



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کرمان



پذیرش ۲۴



حملات پانیک

سوپروایزر آموزش سلامت: ملاشیخی

رابط آموزشی: هلاله طاهری

SE H-ED-PA-092-01

1404

تعریف:

این اختلال از گروه اختلالات اضطرابی است، حمله حاد شدید اضطراب همراه با وحشت و ترس و حساس مرگ قریب الوقوع که از چند حمله در یک روز تا یک مورد در سال، متفاوت است. این چند دقیقه حملات بیشتر طول نمی کشند و معمولاً در اواخر نوجوانی یا اوایل بزرگسالی شروع می شود.

علائم:

- احساس ترس شدید و ناگهانی
- تپش قلب
- عرق کردن
- لرزش بدن (لرزش بیرونی یا درونی)
- نفس تنگی
- احساس خفگی
- درد قفسه ی سینه
- حالت تهوع
- عدم تعادل و گیجی
- احساس سردی و یا گرمی ناگهانی
- احساس مرگ قریب الوقوع
- بی حسی و یا گزگز پاها، دست ها و یا کل بدن

آنقدر گسترده هستند که افراد فکر میکنند

دچار سکت قلبی شده اند و می ترسند که بمیرند.

➤ بیمار ممکن است دچار افسردگی یا اضطراب انتظار شود (مبادا حمله ای دیگر به سراغش بیاید)
➤ بیمار در معرض خطر بالائی برای ارتکاب به خودکشی قرار دارد.

➤ نخستین حمله اغلب کاملاً خود بخودی است اما گاهی به دنبال هیجان، فعالیت بدنی، خستگی جسمی، فعالیت جنسی و برافشفتگی ممکن است روی دهد.
➤ این بیماران از این هراس دارند که زمانی حمله ای برای آنها اتفاق بیوفتد و کسی نباشد که به آنها کمک کند بنابراین از تنها بودن می ترسند.

درمان:

✓ دارو درمانی

✓ درمان های شناختی رفتاری

ترکیب درمانهای شناختی-رفتاری با دارو درمانی، موثرتر از هریک از این رویکردها به تنهایی است.

آموزش به بیمار:

سعی کنید هر گونه عادت یا موقعیتی را که اغلب بر حمله های پانیک مقدم است را پیدا کنید ، از قبیل مصرف کافئین ، الکل ، نیکوتین ، تغییر الگوی خواب یا تغذیه ، استفاده از نور تند در حین کارو در جهت کنترل آن اقدام کنید.

نوشیدن چای و قهوه و ترکیبات کافئین دار بهتر است محدود شود. چون می تواند علائم حمله پانیک را تشدید کند.

استفاده و مصرف بیش از حد شیرینی و شکر و غذاهایی نظیر فست فودها در این بیماران توصیه نمیگردد.

مصرف بعضی از مواد غذایی نظیر لبنیات و میوه هایی نظیر موز ، و ماهی که سرشار از امگا ۳ هستند و مکمل ب کمپلکس میتواند در روند کاهش حملات و بهبودی کمک کند.

بهتر است از مصرف سیگار اجتناب کند.

حواستان را پرت کنید، زمانی که حمله پانیک در شرف وقوع است هر چه بیشتر بر آن متمرکز شوید افکار منفی بیشتری به ذهن شما می آید و شدت علائم شدیدتر خواهد شد. سعی کنید حواس تان را با تمرکز بر یک چیز دیگر پرت کنید. مثال می توانید اعمال ریاضی ساده ذهنی انجام دهید. یا به دنبال اشیایی باریک مثل آبی در اطراف خود بگردید تا ذهن شما به سمت افکار مربوط به حمله پانیک نروند.

در یک مکان آرامش بخش را انتخاب و تصور کنید در آنجا قرار دارید. سعی کنید همه جزییات منظره را تجسم کنید. مثال اگر خودتان را در ساحل دریا تجسم می کنید. صدای امواج دریا ، رطوبت شن های ساحل ، نسیم خنکی که می وزد... را تصور کنید

تمرینات ذهن آگاهی و ریلکسیشن را از روانشناس یا روانپزشک خود بیاموزید. بطور مثال تمرکز بر تنفس

نفس عمیق بکشید ، تنفس عمیق حمله پانیک را کنترل می کند و به مغز فرمان آرام شدن می دهد و اجازه نمی دهد حمله شما شدیدتر شود. دستتان را روی شکم گذاشته و با تنفس ، دست را بالا و پایین ببرید . این کار کمک می کند که افکار شما منحرف شود . در صورتی که حمله پانیک طولانی شد ، در یک کیسه پالستیکی نفس بکشید.

به خودتان بگویید "این فقط یک حمله پانیک است و قبلا هم برایم پیش آمده و هیچ اتفاقی نیوفتاده" گاهی اوقات حمله ی پانیک از محرکات بصری سرچشمه میگیرد. اگر در محیطی قرار دارید که محرکهای بصری زیادی وجود دارد، بستن چشمها میتواند به کنترل حملات پانیک کمک کند. اینکار هرگونه محرک اضافی را از بین میبرد و باعث می شود ساده تر بتوانید روی نفس کشیدن تمرکز کنید.

محیطی آرام جهت خوابیدن فراهم کنید . دوش گرفتن

قبل از خواب می تواند به شما کمک کند.

فعالیت بدنی و ورزش به نشاط و خواب راحت به شما کمک می کند.

قبل از خواب از بحث پیرامون مسائل استرس زا بپرهیزید.