبين ومثبط أكسيداز أحادي الأمين (MAOIs) ومثبط استرداد

الموجودة على العلبه. هنالك أيضاً بعض المكملات المتاحة التي يمكنها تقليل تأثير الضغط والاضطراب التي تتضمن:

- الماغنسيوم. استشر طبيبك لترى إن كان لديك نقص ماغنسيوم، الذي من شأنه أن يصعب على جسدك التعامل مع الاضطرابات الماضية.

- أحماض الأوميغا ٣ الدهنية. يمكنك تناول مكمل مثل زيت بذور الكتان. أثبتت الأوميغا ٣ قدرتها على تقليل الشعور بالاضطرابات.

- حمض الجاما أمينوتيريك. قد تجد صعوبة في تهدئة أعصابك إن كنت تمتر إلى هذا الحمض (وهو عبارة عن ناقل عصبي)، وستصاب بالصداع، وستشعر بخفقان وأرجفان القلب، بالإضافة إلى أشياء أخرى. قم بتناول من ٥٠٠ إلى ١٠٠٠ مللي جرام من حمض الجاما أمينوتيريك يومياً، أو تناول المزيد من البروكلي أو الحامض أو الموز أو المكسرات.

#### الحصول على المساعدة

#### ١ - انضم لدورة علاج معرفي سلوكي

ابحث عن متخصص في الصحة النفسية حاصل على تدريب العلاج المعرفي السلوكي عند طلب العلاج. سيساعدك المعالج النفسي في تحديد أنماط التفكير غير الفعال الذي قد يؤدي إلى القلق أو إلى الردود غير الفعالة، بالإضافة إلى مسببات محتملة لنوبات فزعك. ستتعرض تدريجياً للحالات المعينة التي قد تخيفك أو لا تشعرك بالراحة في وجودها. قد يقلل ذلك من حجم اضطرابك، حيث يعمل العلاج المعرفي السلوكي على تدريب أفكارك وسلوكياتك لتدعيمك وليس لعمل مشاكل لك.

قد يكون التدريب على العلاج

٤ - حصل على الكثير من التدريب في حين أن التمرين يحسن من صحتك بشكل عام، فإنه مرتبط بمساعدتك في التعامل مع نوبات الفزع. وبما أن نوبات الفزع مرتبطة بتأثيرات فسيولوجية على صلة بوظيفة القلب؛ مثل ارتفاع ضغط الدم أو تناقص الأكسجين؛ لذا فالعمل على صحة قلبك وأوعيتك الدموية يمكن أن يقلل من تأثير نوبات الفزع على بدنك.

أذهب للجرى أو التنزه أو جرّب الفنون القتالية. قم بعمل الأشياء التي تجدها ممتعة وتجعلك تتحرك!

#### ٥ - تجنب المنشطات

حاول ألا تستخدم مستحضرات النيكوتين أو الكافيين، خاصة في المواقف التي تعرضت فيها لنوبات فزع في الماضي. تسرع المنشطات من أداء العديد من العمليات الفسيولوجية في جسدك، الأمر الذي من شأنه أن يزيد من فرص حدوث نوبات الفزع، بل وقد يجعل من الصعب تخفيها.

على سبيل المثال، إذا كنت قد تعرضت لنوبات فزع من قبل وأنت شخص يتوتر عادة من مقابلة أشخاص جدد، فأدر فكرك صوب أنك لم تشرب كوب القهوة ذاك قبل الذهاب لذلك الموعد العاطفي مع تلك التي لم تقابلها من قبل.

#### ٦ - فكر في العلاج بالأعشاب أو مكمل غذائي

إذا كان يعتربك قلق من الدرجة المتوسطة (أي ليس نوبة فزع كاملة) يمكنك أن ترى كيف أن المكملات العشبية مثل البابونج أو جذور نبات الناردين تقلل حدة الاضطراب المعتدل إلى درجة معينة. تأكد من البحث عن أي تفاعلات دوائية معها قبل تناولها واتبع دوماً التعليمات

