

نوبات الهلع .. مشكلة نفسية لها حل

موضوع الهلع هو من حالات مرض القلق، وهو ذلك الانطباع الذي تكون لدى بعد سنوات طويلة من ممارسة الطب النفسى فى أماكن مختلفة، وهو الاصل فى كثير من الشكاوى المختلفة التى يذهب الناس بسببها للعلاج لدى الأطباء من مختلف التخصصات، وهو يحدث بسبب مرض القلق، بل أكثر من ذلك؛ فقد لاحظت أثناء مراقبتى للحياة فى تعاملاتى اليومية مع الآخرين أهمية القلق فى تأثيره على سلوكيات الناس وأسلوبهم فى تناول أمور الحياة المعتادة وردود أفعالهم فى مواقف الحياة المختلفة .

66

اليوم الواحد فإن نسبة أخرى قد تحدث لديهم النوبات لعدد قليل من المرات كل عام، وتسبب هذه الحالات آثاراً متفاوتة قد تصل إلى حد الإعاقة الكاملة لبعض الناس فلا يمكنهم القيام بأعمالهم أو واجباتهم الأسرية والاجتماعية، وقد تمنع الإصابة الشخص من الخروج من بيته.

كيف تحدث نوبات الهلع؟

شغل الأطباء النفسيون أنفسهم فى التوصل إلى الأسباب المحتملة لحالات الهلع، والكيفية التى تحدث بها النوبات، وقد سارت الأبحاث فى اتجاهين أولهما البحث عن عوامل نفسية مثل الضغوط والصدمات ومواقف الحياة الأليمة التى يؤدى التعرض لها إلى حدوث نوبات الهلع، ويتمثل الاتجاه الثانى فى البحث عن عوامل بيولوجية تؤثر على وظائف الجهاز العصبى وكيمياء المخ بما يؤدى فى النهاية إلى حدوث هذه النوبات، وبالنسبة للعوامل النفسية فقد ثبت أن نسبة كبيرة من المرضى الذين يعانون من نوبات الهلع لديهم تاريخ مرضى سابق لبعض الصعوبات النفسية التى تتمثل فى صدمات أو مواقف خوف ورعب تعرضوا لها فى مراحل العمر السابقة خصوصاً فى فترة الطفولة.

وأذكر هنا حالة سيدة فى العقد الثالث من عمرها حضرت إلى العيادة النفسية تشكو من نوبات هلع تتابها بصورة متكررة عقب الزواج، وذكرت السيدة أن النوبات



نفسية تصيب السيدات غالباً عند التواجد خارج المنازل فى الأسواق أو الأماكن العامة.

وتقدر نسبة الإصابة بنوبات الهلع بعد أن تزايد انتشارها مؤخراً بحوالى ١٢٪ من الناس من مختلف الأعمار، ويعنى ذلك وجود ملايين المرضى الذين يعانون معظمهم فى صمت ولا يدركون أن المشكلة تتمثل فى الإصابة باضطراب نفسى قابل للعلاج، وتحدث الحالة فى النساء بنسبة تصل إلى ضعف نسبة الإصابة فى الرجال، ورغم أن الحالة قد تصيب صغار السن من الأطفال والمراهقين والشباب، وكذلك كبار السن، إلا أن أعلى معدلات حدوثها فى سن ٢٥ عاماً، ويتفاوت تكرار هذه النوبات من شخص إلى آخر. فبينما تحدث فى بعض الناس عدة مرات فى

وفى هذا المقال محاولة لإلقاء الضوء على موضوع نعتقد أنه من الأهمية بمكان بالنسبة لنا جميعاً من مختلف قطاعات المجتمع، و به - إضافة إلى الحقائق العلمية التى تضمنها - حرصت على وضع خبرتى المتواضعة من خلال عملى فى مجال الطب النفسى وحاولت التركيز على أساليب العلاج والإرشادات التى تساعدنا فى التغلب على القلق والتوتر.

الهلع:

لاحظ الأطباء مؤخراً زيادة كبيرة فى المرضى الذين يعانون من حالات غامضة تتمثل فى نوبات من القلق والرعب الهائل مدتها قصيرة نسبياً لكنها مصحوبة بأعراض مرضية مزعجة تدفع المرضى إلى البحث عن العلاج فى المستشفيات وأقسام الطوارئ وعيادات الأطباء من مختلف التخصصات وأحياناً فى غرف الرعاية المركزة.

ويحيط الغموض بهذه الحالات بالنسبة للمرضى وأقاربهم وكذلك بالنسبة لمعظم الأطباء؛ حيث يتم تشخيص هذه الحالات على أنها نوبات قلبية أو حالات عصبية مصحوبة بفقدان الاتزان أو أمراض عضوية حادة، وهنا فى هذا الموضوع تلقى الضوء على هذه الحالات من حيث انتشارها والأسباب المحتملة لها والأعراض المصاحبة لهذه النوبات وكيفية التعامل معها والجديد فى تشخيص وعلاج هذا المرض الذى يعتبر من الاضطرابات النفسية الشائعة فى

العصر الحديث.

نوبات الهلع:

ظهر مصطلح اضطراب الهلع Panic disorder، ونوبات الهلع فى مراجع الطب النفسى الحديث لوصف حالة مرضية غامضة تصيب نسبة كبيرة من الناس من مختلف الأعمار، وبالعودة إلى وصف هذه الحالة فى الماضى فإنها تشبه حالة مرضية وصفها الطبيب "داكو ستا DA Costa" حيث كانت تصيب الجنود أثناء الحرب الأهلية الأمريكية، وكذلك وصفها سيجموند فرويد (١٨٥٦-١٩٣٦) بأنها حالة تتميز بتفاعل القلق والخوف مع سرعة ضربات القلب وسرعة التنفس وضيق الصدر وتكون مصحوبة بحالة أخرى يطلق عليها فوبيا الأماكن العامة Agoraphobia وهى حالة



د. لطفى الشربيني
استشارى الطب النفسى

الرجوع إلى الفكرة التى دارت بخاطرك وتسببت فى النهاية فى شعورك بالقلق، وليس ذلك بالأمر الصعب فإنك ستلاحظ أن بإمكانك ضبط انفعال القلق والوصول إلى الهدوء النفسى إذا قمت بمناقشة نفسك بطريقة موضوعية فيما تفكر فيه، فإذا استطعت تغيير تفكيرك فسوف تتخلص من سبب الانفعال و القلق والهلع، وإذا لم يكن ذلك سهلاً بالنسبة إليك فعليك مناقشة مخاوفك وما يدور بعقلك مع صديق أو شخص له بعض الخبرة أو طبيب نفسى وسيكون بوسعك فى النهاية وضع حد لفكرة القلق وتحقيق الاتزان النفسى.

ويسير علاج حالات الهلع فى عدة اتجاهات أهمها العلاج بالأدوية النفسية مثل المهدئات والعقاقير المضادة للاكتئاب، وقد ظهر جيل جديد من الأدوية التى تؤثر فى تركيز مادة السيروتونين الذى يؤدى إلى نتائج إيجابية سريعة عند استخدامه، لكن الصبر مطلوب لحدوث استجابة جيدة حيث يتطلب ذلك من ٨ إلى ١٢ أسبوعاً حتى تتوقف النوبات، وهنا يجب الاستمرار لمدة كافية (من ٨-١٢ شهراً) مع العلاج حتى يتحقق التحسن ولضمان عدم عودة الأعراض لهذه الحالة المزمنة، حيث يحدث ذلك فى نسبة ٦٠٪ من الحالات بعد التحسن، ويتم العلاج الدوائى تحت إشراف الطب النفسى لاختيار الأدوية المناسبة بأقل آثار جانبية ممكنة. وقد يتم استخدام كل الأساليب العلاجية الدوائية والنفسية فى نفس الوقت لتحقيق تحسن سريع ومنع كل المضاعفات المحتملة.

وفى ختام هذا المقال فإننا فى مواجهة نموذج من أحد أمراض العصر النفسية التى تمكن الطب النفسى الحديث من التغلب على غموضها والتعامل معها لرفع المعاناة عن قطاع كبير من الناس ممن يتألمون نفسياً فى كل مكان.

وارتباطها بالإثارة أو الإجهاد أو التوتر النفسى، وكذلك عن عاداتهم فيما يتعلق بالنوم، وتناول القهوة واضطرابات النوم، والوسط المحيط بهم فى المنزل أو العمل، ولكن المؤكد أن حياة هؤلاء الأشخاص تتأثر بصورة بالغة من حيث علاقاتهم فى الزواج أو الأسرة وانتظامهم فى العمل كما أن نسبة تزيد عن ٥٠٪ منهم يصابون بالاكتئاب.

علاج حالات الهلع:

رغم الانتشار الواسع لحالات الهلع وما تسببه من عبء كبير على المصابين بها فإن الأمل فى العلاج والشفاء يتزايد مع كشف غموض هذه الحالات، والتوصل إلى معرفة الكثير عن أسبابها وطرق تشخيصها وأساليب التعامل معها، ومن المهم التركيز على أن هذه الحالات لا تمثل مرضاً عضوياً، ولا يجب اللجوء إلى الأطباء من مختلف التخصصات وإجراء الكثير من الفحوصات المعملية والخطوات غير الضرورية التى تهدد الكثير من طاقة المريض وجهده فى البحث عن مرض بالقلب أو الجهاز التنفسى أو الجهاز العصبى، ومطلوب من المرضى وأقاربهم التمسك بالهدوء فى مواجهة هذه الحالات والتخلى عن المخاوف والأوهام التى تصوّر أنها مقدمة لمرض عضوى أو عقلى خطير، فالأمر ليس كذلك ولا داعى لكل هذا القلق.

العلاج النفسى psychotherapy:

من أساليب العلاج الأخرى استخدام الوسائل النفسية عن طريق جلسات العلاج النفسى الفردية والجماعية للمريض وأسرته، واستخدام وسائل التدريب على الاسترخاء والتعرض لبعض المواقف للتغلب على الأعراض وما تسببه من صعوبات أسرية واجتماعية، وبعد أن تأكد لنا ارتباط الفكرة التى تدور فى ذهن أى منا بحالته الانفعالية فإن عليك - عزيزى القارئ - إذا أصابك الهلع أو قبل ذلك ساورك القلق أن تحاول التخلص منه عن طريق محاولة

كيف يؤثر الانفعال و القلق فى حالات الهلع على كل أعضاء و وظائف الجسم؟ وصف نوبات الهلع:

يصف المرضى نوبات الهلع بصورة تثير التعاطف معهم رغم أن المحيطين بهم لا يشعرون بمشاكلهم ومعاناتهم مع هذه الحالة؛ حيث يبدو المريض طبيعياً إلى حد كبير فيما بين النوبات، وتحدث النوبة فجأة وبصورة تلقائية فى أى مكان، وتتصاعد حدة الأعراض لتصل إلى ذروتها خلال ١٠ دقائق، ورغم أن النوبة لا تستمر سوى ٢٠-٣٠ دقيقة فى المتوسط ولا تزيد مدتها عن ساعة فإن هذه الدقائق تمر على المريض كأنها الدهر، وتتمثل الأعراض الرئيسية للنوبة فيما يلى: - شعور هائل بالخوف والرعب دون أن يعرف المريض مصدراً لهذا الخوف.

- يصاحب ذلك خفقان وسرعة وعنق فى ضربات القلب لدرجة تجعل الشخص يعتقد أنه أصيب بنوبة قلبية حادة.

- يتصبب العرق وتحدث رعشة فى كل الجسم.

- يصاب المريض بالغثاس والدوخة وآلام فى الصدر وتثقل فى الجسم والأطراف ويصاحب ذلك شعور بعدم الاتزان.

- ينتاب المريض إحساس بالاختناق وسحب الروح وشعور هائل بالخوف من احتمال الموت.

- صعوبة بالغة فى الكلام واضطراب فى الذاكرة، ويتحرك الشخص من مكانه بحثاً عن مخرج من حالة الهلع، وقد يقع مغشياً عليه أثناء النوبة فى نسبة ٢٠٪ من الحالات.

ويسأل الأطباء مرضاهم عن ملاحظات وظروف حدوث النوبات

تحدث بصفة خاصة فى الفترة الصباحية حين تكون فى المنزل بمفردها بعد أن يتوجه زوجها إلى عمله، وبعد عدة جلسات تم التوصل إلى أن هذه السيدة قد تعرضت لموقف وهى طفلة فى السنة الثانية من العمر حيث تركها والداها نائمة داخل سيارتهما الخاصة ثم عادا إليها بعد مدة كانت خلالها قد استيقظت من النوم وراحت تصرخ حين لم يمكنها فتح أبواب السيارة المغلقة وتجمع حولها بعض المارة، فظل هذا الموقف ماثلاً فى ذاكرتها لتظهر عليها الأعراض المرضية لنوبات الهلع بعد مرور أكثر من عشرين عاماً، ويوضح ذلك الأسباب النفسية لنوبات الهلع، والمعنى الرمضى للمواقف التى تسببها مثل التواجد فى مكان مغلق كما فى هذه الحالة.

أما بالنسبة للعوامل البيولوجية فقد عكف علماء النفس والأعصاب على دراسة التغيرات التى تصيب وظائف المخ وكيمياء الجهاز العصبى التى تصاحب نوبات الهلع، وقد تبين أن الجهاز العصبى الذاتى autonomic nervous system الذى ينظم بعض وظائف أجهزة الجسم الأخرى يكون فى حالة نشاط زائد مع نوبات الهلع، كما تبين أن كيمياء المخ تتغير بصورة ملحوظة فى مرض اضطراب الهلع خصوصاً فيما يتعلق ببعض المواد الطبيعية التى تقوم بتنظيم الإيقاع بين خلايا المخ فى المراكز التى تسيطر على الانفعالات والسلوك، وهناك ثلاث مواد هى نورابينفرين والسيروتينين، وجابا GABA لها علاقة مباشرة بنوبات الهلع، كما ترتبط نوبات الهلع بوجود تدلى فى صمام القلب المترالى، وتغيرات فى الجهاز العصبى تم الكشف عنها عن طريق الفحص بالأشعة المغناطيسية، كما أجريت تجارب بحقن بعض المواد مثل لاكتات الصوديوم أو اليوهمبين yohimbin مما أدى إلى حدوث نوبات هلع مصطنعة فى الأشخاص الذين لديهم استعداد للإصابة بهذه الحالة، وكل ذلك من شأنه أن يؤيد

أثر العوامل العضوية فى هذا المرض الغامض بالإضافة إلى العوامل النفسية.

