

## اختلال پانیک (اختلال هراس)

اختلال هراس یکی از انواع اختلالات اضطرابی است. حمله هراس یک ترس ناگهانی و شدید است. که طی چند دقیقه به اوج می رسد، در حالی که خطر واقعی یا علت ظاهری برای آن وجود نداشته اما با این حال، واکنش های جسمی شدید را به دنبال دارد.

هنگامی که حمله رخ می دهد، ممکن است فرد فکر کند که کنترل خود را از دست داده است، دچار حمله قلبی شده یا حتی در حال مرگ هست. برخی افراد در طول روز چندین حمله هراس رخ می دهد و در بعضی مواقع هر چند هفته تا چند ماه حمله هراس را تجربه می کنند. حملات هراس به طور معمول بدون هشدار شروع می شوند. این حملات ممکن است هر زمان اتفاق بیفتند، مثلا هنگام رانندگی، در بازار، زمان خواب یا در جلسه کاری.

### شیوع

شیوع این اختلال ۱ تا ۴ درصد در جمعیت عمومی می باشد. یک نفر از هر ۲۵ نفر در طی زندگی خود به اختلال هراس مبتلا خواهند شد.

خانم ها دو برابر آقایان مبتلا به این اختلال می شوند. سن شروع بیشتر در اواخر نوجوانی بوده و میانگین سنی ابتلا حدود ۲۵ سالگی است.



### علت

علت دقیق اختلال هراس مشخص نیست، اما این عوامل ممکن است در بروز آن نقش داشته باشند:

- ❖ جنبه ارثی دارد
- ❖ تغییرات در مواد شیمیایی مغز
- ❖ استرس های شدید در دوران کودکی

### علائم و نشانه ها

- ❖ ترس از دست دادن کنترل یا دیوانه شدن
- ❖ ترس از مردن
- ❖ تپش قلب
- ❖ عرق کردن
- ❖ لرزیدن
- ❖ تنگی نفس



باسمه تعالی



### اختلال پانیک

تهیه کننده: مرضیه نصیری

دستیار روانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی شیراز

با نظارت دکتر امیربذر افشان

استادیار بخش روانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی شیراز

آدرس: شیراز - چهار راه حافظیه - خیابان حافظ - جنب بوستان

سیزده آبان - بیمارستان ابن سینا

تلفن گویا: ۴-۰۷۱۳۲۲۸۹۶۰۱

سایت: <http://ebnesina.sums.ac.ir/>

در چنین مواقعی سراغ پزشک متخصص قلب یا برویم . در چنین مواقعی معمولاً پزشکان آزمایش‌هایی می‌گیرند و مشکل خاصی در ما شناسایی نمی‌کنند. مهم است که برای درمان این بیماری سراغ روانپزشک برویم.

چگونه از حمله‌های هراس پیشگیری کنیم؟

محدود کردن مصرف نوشیدنی‌های کافئین دار (قهوه، چای، نوشابه)

قطع مصرف نوشیدنی‌های الکلی

شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	اختلال پانیک (اختلال هراس)
تهیه کننده	مرضیه نصیری
سمت	دستیار روانپزشکی
تأیید کننده	دکتر امیر بذرافشان
تاریخ تهیه	دی ماه ۱۴۰۰

برای کاهش سریع علائم گاهی در دو هفته‌ی نخست درمان داروهای آرام بخش هم تجویز می‌شوند که به صورت کوتاه مدت باید مصرف شوند .

## روان درمانی

یک روش درمانی موثر برای اختلال هراس ، درمان شناختی رفتاری می باشد . طی درمان روانشناس یا روان پزشک با صحبت به شما کمک می کند تا یاد بگیرید که علائم هراس خطرناک نیست و چگونه باید با آنها مقابله کنید.

همچنین تکنیک‌های آرام سازی و تفس آرام نیز به عنوان درمان غیردارویی استفاده می شود.

## یادمان باشد:

این حملات خطرناک نیستند. در هنگام حمله آرامش خود را حفظ کنید و آرام و عمیق نفس بکشید.

از آنجایی که تنگی نفس و تپش قلب از علائم این اختلال هستند، گاهی ما به این اشتباه می‌افتیم که

- ❖ احساس خفه شدن
- ❖ احساس گرما یا سرما
- ❖ حالت تهوع یا ناراحتی شکمی
- ❖ درد قفسه سینه
- ❖ سرگیجه، سبکی سر یا غش کردن
- ❖ احساس سوزن سوزن شدن یا خواب رفتگی

احساس غیر واقعی بودن یا جدا شدن از خود

## درمان

برای درمان روانپزشک از دارو درمانی و روان درمانی بهره می‌گیرد . همچنین گروه درمانی و خانواده درمانی به بیمار و خانواده کمک می‌کند .

## درمان دارویی

داروهای ضدافسردگی برخلاف نام شان بر روی بسیاری از اختلالات اضطرابی هم تأثیر درمانی دارند. در بین داروهای ضدافسردگی، مهارکننده‌های بازجذب سروتونین پرمصرف‌ترین داروهایی هستند که توسط روانپزشک برای اختلال هراس تجویز می‌شود.