نوبات الهلع لا تمثل مرضا عضويا

لاحظ الأطباء أخيرا زيادة كبيرة فى المرضى الذين يعانون حالات غامضة تتمثل فى نوبات من القلق والرعب الهائل مدتها قصيرة نسبيا لكنها مصحوبة بأعراض مرضية مزعجة تدفع المرضى إلى البحث عن العلاج في المستشفيات وأقسام الطوارىء وعيادات الأطباء من مختلف التخصصات وأحيانا 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 يلقى الدكتور لطفى الشربينى استشارى الطب النفسى وعضو الجمعية الأمريكية للطب النفسى 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 الاضطربات النفسية الشائعة فى العصر الحديث، واليكم التفاصيل:

● **بداية ما هى نوبات الهلع؟**

- ظهر مصطلح اضطراب الهلع ونوبات الهلع فى مراجع الطب النفسى الحديث أخيرا لوصف حالة مرضية غامضة تصيب نسبة كبيرة من الناس من مختلف الأعمار، وبالعودة إلى وصف هذه الحالة في الماضى فإنها تشبه حالة مرضية وصفها الطبيب داكوستا حيث كانت تصيب الجنود أثناء الحرب الأهلية الأمريكية وكذلك وصفها سيمجوند فرويد (_ 1936 1856) وهى حالة تتميز بتفاعل القلق والخوف مع سرعة ضربات القلب وسرعة التنفس وضيق الصدر وتكون مصحوبة بحالة أخرى يطلق عليها فوبيا الأماكن العامة وهى حالة نفسية تصيب السيدات غالبا عند الوجود خارج المنزل فى الأسواق أو الأماكن العامة.

● **ما نسبة انتشار نوبات الهلع؟**

- تقدر نسبة الإصابة بنوبات الهلع بعد أن تزايد انتشارها أخيرا بحوالى ١٢٪ من الناس من مختلف الأعمار ويعنى ذلك وجود ملايين المرضى الذين يعانى معظمهم فى صمت ولا يذكرون أن المشكلة تتمثل في الإصابة باضطرابات نفسى قابل للعلاج وتحدث الحالة فى النساء بنسبة تصل إلى ضعف نسبة الإصابة في الرجال، ورغم أن الحالة قد تصيب صغار السن من الأطفال والمراهقين والشباب وكذلك كبار السن إلا أن أعلى معدلات حدوثها فى سن ٢٥عاما.

● **هل يتفاوت تكرار هذه النوبات من شخص إلى آخر؟**

- نعم ، بينما تحدث في بعض الناس عدة مرات في اليوم الواحد فنسبة أخرى قد تحدث لديهم النوبات فى عدد قليل من المرات كل عام وتسبب هذه الحالات آثارا متفاوتة قد تصل إلى حد الإعاقة الكاملة لبعض الناس فلا يمكنهم القيام بأعمالهم أو واجباتهم الأسرية والاجتماعية وقد تمنع الاصابة الشخص من الخروج من بيته.

● **كيف تحدث نوبات الهلع؟**

توصل الأطباء النفسيون إلى الاسباب 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 نوبات الهلع لديهم تاريخ مرضى سابق لبعض الصعوبات النفسية التى تتمثل فى صدمات أو مواقف خوف ورعب تعرضوا لها فى مراحل العمر السابقة خصوصا في فترة الطفولة.

وأذكر هنا حالة سيدة في العقد الثالث من عمرها حضرت إلى العيادة النفسية تشكو من نوبات هلع تنتابها بصورة متكررة عقب الزواج وذكرت السيدة أن 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 تستطع فتح أبواب السيارة المغلقة وتجمع حولها بعض المارة فظل هذا الموقف ماثلا فى ذاكرتها لتظهر عليها الأعراض المرضية لنوبات الهلع بعد مرور أكثر من ٢٠ عاما ويوضح ذلك الأسباب النفسية لنوبات الهلع والمعنى الرمزى للمواقف التى تسببها مثل الوجود في مكان مغلق كما في 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 الذى ينظم بعض وظائف أجهزة الجسم الأخرى يكون فى حالة نشاط زائد مع نوبات الهلع، كما تبين أن كيمياء المخ تتغير بصورة ملحوظة في مرض اضطراب الهلع خصوصا فيما يتعلق ببعض المواد الطبيعية التى تقوم بتنظيم الايقاع بين خلايا المخ فى المراكز التى تسيطر على الانفعالات والسلوك وهناك ثلاث مواد هى نورابنقرين والسيروتينين وجابا لها علاقة مباشرة بنوبات الهلع، كما ترتبط نوبات الهلع بوجود تدل 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 ما أدى إلى حدوث نوبات هلع مصطنعة فى الأشخاص الذين لديهم استعداد الإصابة بهذه الحالة وكل ذلك من شأنه أن يؤيد أثر العوامل العضوية فى هذا المرض الغامض بالإضافة إلى العوامل النفسية.

● كيف يصف المرضى نوبات الهلع التى يتعرضون لها؟

- يصفونها بصورة تثير التعاطف معهم رغم أن المحيطين بهم لا يشعرون بمشكلتهم ومعاناتهم مع هذه الحالة حيث يبدو المريض طبيعيا إلى حد كبير بين النوبات وتحدث النوبة فجأة وبصورة تلقائية فى أى مكان وتتصاعد حدة الأعراض لتصل إلى ذروتها خلال 10 دقائق ورغم أن النوبة لا تستمر سوى 20-30 دقيقة فى المتوسط ولا تزيد مدتها عن ساعة فإن هذه الدقائق تمر على المريض كأنها دهر.

● ما أعراض نوبات الهلع؟

- شعور هائل بالخوف والرعب دون أن يعرف المريض مصدرا لهذا الخوف يصاحبه خفقان وسرعة وعنف فى ضربات القلب لدرجة تجعل الشخص يعتقد أنه أصيب بنوبة قلبية حادة، يتصبب العرق وتحدث رعدة في كل الجسم، ويصاب المريض بالغثيان والدوخة وآلام فى الصدر وتتمثل فى الجسم والأطراف ويصاحب ذلك شعور بعدم الاتزان، وينتاب المريض إحساس بالاختناق وسحب الروح وشعور هائل بالخوف من احتمال الموت، وصعوبة بالغة في الكلام واضطراب فى الذاكرة، ويتحرك الشخص من مكانه بحثا عن مخرج من حالة الهلع، وقد يقع مغشيا عليه أثناء النوبة فى نسبة 20% من الحالات.

ويسأل الأطباء مرضاهم عن ملابسات وظروف حدوث النوبات وارتباطها بالإثارة أو الاجهاد أو التوتر النفسى وكذلك عن عاداتهم فيما يتعلق بالتدخين وتناول القهوة واضطرابات النوم والوسط المحيط بهم في المنزل أو العمل ولكن المؤكد أن حياة هؤلاء الأشخاص تتأثر بصورة بالغة من حيث علاقتهم فى الزواج أو الأسرة وانتظامهم في العمل، كما أن نسبة نزيد عن 50% منهم يصابون بالاكتئاب.

● وماذا عن كيفية 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 مرضا عضويا ولا يجب اللجوء إلى الأطباء من مختلف التخصصات وإجراء الكثير من الفحوص المعملية والخطوات غير الضرورية التى تهدر الكثير من طاقة المريض وجهده في البحث عن مرض بالقلب أو الجهاز التنفسى أو الجهاز العصبى .. مطلوب من المرضى وأقاربهم التمسك بالهدوء فى مواجهة هذه الحالات والتخلى عن المخاوف والأوهام التى تصور أنها مقدمة لمرض عضوى أو عقلى خطير، فالأمر ليس كذلك، ولا داعى لكل هذا القلق.

ويسير علاج حالات الهلع في عدة اتجاهات أهمها العلاج بالأدوية النفسية مثل المهدئات والعقاقير المضادة للاكتئاب وقد ظهر جيل جديد من الأدوية التى تؤثر على تركيز مادة السيروتونين يؤدى إلى نتائج ايجابية سريعة عند استخدامه، لكن الصبر مطلوب لحدوث استجابة جيدة حيث يتطلب ذلك (8 ـ 12) أسبوعا حتى تتوقف النوبات وهنا يجب الاستمرار لمدة كافية (من 8 ـ 12 شهرا) مع العلاج حتى يتحقق التحسن ولضمان عدم عودة الأعراض لهذه الحالة المزمنة حيث يحدث ذلك فى نسبة 60% من الحالات بعد التحسن ويتم العلاج الدوائى تحت إشراف الطب النفسى لاختيار الأدوية المناسبة بأقل آثار جانبية ممكنة.

دكتور

د. لطفى الشربينى

مستشار الطب النفسى