

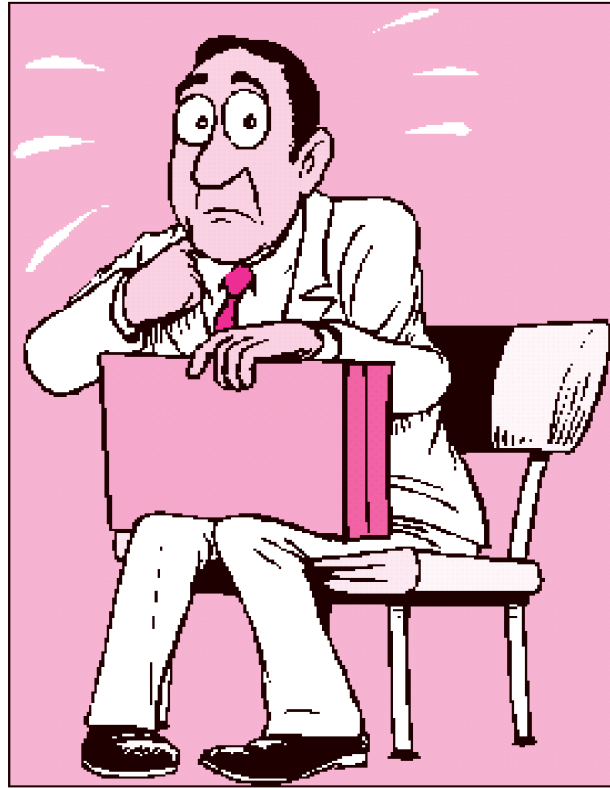
اضطراب الهلع

فعلك النفسية أو الجسدية تجاه الحدث. والقلق النفسي إحساس يرافق التوتر غالباً. إنه يتجه مبدئياً نحو المستقبل، نحو شيء قد يحصل قريباً. واللافت أن بعض القلق قد يحفزك أو يساعدك على الاستجابة للخطر. لكن، إذا كنت تعاني من قلق مستمر يعرقل نشاطاتك اليومية، ويجعل الاستمتاع بالحياة صعباً فقد يكون القلق حينها مشكلة.

نعاني جميعاً من التوتر والقلق في فترة من فترات الحياة. إنه إحساس بالضغط، ينجم غالباً عن وجود الكثير من الأعمال التي يتوجب إنجازها في مقدار قليل جداً من الوقت. وفي الحياة المتوترة، يستحيل تقريباً تضادي التوتر. وينجم التوتر عن أحداث إيجابية؛ وظيفة جديدة، إجازة، أو زواج، وأحداث سلبية؛ خسارة وظيفة، طلاق، أو حالة وفاة في العائلة. والتوتر ليس حدثاً بحد ذاته، وإنما هوردة

اضطراب الهلع ونوبات الهلع

تخيل شخصاً يمشي في الغابة، وفجأة يواجه حيواناً برياً كالذئب، أو الذئب. من الطبيعي أن ينبض قلب هذا الشخص بسرعة وقوة، وأن يشعر هذا الشخص بالخوف الشديد. إن هذه الأعراض هي استجابة الجسم للتقائية التي تجعل الشخص يتهيأ للقتال أو الهرب. والآن تخيل شخصاً آخر يسبح، أو يمشي، أو يسترخي في منزله يشاهد التلفزيون، ثم تخيل أن يبدأ هذا الشخص، من غير أي سبب، بالشعور بتسارع في ضربات القلب ورُعب كما لو أنه يواجه ذئباً أو دُباباً في الغابة! إن هذه النوبة غير المبررة من الخوف هي مثال لنوبات الهلع. قد يعاني أي شخص من نوبة أو نوبتي هلع مفاجئتين في حياته. ولكن، إذا أصبحت نوبات الهلع متكررة، فمن المرجح أن يكون الشخص مصاباً باضطراب الهلع ويقلق كثير من الناس الذين يعانون من اضطراب الهلع، ويشعرون بالرُعب من احتمال تعرّضهم لنوبة أخرى. ولا تتجم نوبات الهلع كلها عن اضطراب الهلع؛ فتعاطي المخدرات، والإدمان، وبعض الاضطرابات النفسية، يمكن أن يسببها نوبات الهلع أيضاً. يجب أن يعثر الطبيب عند المريض على الأشياء التالية كلها معاً حتى يُشخص إصابته باضطراب الهلع: * التعرّض لنوبات مفاجئة متكررة من الهلع من غير سبب واضح. * الخوف من التعرّض لنوبة أخرى.



يعيش الناس الذين يعانون من اضطراب الهلع في خوف دائم من حدوث هذه النوبات من الهلع. ومن الممكن أن يربك هذا الخوف حياة الشخص، ويثير بدوره مزيداً من نوبات الهلع. يناقش هذا البرنامج التشقيقي أسباب اضطراب الهلع وأعراضه. كما يتضمّن أيضاً معلومات عن طُرُق معالجة نوبات الهلع وأساليب الوقاية منها.

النفسية للمريض كيفية تمييز أنماط التفكير التي تسبب النوبة، وتسمح له بتغييرها قبل أن تقوده إلى الهلع. كما يمكن أن تكون الأدوية مفيدة أيضاً. واضطراب الهلع هو نوع من اضطرابات القلق. وهو يجعل الشخص يعاني من نوبات من الخوف والرُعب. أما نوبة الهلع فهي شعور مفاجئ بالرُعب دون سبب واضح. غالباً ما

وعندما تعاني من التوتر والقلق، خصوصاً إذا كانا وخيمين، يستجيب جسمك بصورة جسدية للتهديد. فيخفق قلبك على نحو أسرع، ويصبح تنفسك سريعاً، ويرتفع ضغط دمك، ومستوى السكر في دمك، ويزداد أيضاً تدفق الدم إلى دماغك والعضلات الكبيرة. وبعد انتهاء الخطر، يسترخي جسمك ببطء، وتعود الوظائف إلى طبيعتها.

وهناك نوع آخر من أمراض القلق يسمى اضطراب الهلع وهو أحد أنواع اضطرابات القلق. وهو يُسبب نوبات الهلع التي هي شعور مفاجئ بالرُعب من غير سبب واضح. كما أنه يسبب أيضاً الخوف من حدوث نوبات الهلع. وقد يعاني المريض أيضاً من أعراضاً جسدية مثل: تسارع ضربات القلب، ألم في الصدر، صعوبة في التنفس، دوخة يمكن أن تحدث نوبات الهلع في أي وقت، وفي أي مكان، دون سابق إنذار. وقد يعيش المريض في خوف من حدوث نوبة أخرى، ورُبما يتجنّب الأماكن التي حدثت فيها النوبة. وبالنسبة لبعض الناس، يُسيطر الخوف على حياتهم بحيث يصبحون عاجزين عن مغادرة منازلهم أحياناً. تحدث نوبات الهلع عند النساء أكثر ممّا تحدث عند الرجال. وهي تبدأ عادةً عندما يكون الشخص في سنّ الشباب. تحدث نوبات الهلع أحياناً عندما يكون الشخص تحت تأثير ضغوط نفسية كبيرة. وبالمعالجة، تتحسن حالة معظم الناس. ويمكن أن توضح المعالجة

* لا تحدث هذه النوبات بسبب استعمال أدوية معينة أو تعاطي المخدرات أو بعض الحالات الصحية النفسية.

المضاعفات

يُمكن أن تتحوّل نوبات الهلع إلى اضطراب الهلع إذا تركت من غير معالجة. ولكن التماس العلاج بعد التعرّض لبضع نوبات قد يكون مفيداً في الوقاية من تطوّر هذه النوبات إلى اضطراب الهلع أو الزهايب. يُمكن أن يؤدّي اضطراب الهلع إلى مضاعفات خطيرة تقلل من جودة حياة المريض إذا ما ترك من غير معالجة. تشمل المضاعفات المرافقة لاضطراب الهلع على:

* مشاكل في العمل أو التحصيل الدراسي.

* تجنب المواقف الاجتماعية، أو العزلة وتجنب الاختلاط بالآخرين.

* الاكتئاب.

وقد تشمل المضاعفات الأخرى المرتبطة باضطراب الهلع ما يلي:

* إدمان الكحول أو تعاطي المخدرات.

* ارتفاع خطر الانتحار.

* ظهور بعض أنواع الزهايب، كزهايب الأماكن المفتوحة (زهايب الميادين) مثلاً.

الأعراض

يتعرّض الناس الذين يُعانون من اضطراب الهلع إلى نوبات هلع متكرّرة. يُمكن أن تحدث نوبات الهلع في أيّ وقت من غير سابق إنذار. وقد تدوم وقتاً قصيراً أو طويلاً. ومن الممكن أن تستمرّ نوبات الهلع نصف ساعة أحياناً. يشعر الشخص بعد انتهاء النوبة بالتعب والإنهاك. تشمل الأعراض الجسدية خلال نوبة الهلع ما يلي:

* سرعة ضربات القلب.

* التعرّق.

* مشاكل في التنفّس.

* التعب أو الدوخة.

* الشعور بالحرارة أو البرد.

* تمثّل أو خدر اليدين.

* ألم في الصدر.

* ألم في المعدة.

تشبه كثير من هذه الأعراض أعراض النوبة القلبية. قد يشعر الأشخاص المصابون باضطراب الهلع بقلق شديد عند تفكيرهم في قدوم النوبة التالية. كما قد يتجنّبون أيضاً الأماكن التي حصلت لهم فيها نوبات في الماضي.

الأسباب

اضطراب الهلع له أسباب عديدة منها الوراثة، والتوترات

النفسية، والتغيرات في طريقة عمل أجزاء من الدماغ والغدد. ومن الأشياء التي اكتشفتها الدراسات أنّ اضطراب الهلع يكون عائلياً في بعض الأحيان. ولكن لا يعرف أحد على وجه اليقين لماذا يُصاب أفراد من هذه العائلات، بينما لا يُصاب آخرون من الأسرة نفسها باضطراب الهلع. وتشارك عدّة أجزاء من الدماغ في حالة الخوف والقلق. كما تسعى الدراسات إلى كشف الدور الذي قد تمارسه التوتّرات النفسية والعوامل البيئية في اضطراب الهلع. ومن المعتقد أيضاً أنه قد يكون لنوبات الهلع علاقة بطريقة استجابة الجسم للخطر. إنّ الخوف والهلع والقلق هي استجابات طبيعية من الجسم للأوضاع المجهدّة نفسياً أو الخطيرة ويُطلق الجسم في أثناء أوقات الكرب أو الخطر هرمون الأدرينالين وموّدات كيميائية أخرى. وهذا ما يجعل الجسم متيقظاً وجاهزاً للقتال أو الهرب. تقوم أجسام الأشخاص الذين يُعانون من اضطراب الهلع بإطلاق الأدرينالين وموّدات كيميائية أخرى، رغم عدم وجود خطر واضح.

التشخيص

يقوم الطبيب النفسي بإجراء عدّة اختبارات طبية ونفسية لتحديد أسباب الأعراض التي يُعاني منها المريض. وتشمل هذه الاختبارات غالباً:

* الفحص الجسماني.

* فحوصاً معمليّة للتحرّي عن وجود أسباب داخلية لأعراض المريض.

* تقييماً سيكولوجياً «نفسياً» للتحرّي عن الصحة النفسية والعاطفية للمريض. وقد يتضمّن التقييم السيكولوجيّ أسئلة حول أفكار المريض، ومشاعره، وأنماط سلوكه.

ويمكن للأشخاص الذين يُعانون من نوبات هلع، ولكنهم لا يُعدّون مصابين باضطراب الهلع، الاستفادة من العلاج. ويُمكن أن تغدو نوبات الهلع أكثر سوءاً إذا لم تعالج، كما يُمكن أن تتحوّل إلى اضطراب الهلع أو إلى أحد أنواع الزهايب.

عوامل الخطورة

عامل الخطورة هو أمر أو شيء ما يزيد من احتمال إصابة الشخص بحالة طبية معينة، وأحد عوامل الخطورة هو جنس المريض؛ فالنساء يُصنّ باضطراب الهلع أكثر من الرجال. وهذا يعني أنّ كون المريضة أنثى

يزيد من فرصة تعرّضها لنوبات الهلع، أو إصابتها باضطراب الهلع، وإذا كان الشخص قد تعرّض لصدمة في الطفولة، فإنّ خطورة تعرّضه لنوبات الهلع أو إصابته باضطراب الهلع تكون أكبر. إنّ لدى الأطفال الذين عانوا من إساءة المعاملة، أو الصدمة النفسية، أو حتّى الذين شاهدوا ذلك، خطورة أعلى للإصابة باضطراب الهلع في وقت لاحق من حياتهم. إذا كان الشخص يُعاني من ضغوط نفسية مُستمرة، فإنه يكون لديه خطر متزايد لحدوث نوبات هلع أو اضطراب الهلع. ويمكن أن تسبب ضغوط الحياة قلقاً متكرراً وشديداً. وتزداد خطورة تعرّض الشخص لنوبات الهلع أو إصابته باضطراب الهلع إذا كان قد فقد شخصاً عزيزاً في الآونة الأخيرة، أو إذا كان لديه شخص عزيز يُعاني من مرضٍ خطير. وقد تكون اضطرابات القلق عائليّة، ممّا يجعل من الوراثة أحد عوامل الخطورة. يكون الشخص في خطر متزايد للتعرّض لنوبات هلع أو الإصابة باضطراب الهلع إذا كان يتعاطى الكحول أو المخدرات بانتظام، كما أنّ تعاطي الكحول أو المخدرات يُمكن أن يجعل أعراض الهلع أكثر سوءاً. إنّ الكافيين والنيكوتين والمنهات الأخرى يُمكن أن تزيد من القلق أيضاً.

العلاج

تستعمل الأدوية والعلاج النفسي غالباً لمعالجة اضطراب الهلع. والهدف الرئيسي لهذه المعالجة هو تخفيف القلق، وتخليص المريض من أعراض نوبات الهلع. تتيج المعالجة الفعّالة للناس العودة إلى حياتهم اليومية الطبيعية غالباً، دون خشية من حدوث نوبات أخرى. قد ينصح الطبيب المريض باستعمال أدوية، أو باللجوء إلى العلاج النفسي، أو إلى مزيج منهما معاً. ويجب عدم الشروع في استعمال أيّ دواء أو التوقف عن استعماله قبل استشارة الطبيب أولاً. ويجب الاتصال بالطبيب فوراً إذا عانى المريض من أيّ من الآثار الجانبية للأدوية. والعلاج النفسي هو أسلوب آخر في علاج اضطراب الهلع. وهو نوع من الاستشارة، ويدعى أحياناً «العلاج بالكلام». يُمكن أن تساعد العلاجات النفسية المريض على فهم حالته بشكل أفضل، وتعلّمه أساليب التعامل معها. إنّ النوع الرئيسي من العلاج النفسي الذي يستعمل

لمعالجة نوبات الهلع واضطراب الهلع هو المعالجة المعرفية السلوكية. وتساعد المعالجة المعرفية السلوكية المريض على تغيير أنماط تفكيره التي تُثير نوبات الهلع. كما أنها تساعد أيضاً على تغيير طريقة استجابة المريض للمواقف التي تُسبب الخوف والقلق. وهذا ما يُمكن أن يُساعده على الوقاية من النوبات في المستقبل. إنّ تعلّم تمارين معينة للتنفّس وتقنيات الاسترخاء هو أيضاً جزء من المعالجة المعرفية السلوكية. قد يطلب المعالج من المريض في أثناء جلسات المعالجة مواجهة أفكار أو تخيل مواقف تسبّب له نوبة الهلع. ويتيح ذلك للمريض تطبيق طرق في التغلب على خوفه في ظل ظروف آمنة.

الوقاية

ليس هناك طريقة معروفة للوقاية من نوبات الهلع أو اضطراب الهلع. بما أنّ الإجهاد أو الشدّة النفسية هي عامل خطورة معروف، فإنّ تعليم المريض طرق مواجهة التوتر قد يُساعده على تخفيف احتمال ظهور نوبات الهلع واضطراب الهلع عنده. يتضمّن تدبير الشدّة استعمال بعض الاسترخاء والتأمّل والتخيّل الموجّه. إنّ تناول طعام صحي وممارسة الرياضة بانتظام والنوم لفترات كافية هي أمور أساسية في تدبير الإجهاد أيضاً.

الخلاصة

اضطراب الهلع هو أحد أنواع اضطرابات القلق، وهو يسبّب نوبات الهلع، وهي شعور مفاجئ بالخوف دون سبب واضح. ليس كل شخص يتعرّض لنوبات هلع يكون مصاباً باضطراب الهلع. يتعرّض الأشخاص المصابون باضطراب الهلع لنوبات الهلع باستمرار. إنّ الأسباب الدقيقة لاضطراب الهلع غير معروفة جيداً. ويبدو أنّ لاضطراب الهلع أسباباً عديدة. وقد يكون من هذه الأسباب الموروثات والإجهاد والتغيّرات في الطريقة التي تعمل بها بعض أجزاء الدماغ. وتجري معالجة اضطراب القلق غالباً باستخدام الأدوية والمعالجة النفسية. إنّ الهدف الرئيسي للمعالجة هو تخليص المريض من أعراض نوبة الهلع. تسمح المعالجة الفعّالة للمريض بالعودة إلى ممارسة أعمال حياتهم اليومية دون خوف من التعرّض لنوبة أخرى. يجب أن يلجأ الشخص إلى استشارة الطبيب فوراً إذا كان يُعاني من أعراض نوبة الهلع أو اضطراب الهلع.