



إعداد : د. مهند عبدالمحسن العيدان
اختصاصي العلاج النفسي الإكلينيكي

صور موجزة في أقل من خمسة دقائق، ولا يمنع أن تهدأ النوبة كاملة ثم تعود لتبدأ نوبة جديدة، إلا أن المهم الانتباه إلى الخطوات التي تزيد من الشعور بالسكينة وتعيد الهدوء لوضعه الطبيعي القديم، وأول هذه الخطوات الجلوس في مكان آمن ومريح والتنفس ببطء وإيقاف إصدار أي حكم تفسيري تجاه الأعراض الجسدية النشطة، فالتنفس العميق وزيادة مستويات الأوكسجين في الدم تقلل من حركة الأدرينالين وتعيد له مستوياته الطبيعية، وبالتالي يستعيد الجسم جزءاً من سكينته، ومن الطرق المهمة إيقاف طرق التفكير غير الفعالة، والتي تتسبب بإصابة أي شخص بالخوف، فالتفكير الدائم بأن هناك خطر مجهول سيهاجمك في أي لحظة يزيد من تورطك وانزعاجك بالتاكيد، وهكذا نوبات الهلع يختل معها نمط التفكير العقلاني إلى تفسيرات تنسم بخطوة متوقعة دون دليل، وغالباً حتى مع وجود دليل واضح على خطأ الفكرة إلا أن الاستسلام للفكرة، والانسحاق لنمطها التفسيري يزيد من احتمالية تسارع دقات القلب والمزيد من أعراض الهلع ونوباته، ويمكنك تشتيت انتباهك من على الأعراض الجسدية إلى أمور أخرى يمكنها إشغال ذهنك عن المزيد من التوتر والقلق، فيمكنك الانتباه لما حولك، صوت الناس وماذا يقولون، درجة حرارة كوب الماء الذي أمامك، ألوان قطع الأثاث في الغرفة التي تجلس بها، وهكذا لديك العديد من الأمور التي من شأنها تشتيت أفكارك في اللحظة الحالية، وبعدما سجدت أن النوبة هدأت، وبعد دوائها تعيد صياغة الأفكار من جديد وتفسير ما حدث بطريقة أكثر عقلانية تعتمد على النظر إليها من زاوية أخرى، ففكرة أنني ساموت بسبب هذه النوبة بمجرد اختفاء الأعراض يجب أن تزول هذه الفكرة، فالواقع أثبت أنها غير صحيحة بدليل بقاءك إلى الآن على الحياة، وفكرة أنني ساقع بين الناس وأصاب بإغماءة اتضح أنها غير حقيقية هي الأخرى فأنت لم تصب بأي شي مزعج ولم تسقط أمام الآخرين أو تصاب بالأنى بسبب الوقوع، وربما تكتشف أنك ما زلت تتمتع بجميع قدراتك العقلية التي ظننت أنها ستضيع تحت وطأة نوبة الهلع التي هاجمتك قبل قليل، وهكذا تعيد النظر في جميع المشاهد التي طرأت على بالي وقت النوبة، ثم التأكيد على خطأ جميع التفسيرات السابقة التي اتسمت بالمبالغة المفرطة في التفسير الكارثي، واجه خوفك، ستكتشف أن هذا الخوف لن يؤدي إلى حدوث شيء إذا واجهته ولم تهرب منه.

اضطراب نفسي! وبالتالي لا يمكن اعتباره سبباً رئيساً، وقد يتم إفراز الأدرينالين في الجسم دون محفز حقيقي، وهنا وبسبب عدم قدرة الجسم على استعمال الأدرينالين الزائد بسبب عدم وجود خطر فعلي، فإن الأدرينالين يتسبب في دخول الشخص بنوبة هلع، وتشير بعض الأبحاث إلى أن استجابة الجسم الطبيعية للقتال أو الهروب في المواقف التي يتعرض فيها للخطر تساهم في حدوث نوبات الهلع. على سبيل المثال، إذا طاردك كلب أسود، فسيستجيب جسمك غريزياً، وسوف يسرع معدل ضربات القلب والتنفس حيث يستعد جسمك لمواجهة موقف يهدد الحياة. تحدث العديد من الاستجابات المشابهة في نوبة الهلع. لكن من غير المعروف سبب حدوث نوبة الهلع عند عدم وجود خطر واضح. ومن الأسباب مرور الشخص بمثيرات للقلق مثل أحداث الحياة الضاغطة وتقلبات الأحوال مثل فترات انتشار بعض السيارات، وربما مرور الشخص الأوبئة أو حالات الحروب وحوادث الأوبئة أو حالات الحروب وحوادث السيارات، وربما مرور الشخص بمراحل انتقالية كبيرة الوقع، مثل الانتقال للدراسة في الجامعة والزواج وإنجاب الطفل الأول يكون سبباً للهلع.

وبالرغم من وضوح الجانب النفسي لاضطراب الهلع: إلا أني اعتدت أن أنصح الأشخاص الذين يعانون هذه الأعراض بالتحص الطبي استبعاداً لاحتمالات وجود أي مسببات أخرى تشترك أعراضها بنوبة الهلع في تحفيز ظهور نوبة هلع جديدة. ومع أن أسباب الهلع لا زالت غير معروفة حتى اليوم، إلا أن بعض الدراسات أظهرت أن الهلع قد يكون حالة وراثية وقد تلعب الجينات دوراً في الإصابة، إلا أن دور الوراثة لم يصبح كما كنا نعتقد للسابق، بل انحسر إلى أقل من 13 % من أسباب الإصابة بأي



التنفس العميق وزيادة مستويات الأوكسجين في الدم تقلل من حركة الأدرينالين وتحد من أعراض النوبة

واجه خوفك ستكتشف أنه لن يؤدي إلى حدوث شيء إذا واجهته ولم تهرب منه

خوف مستمر من الإصابة بنوبة أخرى، فربما تكون مصاباً بحالة مرضية تسمى اضطراب الهلع. ولعل الكخبيرون يشغلون بالبحث عن سبب الإصابة أكثر من اهتمامهم بطرق التعامل الفعالة مع الاضطراب وهو في الحقيقة ما يشغل بالنا في العمل العيادي بعيداً عن البحث النظري في الأسباب، عدا تلك الأسباب التي ربما تكون مستمرة حالياً، ويمكننا حينها تسميتها بمثيرات حالية مسرعة في



التنفس العميق وزيادة مستويات الأوكسجين في الدم تقلل من حركة الأدرينالين وتحد من أعراض النوبة

واجه خوفك ستكتشف أنه لن يؤدي إلى حدوث شيء إذا واجهته ولم تهرب منه

خوف مستمر من الإصابة بنوبة أخرى، فربما تكون مصاباً بحالة مرضية تسمى اضطراب الهلع. ولعل الكخبيرون يشغلون بالبحث عن سبب الإصابة أكثر من اهتمامهم بطرق التعامل الفعالة مع الاضطراب وهو في الحقيقة ما يشغل بالنا في العمل العيادي بعيداً عن البحث النظري في الأسباب، عدا تلك الأسباب التي ربما تكون مستمرة حالياً، ويمكننا حينها تسميتها بمثيرات حالية مسرعة في



التنفس العميق وزيادة مستويات الأوكسجين في الدم تقلل من حركة الأدرينالين وتحد من أعراض النوبة

واجه خوفك ستكتشف أنه لن يؤدي إلى حدوث شيء إذا واجهته ولم تهرب منه

خوف مستمر من الإصابة بنوبة أخرى، فربما تكون مصاباً بحالة مرضية تسمى اضطراب الهلع. ولعل الكخبيرون يشغلون بالبحث عن سبب الإصابة أكثر من اهتمامهم بطرق التعامل الفعالة مع الاضطراب وهو في الحقيقة ما يشغل بالنا في العمل العيادي بعيداً عن البحث النظري في الأسباب، عدا تلك الأسباب التي ربما تكون مستمرة حالياً، ويمكننا حينها تسميتها بمثيرات حالية مسرعة في

