

## حمله پانیک

حمله پانیک تجربه ترس شدید است که بطور ناگهانی اتفاق می افتد در حالی که علت یا منبع واقعی برای ترس وجود ندارد. این حملات پانیک می تواند بسیار ترسناک باشد.

در حمله پانیک، بدن واکنش‌های فیزیکی شدیدی را نشان می‌دهد و حتی شاید فکر کنید که دارید میمیرید یا دچار حمله قلبی شده اید.

علائم زیر میتواند به شناخت حمله پانیک کمک کند. شما ممکن است ترکیبی از علائم فیزیکی، عاطفی و شناختی را تجربه کند، لطفاً با پزشکتان صحبت کنید.

### علائم جسمانی:

- ضربان قلب سریع یا تپش قلب
- تعریق
- لرزیدن یا لرزش
- تنگی نفس یا احساس خفگی
- درد یا ناراحتی قفسه سینه
- حالت تهوع یا ناراحتی معده
- سرگیجه یا سبکی سر
- احساس گرگرفتگی یا سرماخوردگی
- احساس بی حسی یا گزگز

### علائم احساسی و شناختی

- ترس شدید
- اضطراب شدید
- احساس جدایی از خود یا واقعیت
- ترس از دست دادن کنترل یا دیوانه شدن
- ترس از مردن
- افکار مسابقه ای
- مشکل در تمرکز
- ناتوانی در تمرکز بر چیزی غیر از حمله پانیک

من ترس از حمله پانیک دارم، آیا این طبیعی است؟

مدت زمان حملات پانیک معمولاً بین ۲۰ تا ۳۰ دقیقه است و در ده دقیقه اول به اوج خود می رسد. اما، برخی علائم ممکن است برای مدت طولانی‌تری باقی بمانند. اگر فردی حملات پانیک مکرر را تجربه کند و دائماً ترس از حملات بعدی داشته باشد، ممکن است اختلال پانیک مبتلا شده باشد که توسط یک متخصص تشخیص داده میشود.

اختلال پانیک می تواند به طور قابل توجهی بر زندگی روزمره شما تأثیر بگذارد و منجر به اجتناب از موقعیت ها یا مکان هایی شود که حملات پانیک قبلی رخ داده است. در نتیجه روی انجام کارهای روزمره، حرفه، تحصیل، روابط عاطفی، دوستانه و اجتماعی شما تأثیر منفی میگذارد. حتما از یک متخصص کمک بگیرید.

آیا حملات پانیک قابل درمان است؟

بله، درمان های موثری برای حملات پانیک و اختلال پانیک موجود است. مانند درمان شناختی-رفتاری (CBT) که غالبا برای کمک به افراد در درک و مدیریت حملات پانیک استفاده می شود. مواجهه درمانی، نوعی از CBT، شامل قرار دادن تدریجی فرد در معرض موقعیت هایی است که باعث ایجاد وحشت می شود، به شیوه ای کنترل شده و ایمن. دارو درمانی شامل داروهای ضد افسردگی و ضد اضطراب گ که میتواند به مدیریت حملات پانیک و علائم اختلال پانیک کمک کند.

تغییر سبک زندگی مانند ورزش منظم، تمرین تکنیک های مدیریت استرس، تمرینهای گراندینگ، تمرین تنفس عمیق و شکمی یا تمرکز حواس و یک رژیم غذایی متعادل می تواند به کاهش دفعات و شدت حملات پانیک کمک کند.

لطفا به خاطر داشته باشید که حملات پانیک می تواند ترسناک و مخرب باشد، اما با حمایت و درمان مناسب، افراد می توانند یاد بگیرند که علائم خود را مدیریت کنند و زندگی رضایت بخشی داشته باشند. اگر کسی از شما یا خود شما حملات پانیک را تجربه می کنید، حتما از یک متخصص کمک بگیرید.

لاله مهرداد، دکترای روانشناسی بالینی و استاد دانشگاه

<https://www.joy.education/>

<https://www.instagram.com/dr.lalehmehrad>