

## اضطراب الهلع

### Panic Disorder

#### What is panic disorder ?

- Panic disorder is a type of anxiety disorder that is recognized by the experience of abrupt attack of intense physical symptoms that seem to happen out.
- Racing Heart Beat, Trouble Breathing, Lightheadedness, Tingling, Sweating and Fear of dying.
- Exact causes of panic disorder are still unclear but there is some evidence of a family tendency to nervousness and a link with major life events and stressors.

«الخوف من الموت غريزة حية لا معابة فيها، وإنما العيب أن يتغلب هذا

الخوف علينا، ولا نتغلب عليه».

عباس محمود العقاد

تُعدُّ نوبات الفزع أحد اضطرابات القلق الشائعة، وهي حالة مرضية تحدث عند بعض الأفراد على شكل نوبات شديدة من التوتر والخوف يشعر الفرد خلالها بأن نهايته قد اقتربت/ أو أنه سوف يموت/ أو أنه سيفقد عقله أو السيطرة على نفسه وتصرفاته.

هو شكل من أشكال الخوف، إنه جهاز الإنذار في أجسامنا الذي يشير إلى وجود تهديد، والذي يجهز أجسامنا للمواجهة أو الهرب من الخطر، ولكن ليس هناك أي خطر حقيقي، إنما هو إنذار خاطئ.

إن نوبات الهلع مزعجة، ولكنها ليست خطيرة، إنها نظام مصمم لحمايتنا، وليس لأذيتنا.

وهو اضطراب شائع ونسبة انتشاره نحو 3-4٪، وهو ينتشر أكثر عند المرأة وبنسبة ضعف انتشاره عند الرجل، و يترافق في ثلث الحالات أو نصفها مع الخوف المرضي المتعدد أو رهاب السوق والأماكن المفتوحة والحشود Agoraphobia، وعندها يزداد انتشاره عند المرأة بنسبة ثلاثة إلى واحد.

اضطراب الفزع هو نوبات فزع متكررة وغير متوقعة، ويتبعها خوف مستمر من حدوث نوبات أخرى، أو من مضاعفات النوبات، وتجنب الخروج أو البقاء في المنزل، أو ما يعرف برهاب الساح Agoraphobia وهو خوف وتجنب للأماكن أو المواقف التي يكون الخروج منها صعباً، أو التي لا يمكن الحصول فيها على مساعدة سريعة عند حدوث نوبة فزع مثل الأماكن المزدحمة، والجسور، والسفر.

في بعض الأحيان تكون مشاعر الهلع مرعبة جداً، وتحدث في مواقف غير متوقعة على الإطلاق، ما يصعب على الناس تصديق أنها مجرد نوبة هلع، ويبدوون في التفكير أنه يجب أن يكون أمراً أكثر خطورة. إن مشاعر نوبة الهلع قد تكون غير معتادة لدرجة أنك لن تتمكن من إدراك أن هذا هو ما يحدث.

إن الهلع يؤثر في جسدك وعقلك وطريقة تصرفك. هناك كثير من حالات الفزع المنتشرة بين كثير من البشر على سبيل المثال:

1. ركوب الطائرة.

2. السير في شارع مقفر في الليل.

3. أصوات أدوات طبيب الأسنان.

ونوبات الهلع تُعدّ حالة شديدة مرعبة تستمر دقائق، ثم تختفي وخلالها يصاب الإنسان برعب شديد وقلق حاد وانزعاج، وتصل النوبة إلى ذروتها خلال 10 دقائق وهي تتضمن 4 على الأقل من الأعراض الآتية:

### أعراض جسدية + أعراض معرفية

1. خفقان القلب أو ازدياد النبض.

2. ازدياد التعرق.

3. الرجفة أو الإحساس بالارتعاش.

4. صعوبة في التنفس، والكتمة وضيق التنفس.

5. الشعور بالاختناق وعدم القدرة على التقاط النفس.
6. ألم أو انزعاج في الصدر (كتمة).
7. الغثيان أو انزعاج في البطن.
8. الشعور بالدوخة lightheadness أو عدم التوازن أو الشعور بالإغماء.
9. الإحساس بتغير الشخصية: (كأنتي لست أنا) أو بتغير البيئة المحيطة واختلافها.
10. الخوف من فقدان السيطرة على الذات أو الخوف من فقدان العقل.
11. الخوف من اقتراب الموت، والشعور باقتراب النهاية والموت.
12. الشعور بالتميل والخدر في الجسم والأطراف.
13. هبات في الجسم ساخنة أو باردة.

هذه الأعراض هي التي تؤدي بالشخص إلى الخوف من فقدان العقل أو السيطرة على نفسه أو الإحساس بالموت. ونظراً لشدة النوبة وإزعاجها، فإن الشخص يتوقع حدوثها في أي وقت، ويبقى مترقباً لها، وهذا بحد ذاته يمكن أن يؤدي إلى نوبة ثانية.

### مشاعر مرعبة أو مخيفة، مثل

1. الشعور برعب مطلق.
2. فقدان الشعور بالواقع، وكأنك حقيقة لست هناك.

3. شعور كبير بالتوتر في المواقف أو الأماكن التي كنت قد أصبت فيها بنوبة هلع من قبل.

**أفكار معرفية مشوهة مرعبة شائعة للمصابين بنوبات الهلع،  
مثل:**

1. «سوف أصاب بذبحة صدرية».
2. «سوف أنهار أو يغمى علي».
3. «سوف أختنق».
4. «سوف أفقد عقلي».
5. «سوف أصاب بمرض خطير».
6. «سوف أفقد سيطرتي على نفسي».
7. «سوف أقوم بارتكاب حماقة كبيرة بنفسني».
8. «يجب أن أخرج من هنا».

عندما يتعرض الشخص لموقف من المواقف الاجتماعية المخيفة يستجيب لها بثلاثة محاور رئيسية:

- فسيولوجية: زيادة ضربات القلب، ومعدل التنفس، والعرق.
- سلوكية: محاولة الهرب من الموقف المخيف.
- معرفية: أفكار سلبية وتقييم سلبي عن نفسه.

نوبة الفزع panic attack هي فترة واضحة من الخوف الشديد، تظهر فيه بشكل مباغت، وتصل ذروتها خلال دقائق، ويكون الخوف من الموت الذي يشعر المريض وقتها بدنو الأجل ونهاية الحياة مع تتميل ملحوظ في الأطراف، واضطراب في التفكير.

وفي حال ترافق ظهور نوبة الهلع مع موقف معين مثل وجود المريض في السوق أو في مكان عام مزدحم أو في أثناء ركوب السيارة أو الطائرة أو غيرها من المواقف، فإن المريض يمكن له أن يمتنع عن الذهاب إلى مثل تلك الأماكن. وفي بعض الحالات الشديدة يبقى المريض حبيس المنزل، ولا يخرج منه إلا برفقة أحد من أقربائه أو معارفه وبعد جهد كبير.

ونوبات الهلع يمكن لها أن تتكرر في اليوم الواحد، وأن تطول مدة ساعة أو أكثر في بعض الأحيان، ويتطلب التشخيص ظهور 4 نوبات خلال شهر أو نوبة واحدة خلال شهر يظل المريض خائفاً ومتربحاً خلاله من ظهور نوبة ثانية. ونوبات الهلع يمكن أن تظهر مرة واحدة، وتختفي سنوات طويلة، وعندها تسمى نوبة هلع منفردة، وليس اضطراب نوبات الهلع المتكرر.

وتظهر نوبة الهلع في أثناء القيام بعمل اعتيادي أو أنها تظهر بعد موقف يدعو للخوف أو الألم أو بعد الابتعاد عن الأسرة بسبب العمل أو الدراسة، ويمكن أن تظهر النوبة الأولى بعد الولادة أو قبل الدورة الشهرية أو في أثناء ممارسة الرياضة أو بعد تناول إحدى المواد المثيرة للجهاز العصبي المركزي كالحشيش أو الكوكايين أو الأمفيتامين.

#### أعراض مرعبة

- الشعور بالرعب، هلع.
- عواطف مرعبة: شعور بضيق في الصدر (كتمة) كما لو كانت بوادر نوبة قلبية.

#### سلوك انهزامي

- زيارات متكررة للأطباء ونتائج سليمة لنتائج الفحوصات.
- تعاطي المهدئات وإخفاء هذه المشاعر تلافياً للخجل.

#### أعراض جسدية مرعبة

- تدفق الأدرينالين وزيادة خفقان القلب.

وكثيرون من مرضى الهلع يراجعون أطباء القلب والصدرية وأقسام الطوارئ في المستشفيات العامة، وهم يقومون بفحوص عدة ومكلفة، ولا يظهر تخطيط القلب أو غيره من الفحوص أي علامات على مرض عضوي، وهم يتقلون بين مختلف العيادات التخصصية بما فيها أطباء الأذنية والهضمية وغيرها دون تشخيص واضح ودون جدوى.

وقليل منهم من يراجع الطبيب النفسي أو يتم تحويله إلى الطبيب النفسي؛ وذلك بسبب الجهل العام والخاوف التي لا مبرر لها عن الطب والعلاج النفسي.

واضطرابات القلق عمومًا هي اضطرابات مزمنة، والقلق العام أشد إزمناً من اضطراب الهلع الذي يمر بفترات من الاشتداد والثبات، وإن بعض الحالات تشفى تلقائيًا.

وتأكيد تشخيص اضطراب نوبات الهلع يحتاج إلى الانتباه إلى بعض الأمراض العضوية التي يمكن أن تتظاهر بأعراض مشابهة لنوبات الهلع، ويتطلب ذلك خبرة وتدريباً، إضافة إلى بعض الفحوص الطبية لنتفيها أو تأكيد وجودها.

وأهم هذه الأمراض نقص السكر في الدم وفرط نشاط الغدة الدرقية أو قصورها، إضافة إلى فقر الدم وورم الغدة الكظرية، وكل ذلك يحتاج إلى تحاليل دموية اعتيادية CBC. ويمكن لبعض الاضطرابات القلبية أن تختلط بنوبة الهلع مثل نقص التروية القلبية وتدلي الصمام التاجي Mitral Valve Prolapse واضطرابات نظم القلب Dysrhythmia، وهي تحتاج إلى تخطيط القلب وتصويره بالصدى والفحص الطبي السريري.

### أسباب أخرى متعلقة بالحالة الصحية

في بعض الأحيان، تحدث نوبات الهلع للمرة الأولى خلال فترة عارض صحي بسيط لدى الفرد، على سبيل المثال بعض الفيروسات يمكن أن تسبب دوخة، الحمل أو انقطاع الطمث لدى السيدات يمكن أن يسبب تغيرات في طريقة عمل أجسامهن ما قد يؤدي إلى أول تجربة هلع لديهن، واستهلاك كمية كبيرة من الكافئين، أو انخفاض معدل السكر في الدم يمكن أن يقود إلى الشعور بالإغماء.

### أسباب غير متوقعة

في بعض الأحيان، نحن لا نعلم ما السبب في بداية نوبات الهلع حتى إن بعض الناس تصيبهم نوبة الهلع الأولى في أثناء النوم، ربما هذا فقط

يصيب أشخاصاً معينين في ظروف معينة، حيث ينطلق جهاز الإنذار لديهم عندما لا يكون هناك أي خطر، تماماً مثل استجابة جهاز الإنذار ضد السرقة المفرط الحساسية في السيارة.

في بعض الأحيان يكون معرفة ما الذي يجعل نوبات الهلع تستمر هو أكثر أهمية من معرفة السبب في بداية تلك النوبات، ويضاف إلى ما سبق ذكره من الأمراض العضوية الربو الصدري وصرع الفص الصدغي، وهي تحتاج إلى فحص الصدر واختبار الوظائف التنفسية وتخطيط الدماغ.

وأما تأكيد تشخيص القلق العام فهو يحتاج إلى نفي وجود بعض الأمراض العضوية السابقة، وأيضاً استبعاد تأثير تناول مادة الكافئين بكميات كبيرة (مادة الكافئين الموجودة في القهوة والشاي والكولا والشوكولا وغيرها).

### أسباب نوبات الهلع

1. تشريحية: من خلال صور من الأشعة المقطعية والرنين المغناطيسي، قلدي هؤلاء الأشخاص صور غير طبيعية من الرنين المغناطيسي في (الفص الجانبي الصدغي) Temporal lobe وتحديدًا لديهم ضمور في قشرة الفص الجانبي من المخ مع وجود عدم انتظام في الدورة الدموية، إما بالزيادة أو تحديداً بالنقص في حالات الهلع لقشرة المخ.

وتفسر تلك الأسباب العضوية أعراض المرض، فعندما تتقبض الشعيرات الدموية المغذية لقشرة المخ المحيطة بالفص الجانبي من المخ بالدم تتج

أعراض مثل الشعور بالدوخة (عدم اتزان)، اضطراب في معدلات التنفس، نقص نسبة ثاني أكسيد الكربون بالدم.

2. التغيرات الفسيولوجية غير الطبيعية في النواقل العصبية لدى هؤلاء الأشخاص: حقن المرضى المصابين بنوبات الهلع ببعض المواد الكيميائية، مثل: flumazenil – coffeine –cholecystokinin- isoproteronol التي بدورها لها تأثير قوي في عمليات الهضم والبناء (الأيض) داخل مركز المخ المسمى locus-ceruleus ومن ثم، فإن حدوث أي خلل فسيولوجي في النورابينفرين وسيروتونين serotonin، أو GABA سواء في الكيميائية الحيوية لدى الشخص المصاب بنوبات الهلع أو استثارة مثل هذا الخلل عن طريق مواد خارجية كيميائية تؤثر في مستقبلات تلك النواقل العصبية لدى مراكز المخ بالنشاط الزائد أو التثبيط، هي من ثم تؤثر في مدى حدة الأعراض المصاحبة أو عدد تكرار نوبات الهلع لدى الشخص المصاب بها.

3. الوراثة: مع وجود الدلائل الجينية المتعلقة بالناحية الوراثية لهؤلاء المرضى المصابين بنوبات الهلع، فهناك كثير من البحوث تؤكد وجود دور للناحية الجينية، فالأقارب من الدرجة الأولى للشخص المصاب بالهلع تكثر فرصة حدوث إصابة بينهم لتصل إلى أربعة أضعاف هؤلاء الذين لا يوجد لديهم أقارب يعانون الهلع.

إن البحوث الوراثية المتعلقة بالهلع المصحوب بالخوف من الأماكن المفتوحة، المزدهمة توضح أن احتمال إصابة الأقارب من الدرجة الأولى للشخص المصاب بهذا النوع من القلق بنوبات من الهلع كبيرة تصل إلى نحو 4-8 أضعاف نسبة احتمال إصابة أي شخص آخر.

4. تبلغ نسبة النساء اللائي يعانين نوبات الهلع واللائي تعرضن إلى اعتداءات أو تحرشات جنسية في طفولتهن إلى نحو 60% مقارنة مع 31% من المصابين بأنواع أخرى من القلق.

### ما الذى يجعل نوبات الهلع تستمر؟

تذكر، فإن نوبات الهلع تؤثر فى جسمك وأفكارك وتصرفاتك، إن هذه الثلاثة عوامل تؤدي مع بعضها دوراً مهماً فى جعل نوبات الهلع تستمر.

## علاج الفزع

### التقنيات الجسدية

1. الاسترخاء: إن الاسترخاء والتنفس بهدوء هو عكس الهلع.
  2. التحكم فى التنفس: إذا تنفست بهدوء وبيطء مدة ثلاث دقائق على الأقل، فإن جرس الإنذار سوف يتوقف عن الرنين.
- تستطيع هذه التقنيات أن تقضى على التوتر فى مهدد وإيقاف الحلقة المفرغة التي تقود إلى الوقوع فى نوبة الهلع، وذلك من خلال تخفيف أعراض التوتر ومنع زيادة التهوية.

إذا استبعدت وجود مرض عضوي، فيمكنك القيام بالآتي:

1. اعمل على حل مشكلاتك الشخصية: لأن ذلك سيجعلك أقدر على التعامل مع نوبات الفزع.

2. تذكر دائماً أن نوبة الفزع ما هي إلا صفارة إنذار، ولكنها صفارة إنذار كاذب، فلا تفزع.

3. تذكر قول الرسول صلى الله عليه وسلم لعبد الله بن عباس رضي الله عنه: «احفظ الله يحفظك، احفظ الله تجده أمامك، تعرّف إلى الله في الرخاء يعرفك في الشدة، ما أصابك لم يكن ليخطئك، وما أخطأك لم يكن ليصيبك». رواه الترمذي.

4. انتبه لنفسك عندما تكون في نوبة من الفزع. أوقف أفكارك المخيفة التي تعمل على توليد المزيد من الخوف، شتت هذه الأفكار بالنظر فيما حولك، والتركيز على شيء محدد تعطيه كل انتباهك، اعكس أفكارك المخيفة بعد أن تهدأ، واستبدل بها أفكاراً إيجابية مهدئة.

5. ابحث عن تفسير منطقي مريح لما تشعر به من أعراض عند النوبة.

2. مضادات الاكتئاب: SSRIs التي تعمل على زيادة مستويات مادة سيروتونين 5-HT. وهذه العقاقير تعمل على ضبط عمل الجهاز العصبي المركزي المستقل، بحيث لا يستثار بنفس الحدة التي تسبب الفزع.

3. العلاج النفسي غير الدوائي: ويستخدم لحالات الرهاب المصاحب لاضطراب الفزع، ومن أشكاله: التثقيف الصحي، العلاج السلوكي المعرفي بهدف تعديل أفكار المريض، من خلال جلسات أسبوعية تستغرق كل منها 30-50 دقيقة، على مدى أسابيع عدة.

## الأطعمة المناسبة لتخفيف القلق والضغط النفسي

- التقليل من شرب القهوة والشاي والمشروبات الغازية؛ كونها غنية بمادة الكافئين التي تساعد على رفع معدل القلق وإثارة الجهاز العصبي.

التركيز على تناول النشويات والحلويات يساعد على تهدئة الأعصاب والتخلص من القلق والضغط النفسي، ويساعد على الاسترخاء والشعور بالنعاس، ويعود سبب ذلك إلى التفاعلات البيوكيميائية التي من أهمها إفراز كمية كبيرة من الحامض الأميني التريبتوفين Tryptophan الذي يدخل إلى الدماغ، ويتحول إلى سيروتونين serotonin وهي المادة المعروفة التي تساعد على تهدئة الدماغ والشعور بالراحة والاسترخاء. إن كلاً من النشويات والسكريات تُعدّ من الأطعمة المهدئة، ولكن للسكر والعسل مفعول سريع جداً، بحيث يؤثّران في الدماغ بعد 5 دقائق من تناولهما، بينما النشويات مثل البطاطا - الخبز - المعكرونة - الحبوب والكورن فليكس، فتؤثر في خلايا الدماغ، ولكن بعد 30 - 45 دقيقة من تناولها.

التركيز على تناول أطعمة غنية بالبوتاسيوم، حيث أثبتت كثير من الدراسات الحديثة أن النقص في عنصر البوتاسيوم في الدم قد يؤدي إلى ظهور عصبية الجسم والانفعال الزائد، ومن أهم مصادر البوتاسيوم الأسماك - منتجات الألبان - البقوليات - اللحوم الحمراء - المكسرات - الموز - المشمش - البطاطا والجزر.

التركيز على تناول أغذية غنية بالتربتوفان Tryptophan وهو حمض أميني أساسي ضروري لإنتاج فيتامين B3 الذي يستخدمه المخ في إنتاج

هرمون السيروتونين المسؤول عن استقرار الحالة المزاجية وزيادة الشعور بالراحة، ومن مصادره الغذائية الحبوب الكاملة - الفول السوداني - بروتين الصويا والتمور.

الأطعمة الغنية بالماغنسيوم تساعد في الحفاظ على نشاط المخ وزيادة نسبة التركيز فيه، إذ إن نقصه يؤدي إلى التوتر والقلق، وهو يساعد على الأداء الوظيفي الطبيعي للعضلات والأعصاب، ومن مصادره الغذائية التمر، والكاكاو، والسلم، والمشمش، والتين المجفف، والبقوليات.

- الأطعمة الغنية بمجموعة فيتامين B وخاصة فيتامين B3 التي تؤدي دوراً مهماً في الحفاظ على أداء الجهاز العصبي ومساعدة الجسم على التخلص من القلق والإجهاد، ومن مصادره الغذائية الكبد وسمك التونا والسلمون والتمر والبيض والألبان، وكذلك فيتامين B6 يعمل على تنشيط أنزيمات التمثيل الغذائي للبروتينات والدهون، وهو ضروري لتصنيع الموصلات العصبية.

التركيز على تناول أغذية غنية بحمض الفوليك، حيث تشير كثير من الدراسات إلى وجود علاقة بين النقص في حمض الفوليك وحالات الاكتئاب؛ كون نقص حمض الفوليك يسهم في انخفاض مستويات مادة السيروتونين في الدماغ.

- اتباع نظام غذائي صحي ومنوع وغني بالمجموعات الغذائية الخمسة الأساسية التي من أهمها الخضراوات والفواكه الغنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية؛ لأن هذا يساعد على التخفيف من التعب والقلق

والضغط النفسي على عكس النظام الغذائي غير المنوع وغير الصحي الذي يساعد على الشعور بالإرهاق والتعب.

- ممارسة التمارين الرياضية ثلاث مرات على الأقل في الأسبوع تساعد على تخفيف الضغط النفسي والشعور بالقلق والإرهاق؛ كون الرياضة تخفف من ضغط العضلات، وتعديل ضغط الدم، وتساعد على الاسترخاء.

- التقليل من تناول الوجبات السريعة الغنية بالدهون؛ كونها تساعد على الإصابة بالاكتئاب.

- التركيز على تناول أغذية غنية بفيتامين E يساعد على دعم حركة الدم وعملية نقل الجلوكوز والأكسجين إلى الدماغ، وأيضاً يحمي خلايا الدماغ من الضرر والتعرض للتلف، ومن الأغذية الغنية بفيتامين E البيض، والحليب، وسمك السلمون، البطاطا الحلوة، وال فول السوداني.

- مراعاة أخذ قسط كافٍ من النوم بمعدل 8 ساعات غير متقطعة من النوم بالليل.

- الإكثار من شرب الماء بمعدل 8 أكواب يومياً؛ لأن قلة السوائل وجفاف الجسم من السوائل يؤدي إلى الشعور بالإرهاق والتعب والضغط النفسي.