

التعامل مع نوبات الهلع

تم تحديث النشرة في أغسطس 2017



نحن نفخر بالرعاية التي
نقدمها



المقدمة

صُمم هذا الدليل لمساعدتك في التغلب على نوبات الهلع. من الضروري أن تقرأ وتستخدم كل قسم من الأقسام بالتسلسل من البداية إلى النهاية. وكذلك، عند الانتقال إلى قسم جديد، من المفيد إعادة قراءة جميع الأقسام السابقة حتى تصبح على دراية أوسع بالمواد الموجودة في الدليل.

يتطلب التغلب على نوبات الهلع العمل الجاد والمثابرة. كلما بذلت المزيد من الجهد في المهمة، زاد احتمال تحسنك، ما يجعل كل هذا الجهد يستحق العناء. لكن هذا لا يعني أنه يجب عليك تصحيح كل شيء في المرة الأولى. تعد النكسات جزءًا طبيعيًا من العملية، فحاول استخدامها لزيادة فهمك العملية.

صُمم هذا الدليل لتستخدمه بمفردك أو بمساعدة معالج. إذا جربت هذا بنفسك ولم تحرز التقدم الذي تريده، تحدث إلى طبيبك العام واسأل هل بإمكانه الاتصال باختصاصي علاج معرفي لإرشادك في تطبيق الأقسام الموجودة في الدليل.

المحتويات

القلق والهلع	القسم 1	الصفحة 3
الأفكار ونوبات الهلع	القسم 2	الصفحة 12
أساليب الإلهاء	القسم 3	الصفحة 20
التحكم في التنفس	القسم 4	الصفحة 21
تحدي سلوكيات السلامة وتجنبها	القسم 5	الصفحة 24
الملاحظات النهائية	القسم 6	الصفحة 31

القسم 1: القلق والهلع

إذا كنت قد واجهت بعض المشاكل من نوبات الهلع، فمن السهل أن تتنسى أن القلق، الذي يمكن أن يتراوح بين الشعور المعتدل بالتوتر أو القلق أو الخوف إلى الرعب المطلق، يعد جزءًا طبيعيًا - وأساسيًا - من التجربة الإنسانية. على الرغم من أن الشعور بالقلق غير ضار، إلا أنه من المفترض أيضًا أن يكون مزعجًا، وذلك لكي يلفت انتباهك إلى الخطر. إذا لم يكن الأمر مزعجًا جدًا، سنكون أقل حماسًا لتجنب الخطر، وسنعرض أنفسنا لخطر أكبر بكثير.

ولفهم هذا الأمر بطريقة أفضل، تخيل أنك تقف على حافة منحدر غير محصن. سيشعر معظمنا ببعض القلق عند التحديق أسفل المنحدر، خاصة إذا لم تكن هناك حواجز تمنعنا من السقوط. ومن المحتمل أن تحفز تجربة القلق الكثير منا على التراجع عن حافة الهاوية، أو توخي الحذر الشديد إذا قررنا عدم الابتعاد.

ولذا فإن القلق هو أكثر من مجرد نظام إنذار طبيعي لجسمنا. فهو يهيئ أجسادنا للاستجابة للخطر، وهو ما يُعرف باسم استجابة الكر أو الفر. لذا فإن مما يحدث لنا عندما نشعر بالقلق هو أن أجسامنا تتكيف تلقائيًا للاستجابة بسرعة وحسم في مواجهة أي تهديد جسدي. بعض الأشياء التي تحدث:

- تصبح أذهاننا متيقظة ومركزة على التهديد.
- تتسارع نبضات قلبنا ويرتفع ضغط الدم، في حين يتحول الدم إلى العضلات المتوترة من أجل الاستعداد للاستجابة.
- نبدأ في التعرق أكثر للحفاظ على درجة حرارة الجسم.
- نبدأ في التنفس بسرعة أكبر، في حين يتوسع المنخاران والممرات الهوائية في رئتينا للسماح للهواء بالدخول والخروج بسرعة أكبر.
- يفرز الكبد السكر لتوفير طاقة سريعة.
- تُفرز الهرمونات خاصة الأدرينالين.
- تزداد القدرة على تخثر الدم، استعدادًا لإصابة محتملة.
- تنبأط العمليات غير الأساسية مثل الهضم وإنتاج اللعاب، مسببة جفاف الفم والتوتر وفي بعض الأحيان الغثيان.
- ترتخي عضلات فتحة الشرج والمثانة.
- تتمدد بؤرة العين مسببة عدم وضوح في الرؤية.
- الشعور بوخز في أجزاء من الجسم.

استجابة الكر أو الفر مفيدة جدًا على المدى القصير، لمساعدتنا على الاستجابة بسرعة لخطر جسدي فوري. ومع ذلك، عندما تواجه خطرًا مستمرًا على المدى الطويل، تصبح الاستجابة أقل فائدة. وكذلك، لا يفيد الكر والفر على الإطلاق عندما لا يتضمن الخطر نوعًا من التهديد الجسدي.

إن استعدادك جسديًا للاستجابة لخطر يهدد الحياة، على سبيل المثال، لا يفيد عندما يكون الخطر شعورك بالانزعاج في المواقف الاجتماعية، أو عندما تواجه مشاكل في العلاقات، أو تعجز عن سداد الرهن العقاري. ولكن نظرًا لأن استجابة الكر والفر كانت مفيدة في الماضي البعيد عندما كان على البشر التعامل مع الأخطار الجسدية طوال الوقت، فإن هذه الاستجابة لا تزال جزءًا تلقائيًا من تكوين أجسادنا.

المشكلة الأخرى هي أننا أحيانًا نفسر الأحداث غير الضارة بأنها خطيرة، فيؤدي ذلك إلى قلق غير مفيد. هذا بالضبط ما يحدث عندما نصاب بنوبة الهلع. سبب شعورنا بالهلع، تفسيرنا لأعراض القلق بأنها خطيرة. على سبيل المثال، قد يعتقد الرجل الذي يخشى تعرضه لأزمة قلبية أن تسارع قلبه (أحد الأعراض الطبيعية للقلق) هو بداية نوبة قلبية. وإذا اعتقد ذلك، سيزداد قلقًا وسيخفق قلبه بسرعة أكبر. إن نوبات الهلع، كما سنشرحها بمزيد من التفصيل في الأقسام التالية، ناجمة عن التفسير الكارثي لأعراض القلق غير المؤذية مع أنها مزعجة.

وباختصار، من المهم لنا أن نتذكر أن القلق هو مظهر طبيعيوأساسي وغير ضار من مظاهر الحياة. ولكن القلق قد يمثل مشكلة عندما يحدث في المواقف التي لا يوجد فيها خطر حقيقي. يحدث هذا عندما نفسر المواقف غير المؤذية بأنها خطيرة، والمثال الصارخ على ذلك هو نوبة الهلع. لحسن الحظ، من الممكن لنا التغلب على نوبات الهلع. تتضمن الخطوات المتبعة في التغلب على الهلع فهم ما يحدث بالضبط عندما تصاب بالهلع، وتعلم تغيير الأفكار الكارثية التي تدفعك إلى هذه النوبات، وعندما تصبح أكثر ثقة، تواجه ببطء المواقف التي تسببت في الهلع.

صُمم هذا الكتيب لمساعدتك على عمل بذلك.

ما هي نوبة الهلع

كيف تعرف إذا كان ما أصابك هو نوبة هلع؟ لنوبات الهلع خصائص أربعة:

- أثناء نوبات الهلع يشعر الناس بالخوف الشديد أو الرعب،
- تأتي النوبة فجأة، دون سابق إنذار في كثير من الأحيان،
- تمر هذه المشاعر الشديدة غالباً بسرعة نسبياً، في غضون خمس أو عشر دقائق (على الرغم من أنك قد لا تشعر بذلك عند حدوثها، وعادة ما يشعر الناس بالاستنزاف الشديد والاضطراب لفترة طويلة بعد ذلك)،
- أثناء نوبة الهلع، يعتقد الناس أن شيئاً فظيئاً بالفعل على وشك الحدوث أو بدأ يحدث. غالباً ما نعتقد أننا نتعرض لأزمة قلبية، أو على وشك الاختناق، أو الإغماء، أو القيء، أو الجنون، أو نجعل من أنفسنا أضحوكة، أو نفقد السيطرة على الأمعاء أو المثانة.

نوبات الهلع شائعة: حيث يعاني شخص واحد من كل عشرة أشخاص على الأقل من نوبة هلع واحدة على الأقل في حياته. ويعاني بعض الأشخاص من مشاكل الهلع المستمرة، وقد يحتاجون إلى مساعدة طبيب نفساني أو طبيب عام أو معالج. يحدث هذا لأن استجابتنا الطبيعية للهلع غالباً ما تجعل الموقف أسوأ. لكن لحسن الحظ، مع بعض التوجيهات، عادة ما يستطيع الناس إحراز تقدم كبير في التغلب على نوبات الهلع. تبدأ عملية التعافي بفهم ما يُسير دورة الهلع بالضبط.

الأعراض والأفكار والسلوكيات

في العمود الأيسر في الأسفل، ستجد قائمة بالأعراض والأفكار والسلوكيات الشائعة المرتبطة بالهلع. فكر الآن في نوبة الهلع الأخيرة التي تعرضت لها وحدد المربعات التي تنطبق عليك. إذا واجهت أي أعراض أو أفكار أو سلوكيات غير مدرجة الأسفل، فاكتبها في المساحة المتوفرة.

الأعراض الجسدية الشائعة للهلع

	تسارع ضربات القلب.
	الشعور بالإغماء والدوار
	الشعور بضيق في التنفس.
	الشعور بالغثيان.
	الشعور بالحاجة إلى الذهاب إلى المرحاض بسرعة.
	الشعور بالهبات الساخنة.
	الشعور بالخدر أو الإحساس بالوخز في أطراف أصابعك أو أصابع قدميك.
	الشعور بالانفصال عن محيطك كأنك لست موجودًا بالفعل، أو أن بينتك مختلفة أو غريبة عنك.
	التعرق، خاصة على راحة يديك، وفي منطقة الإبط و/أو على جبينك.
	الشعور بالارتعاش. الشعور بضعف في ساقيك.
	التغير في الرؤية.
	أعراض جسدية أخرى:

	سأصاب بنوبة قلبية.
	أنا على وشك الانهيار أو الإغماء.
	أنا أختنق / أعاني من صعوبة التنفس.
	أنا على وشك فقدان السيطرة على مثائلي أو أمعائي.
	أنا على وشك الاختناق حتى الموت.
	أنا لست طبيعياً، سوف أجن.
	أنا على وشك التقيؤ.
	أنا على وشك أن أفقد السيطرة وأقوم بشيء جنوني.
	أنا على وشك إحراج نفسي أمام الآخرين.
	علي الهروب.
	أي أفكار أخرى مخيفة:
	أعراض جسدية أخرى:

السلوكيات

	الحاجة الماسة للهروب من الموقف والذهاب إلى مكان آمن.
	الرغبة في تجنب الأماكن أو المواقف التي أربطها بنوبات الهلع.
	الجلوس أو التمسك بشيء ما.
	اصطحاب شخص ما معك إلى الأماكن أو المواقف المرتبطة بنوبات الهلع.
	إجراءات أخرى لتقليل خطر الإصابة بنوبة الهلع:
	سلوكيات يتم استخدامها لمنع الأفكار المرعبة التي حددتها أعلاه:

بمجرد أن يصاب الشخص بنوبة هلع واحدة، فإنه غالبًا ما يخاف من الإصابة بنوبة أخرى. في الواقع، بعد نوبة هلع واحدة، يصبح الناس حساسين جدًا لأعراض القلق العادية التي نشعر بها جميعًا من وقت لآخر، ونشعر بالقلق من أن هذه قد تكون علامات على نوبة هلع أخرى. وينتج عن هذا القلق قلقًا أكبر قد يؤدي إلى نوبة هلع أخرى. بمعنى آخر، يقع الناس في دائرة مفرغة حيث قد يؤدي الخوف من الهلع إلى زيادة احتمال الإصابة بنوبة هلع أخرى.

في القسم التالي سوف نتعرف على نموذج يشرح ما يحدث عندما نشعر بالهلع، وقد طوره عالم النفس البريطاني ديفيد كلارك. يُعرف نموذجه باسم "نموذج الحلقة المفرغة" للهلع. لاحظ كلارك أن الناس تصاب بالهلع لأنهم يفسرون أعراض القلق الجسدية أو العقلية لديهم بطريقة تزيد قلقهم. في القسم التالي، عليك التفكير في نوبة هلع حصلت في الآونة الأخيرة حتى تفهم بشكل أفضل تسلسل الأحداث التي حصلت. ستساعدك قائمة الأعراض والأفكار التي أكملتها في الأعلى على تحديد تسلسل الأحداث التي تحصل عندما تصاب بالهلع.

حلقة الهلع المفرغة

لنبدأ بمثال: إميلي امرأة تبلغ من العمر 25 عامًا، وت تعاني من نوبات الهلع. قبل عام كانت في قطار مزدحم بين كامبريدج ولندن، وشعرت بالإغماء وارتفاع الحرارة. لقد شعرت بالحرج لأنها قد يغمى عليها أو تتقيأ، ولذلك نزلت من القطار في المحطة التالية. بعد هذا الحادث، لاحظت أنها أصبحت تقلق كثيرًا في الأماكن العامة. بدأت تشعر بالقلق والغثيان، في الآونة الأخيرة، في ندوة عمل مزدحمة. بدأت تخشى أن يغمى عليها أمام جميع زملائها، واضطرت إلى مغادرة الغرفة بسرعة. كانت إميلي تتعرق، وشعرت بالدوار، وكان قلبها ينبض بسرعة وكانت تتنفس أنفاسًا قصيرة. فذهبت إلى الحمام ورشّت بعض الماء على وجهها، وحرصت على أخذ أنفاس عميقة. وبالتالي أصبحت مقتنعة بأنها لو لم تغادر في ذلك الوقت، لكان قد أغمي عليها وتسبب ذلك في ضرر كارثي لمسيرتها المهنية. وبدأ هذا النوع من الحوادث يحصل أكثر فأكثر لإميلي.

نوبات هلع إميلي:

يبدو أن مسببات نوبات الهلع لدى إميلي هي أي شيء يجعلها تشعر بالقلق بعض الشيء. على وجه الخصوص، ينتابها القلق في المواقف الاجتماعية التي لا تستطيع الهروب فيها بسهولة. تشمل المحفزات الأخرى الأحاسيس الطبيعية مثل الشعور بالحرارة التي بالكاد يلاحظها معظمنا. وكذلك، لم تركب إميلي في قطار منذ ذلك اليوم الذي اعتقدت فيه أنها ستصاب بالإغماء.

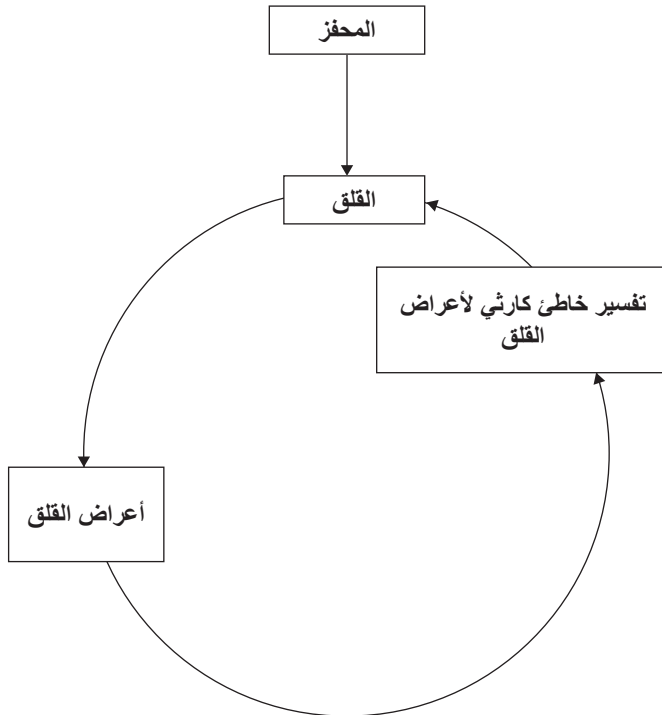
بمجرد أن لاحظت أنها بدأت تشعر بالانزعاج، فكرت: "ماذا لو فقدت الوعي؟" وهذا يزيد قلقها.

عندما تبدأ إميلي في الشعور بالقلق الشديد، تبدأ في التعرق أكثر من المعتاد، ويبدأ قلبها في الخفقان بسرعة أكبر، وتشعر بغثيان خفيف وجفاف في فمها. كما لاحظت أنها ترتجف، ولا يمكنها التركيز على أي شيء آخر غير القلق الذي ينتابها. تشعر إميلي بضيق في التنفس، وتبدأ في التنفس بسرعة أكبر، ما يجعلها تشعر دائماً بالاستياء.

عندما تعاني إميلي من هذه الأعراض التي تربطها بالشعور بالإغماء، تصبح مقتنعة بأنها سيغمر عليها. وبمجرد أن تعتقد أنها على وشك الإغماء، فإنها تصبح أكثر قلقاً وتزداد أعراض القلق لديها سوءاً، وهلم جرا.

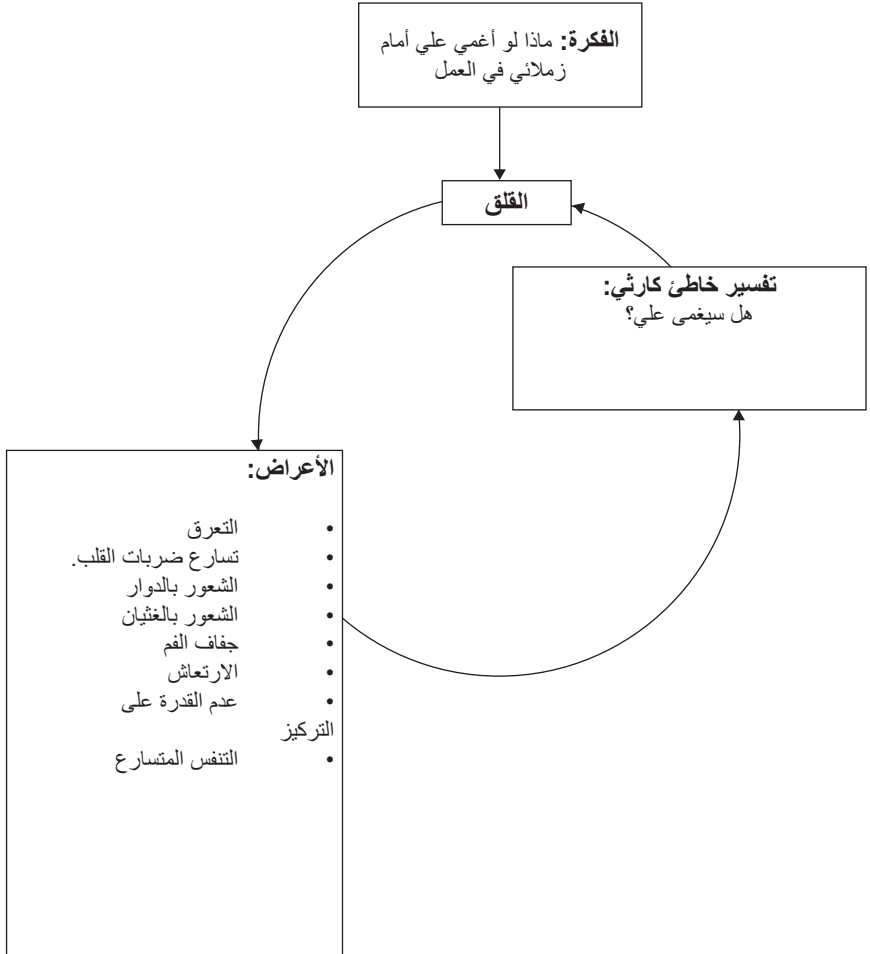
في هذه المرحلة من مثال دورة الهلع لدى إميلي، تهربت من الموقف. فقد اضطرت للتنفس بعمق وشرب بعض الماء. استغرق شفاؤها نحو عشر دقائق، لكنها شعرت بالإرهاق الشديد بقية اليوم. ولكن المثير للاهتمام هو أن إميلي لم يغمى عليها قط. ومنذ ذلك الحين، تجنب ركوب القطارات المزدحمة وغيرها من الأماكن.

يقدم الرسم البياني في الأسفل توضيحاً لنموذج كلارك للهلع. يثير نوع من الأحداث القلق لتبدأ الحلقة المفرغة. ويشمل القلق العديد من الأعراض الجسدية والعقلية. ثم يساء تفسير هذه الأعراض بطريقة تزيد من القلق، مما يؤدي بالطبع إلى تفاقم الأعراض الجسدية والعقلية سوءاً.



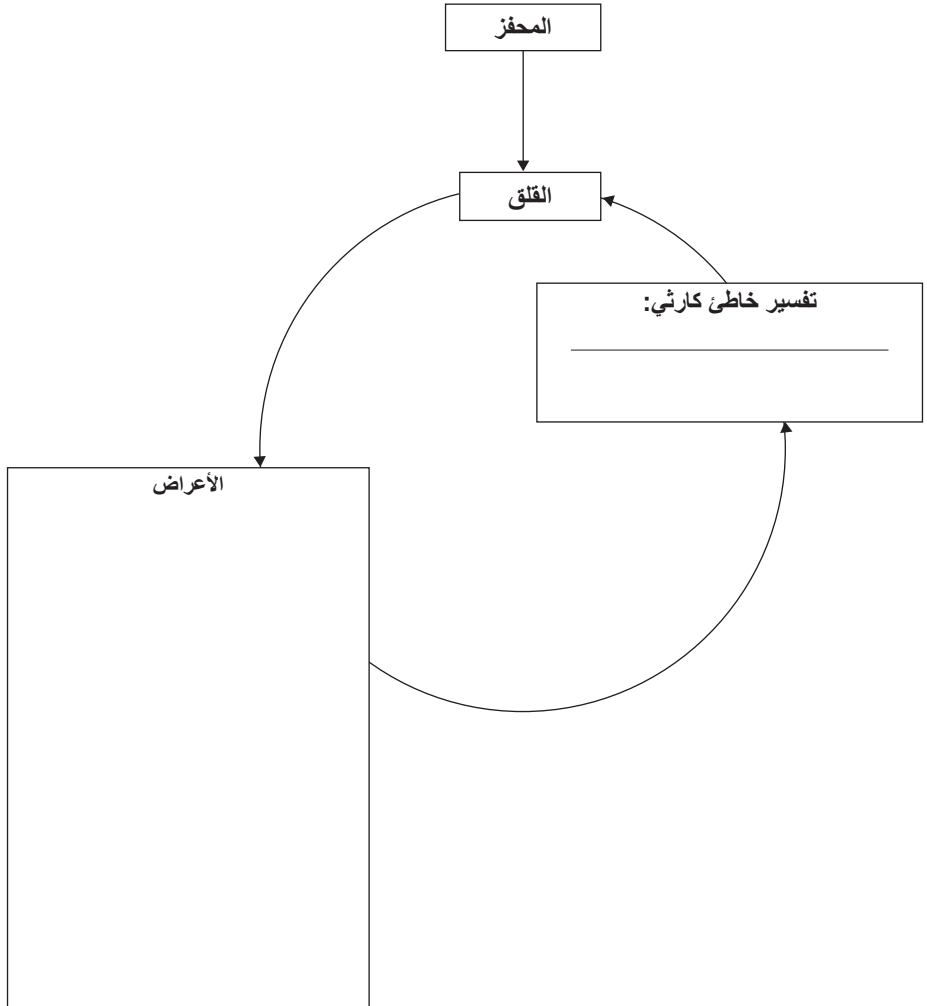
ألق نظرة على مصور أحدث نوبة هلع حصلت مع إميلي في الأسفل:

دورة هلع إميلي
يخطر لإميلي أفكار كارثية تجعلها قلقة. فتسيء تفسير أعراض القلق لديها بطريقة تؤكد خوفها،
مسببة المزيد من القلق.



حلقة هلعك

الآن، عليك أن تفعل الشيء نفسه لنفسك لرسم تجربة نوبة هلع واضحة أو قد حصلت في الآونة الأخيرة. استخدم الرسم البياني أدناه للمساعدة في فهم سبب حدوث نوبة الهلع وكيفية حدوثها بالضبط. يمكنك الرجوع إلى قائمة التحقق في الصفحة 5 لمساعدتك على إكمال الدورة.



هل هذا مفهوم؟ هل تستطيع أن ترى كيف جعل تفكيرك حادثة القلق أسوأ، مسببا نوبة الهلع؟

القسم 2: الأفكار والهلع

بين لنا القسم السابق الدور الذي تلعبه أفكارنا في تسبیب نوبات الهلع. هذه الأفكار هي تفسيراتنا الكارثية الخاطئة عندما نعتقد أن أعراض القلق غير المؤذية، مع أنها مزعجة، علامات على مشكلة أكثر خطورة. في العادة، توجد علاقة منطقية بين أبرز أعراض القلق التي نعاني منها وتفسيراتنا الخاطئة الكارثية. انظر في الجدول الظاهر في الأسفل، يسرد العمود الأيسر الأعراض الشائعة للقلق، ويسرد العمود الأيمن التفسيرات الخاطئة الشائعة التي يفترضها الناس عن هذه الأعراض.

تفسير خاطئ كارثي

أعراض القلق البارزة	تفسير خاطئ كارثي محتمل
خفقان القلب وتسارع النبض وألم في الصدر.	سأصاب بنوبة قلبية.
ضيق في التنفس.	سأختنق
الشعور بالدوار أو عدم الثبات أو "ارتخاء" في الساقين.	أنا على وشك الانهيار أو الإغماء.
الشعور بالوخز أو الخدر	أنا أعاني من سكتة دماغية.
تسارع الأفكار	بدأت أفقد رشدي
عدم وضوح الرؤية	لقد أصبحت أعمى.
الشعور بعدم الواقعية أو قلة التركيز أو أحاسيس عقلية غير عادية.	لقد أصبت بالجنون أو سأصاب بجلطة دماغية.
الرغبة المفاجئة في الذهاب إلى المرحاض.	أنا على وشك فقدان السيطرة على مثانتي أو أمعائي.

عندما يثار قلقنا، نصبح متنبهين جداً للأحاسيس الجسدية الخارجية، ونبدأ في التركيز عليها أكثر. ولكن كلما زاد تركيزك على الأعراض الجسدية، زادت حدة الشعور بها. يعزز ذلك حلقة الهلع، ويدعم تفسيراتك الكارثية الخاطئة.

كما ترى، فإن مشكلة هذه التفسيرات هي أنها تؤدي إلى مزيد من القلق. أي شخص يعتقد أنه على وشك الإصابة بنوبة قلبية، على سبيل المثال، يزداد قلقًا، وقد تؤكد أعراض القلق فكرة أنه على وشك الإصابة بنوبة قلبية. وينطبق الشيء نفسه على التفسيرات الخاطئة الأخرى.

لذا من المهم جدًا ملاحظة أن التفسير الخاطئ الكارثي هو الذي يسير الحلقة. إذا استطعت إدراك أن أعراض القلق المزجة غير ضارة على الأغلب، فلا يوجد داع لتصعيد الحلقة، ولن يتحول القلق إلى حالة من الهلع. السؤال إذًا: كيف نتحدى هذه التفسيرات الخاطئة؟ المكان الجيد للبدء هو النظر في بعض الحقائق عن العديد من هذه المخاوف الشائعة.

الخوف من الإصابة بنوبة قلبية

كما أشرنا سابقًا، فإن بعض أعراض الهلع، وخاصة ألم الصدر، تشبه الأعراض التي تحدث أثناء النوبة القلبية. ولذلك من المفهوم أن الشخص المصاب بنوبة الهلع قد يعتقد أنه يعاني في الواقع من نوبة قلبية. وتجدر الإشارة إلى أن أمراض القلب نادرة جدًا عند النساء الشابات اللاتي يصادف أنهن المجموعة الأكثر عرضة للإصابة باضطرابات الهلع. إذا كنت تعاني من ألم متكرر في الصدر، فعليك الذهاب لرؤية طبيبك في أقرب وقت ممكن. ولكن إذا كان طبيبك قد استبعد بالفعل أي مشاكل في القلب وقيل لك أن ما عانيت منه هو نوبة من الهلع، فعندئذ في المرة القادمة التي تشعر فيها بالقلق على قلبك، اسأل نفسك، "هل أصبت بنوبة قلبية في المرة الأخيرة التي شعرت فيها بهذه الطريقة؟" إذا لم أصب، هل يوجد سبب للاعتقاد بأن الأمر مختلف هذه المرة؟

الخوف من الإصابة بالجنون

عندما يصاب الناس بنوبة هلع، على الأغلب يعتقدون أنهم بدؤوا يفقدون الاتصال بالواقع وأصبحوا مصابين بالجنون. هذه الفكرة، بطبيعتها، تجعل أي شخص قلقًا، وبالتالي تبدأ الحلقة. من الجدير الإشارة إلى الفرق بين الهلع والأمراض العقلية الشديدة. نوبات الهلع ومشاكل القلق الأخرى شائعة جدًا وتحدث عادةً في سياق التجربة البشرية العادية بينما تندر الأمراض العقلية الحادة مثل الفصام أو الاضطراب ثنائي الاقطاب. لا تسبب نوبات الهلع أيًا من هذه الأمراض العقلية، فالأشخاص المصابون بالهلع ليسوا أكثر عرضة من أي شخص آخر للإصابة بمرض عقلي حاد.

الخوف من الإغماء

من الشائع جدًا أن يعتقد الناس أنهم على وشك الإغماء عندما يصابون بنوبة الهلع. يفقد الناس الوعي بسبب انخفاض ضغط الدم لديهم وعدم وصول كمية كافية من الأكسجين إلى الدماغ. النتيجة الأكثر وضوحًا للإغماء هي السقوط على الأرض. فيمجرد أن نستلقي، يصبح قلبك في نفس مستوى الدماغ، ولم يعد مضطرا إلى ضخ الدم صعودًا. كما أن عضلاتك تسترخي وتطلق الدم لدماغك. نتيجة لذلك، يرتفع ضغط الدم بسرعة وتتعافى سريعًا. يُعد الإغماء طريقة أخرى لحمايتك من الأذى.

الآن، فكر فيما يحدث أثناء نوبة الهلع: بمجرد أن نشعر بالقلق، تنبض قلوبنا أسرع بكثير من المعتاد ويزداد ضغط الدم لدينا. وهذا بالضبط عكس ما يحدث عندما يغمر علينا. ومن الشائع جدًا أن تعتقد أنك قد تفقد الوعي أثناء الشعور بالهلع، لكن هذا لا يحدث.

هناك استثناء واحد لهذه القاعدة، والذي يحدث للأشخاص الذين يعانون مما نسميه رهاب إصابات الدم. وهم الأشخاص الذين لديهم خوف شديد من الدم والإصابات والإبر والجراحة. يخاف معظم الناس من هذه الأشياء، لكن الرهاب ينطوي على خوف أكثر بكثير من المعتاد. يتصرف الأشخاص المصابون بهذا النوع من الرهاب بطريقة مختلف عن الآخرين عندما يواجهون خوفهم من انخفاض ضغط الدم لديهم. قد يحدث هذا لأنه إذا انخفض ضغط الدم لديك، فسوف تنزف دمًا أقل ومن المرجح أن تبقى على قيد الحياة إذا كنت قد تعرضت لإصابة خطيرة. يوجد أسلوب محدد يسمى التوتر التطبيقي يزيد من ضغط الدم ويمكن تعليمه للأشخاص الذين يعانون من هذا النوع من الرهاب. ولكن ما لم تكن لديك هذه المشكلة النادرة (وستعرفها إذا حدث ذلك)، ذكر نفسك بأنك أقل عرضة للإغماء أثناء الهلع مما قد يكون في أي وقت آخر.

الخوف من فقدان السيطرة

الخوف الكارثي عند بعض الناس هو فقدان السيطرة عندما يقلقون جدا. غالبًا ما يعني الناس بذلك أنهم سوف يركضون عشوائيا، ويؤذون أنفسهم أو الآخرين أثناء صراخهم بكلمات نابية. وفقًا للمكتبة الإلكترونية الوطنية للصحة العقلية في NHS، لا توجد حالة موثقة لأي شخص يفعل أي شيء "خارج نطاق السيطرة" بهذه الطريقة أثناء تعرضه لنوبة من الهلع. إذا كنت قلقًا من أنك قد تفقد السيطرة، فقد يكون المفيد لك أن تسأل نفسك، "هل فعلت حقًا شيئًا خارج نطاق السيطرة تمامًا في المرة الأخيرة التي أصبت فيها بنوبة هلع؟"

الخوف من الاختناق

أحد أكثر أعراض القلق شيوعاً هو التنفس بسرعة حتى تتمكن من الحصول على المزيد من الأكسجين لعضلاتك للاستعداد للقتال أو الهروب من الخطر كجزء من استجابتنا لكر أو الفر. ومع أن التنفس بسرعة كبيرة غير ضار، إلا أنه يمكن أن يؤدي إلى تفاقم أعراض الهلع، مثل الشعور بالإغماء، والوخز، والدوخة، وانقطاع النفس. وفي الواقع، إن أسوأ أعراض الهلع عند العديد من الناس هي تسارع تنفسهم. يحدث هذا لأن التنفس السريع يغير مستويات الأكسجين (O_2) وثنائي أكسيد الكربون (CO_2) في الدم. نحن نستنشق الأكسجين ونخرج ثاني أكسيد الكربون. وبالتالي يضطرب التوازن عندما نتنفس بسرعة أكبر مما تتطلبه أجسامنا ويصبح لدينا الكثير من الأكسجين في مجرى الدم. الطريقة الجيدة لاستعادة هذا التوازن هي التنفس بطريقة مضبوطة سنشرحها في القسم التالي.

يشعر الأشخاص الذين يخشون الاختناق أحياناً بالقلق من التواجد في غرف صغيرة أو غرف حارة أو غرف بدون تهوية، لأنهم يخشون عدم حصولهم على ما يكفي من الهواء. قد يؤدي هذا الخوف إلى نوبة هلع. إن مكتبي، الذي ربما يكون مكتباً بحجم مكاتب NHS، يبلغ عرضه 6 أمتار في 4 أمتار ويبلغ ارتفاع السقف 2.5 متر. وهذا يعني أن حجم الهواء يبلغ حوالي 60 ألف لتر. وهذا هواء أكثر مما يحتاج إليه أي شخص للبقاء على قيد الحياة لساعات عديدة إذا كانت الغرفة مغلقة ومحكمة الإغلاق. والحقيقة هي أن الغرفة التي نعيش فيها في حياتنا اليومية ليست محكمة الإغلاق على الإطلاق. اختبر ذلك عن طريق مطالبة صديقك برش بعض معطر الجو حول حافة الباب المغلق لمعرفة ما إذا كانت رائحة المعطر تنتسرب من خلاله. وسيكشف ذلك أن إمداد الهواء في الواقع لا حدود له - يتدفق الهواء للداخل والخارج عبر أصغر الفجوات بسرعة أكبر مما نحتاج. ولا تؤثر درجة حرارة الغرفة في مقدار الأكسجين المتاح لنا - فالهواء الدافئ غني بالأكسجين. فتح النوافذ للسماح بدخول الهواء قد يجعلنا نشعر بتحسن، لكن هذا ليس ضرورياً للتنفس.

الخوف من فقدان السيطرة على الأمعاء أو المثانة

الخوف الشائع الآخر هو أننا سنفقد السيطرة على أمعائنا أو مثانتنا أثناء الهلع. هذه الأحاسيس شائعة، ولكن في تجربتنا السريرية، لم يصرح أحد على الإطلاق بفقدان السيطرة على أمعائه - ليس إلا إذا كان لديه نزلة معوية شديدة. والسؤال الذي يجب أن تطرحه على نفسك، مرة أخرى، هو إذا لم يحدث ذلك في المرة الأخيرة، فلماذا تعتقد أنه سيحدث هذه المرة؟

الخوف من التقيؤ

وبالمثل، غالباً ما يكون الخوف من التقيؤ منسوباً إلى نوبات الهلع، ومع ذلك فإن قلة قليلة من الناس ادعوا أنهم تقيأوا أثناء نوبة الهلع. قد نشعر بالتهيج عند القلق، لكن هذا لا يعني أننا سوف نتقيأ. فكر في عدد المرات التي شعرت فيها بالغثبان دون أن تقيأ. وهذه ليست سوى بعض التفسيرات الخاطئة الشائعة عندما نشعر بالهلع، ولكن ليس جميعها. سيساعدك القسم في الأسفل على التشكيك في هذه الأفكار وأي أفكار أخرى تحول القلق الطبيعي إلى هلع.

سجل يوميات الهلع

في هذا القسم مقدمة إلى سجل يوميات الهلع. وهذه طريقة ممتازة لجمع المعلومات المهمة لمساعدتك على التشكيك في صحة الأفكار التي تحول القلق العادي إلى نوبة من الهلع.

حاول إكمال سجل يوميات الهلع بعد كل نوبة هلع تصاب بها. في البداية أكمل الأعمدة الأربعة الأولى فقط. عندما تشعر بالهلع، دون الموقف في العمود الثاني. ثم ضع قائمة بأعراض القلق التي تشعر بها في العمود الثالث قبل كتابة الأفكار المخيفة في العمود الرابع، لنقم بمثال سريع باستخدام مثال ما حصل لإميلي في نوبة هلع حدثت لها في الآونة الأخيرة:

الموقف: حضرت إميلي ندوة عمل، وعندها لاحظت أنها تشعر بالقلق.

أعراض القلق: تتعرق إميلي، ويتسارع قلبها، وتشعر بالدوار، وتشعر بالغثيان، وجفاف الفم، وترتجف، ولا تستطيع التركيز على أي شيء آخر باستثناء ما تشعر به، وتتنفس بسرعة.

التفسير الخاطئ الكارثي: تعتقد إميلي أنها على وشك التقيؤ أمام جميع زملائها. وهي تتوقع أن يلحق هذا ضرراً بحياتها المهنية لا يمكن إصلاحه. باستخدام سجل اليوميات، تمكنت إميلي من ملء الأعمدة على النحو التالي:

سجل يوميات الهلع

التاريخ	الموقف الخاص	أعراض القلق	تفسير خاطئ كارثي	استجابة بديلة
25 فبراير	في العمل، تحضر ندوة مزدحمة.	تعرق، تسارع ضربات القلب، الشعور بالدوار، الشعور بالغثيان، جفاف الفم، الارتعاش، عدم القدرة على التركيز، التنفس المتسارع،	سوف أقيأ أمام جميع زملائي.	

إيجاد استجابة بديلة للتفكير الكارثي

ستساعدك الأساليب الموضحة في الصفحة السابقة على فهم سبب شعورك بالهلع. الآن أنت بحاجة الاعتياد على إنشاء استجابة بديلة لتفسيراتك الكارثية الخاطئة كلما شعرت بالهلع وكتابة الرد في العمود الأخير من سجل يوميات الهلع. يوجد العديد من الأساليب التي يمكنك من خلالها التشكيك في التفسير الخاطئ الكارثي وخلق استجابة صحية بديلة. أولاً، من المفيد لك التشكيك في الدلائل على بعض التفسيرات الخاطئة. اسأل نفسك:

لقد أصبت بالعديد من نوبات الهلع السابقة، فلماذا لم تتحقق بالفعل أسوأ مخاوفي؟

.....

.....

.....

.....

لماذا ما زلت أعتقد أنه يوجد سبب للاعتقاد بأن الأمر مختلف هذه المرة؟

.....

.....

.....

إن التشكيك في صحة الأفكار التي تسبب القلق هو شيء يجب القيام به طالما أن الأمر يتطلب تقويض التفسير الخاطئ الكارثي المتورط في نوبات الهلع. للتمرن، فكر في موقف إميلي: ماذا يمكنك أن تقول لها لتقويض تفكيرها الكارثي؟

.....

.....

.....

في الواقع، توجد طريقة أخرى للتشكيك في صحة أفكارك وهي أن تسأل نفسك: ماذا سيقول صديق مقرب لي يرحني عندما أصاب بنوبة من الهلع؟

.....

.....

.....

أو ماذا سأقول لصديق وصف نوبة الهلع لي؟

.....

.....

.....

إذا كنت تعلم أنك تعاني من القلق، ولكنك ما تزال تخشى سوء التفسير الكارثي، يمكنك أن تسأل نفسك كيف يتسبب القلق في حدوث الكارثة؟ (الكارثة هي الحدث المرعب الذي نعتقد أنه سيحدث لنا عندما نشعر بالهلع). على سبيل المثال، كيف يتسبب القلق في التقيؤ، أو الإصابة بنوبة قلبية، أو الإغماء، وما إلى ذلك؟

.....

.....

.....

.....

التاريخ	الموقف	أعراض القلق	تفسير خاطئ كارثي	الرد

عندما تشعر بالهلع، دون الموقف في العمود الثاني. ثم ضع قائمة بأعراض القلق التي تشعر بها في العمود الثالث قبل كتابة الأفكار المخيفة في العمود الرابع. العمود الأخير لتدوين رد مفيد على التفسير الخاطئ الكارثي. ومن المفيد أيضاً تدوين التاريخ والوقت في العمود الأول.

القسم 3: أساليب الإلهاء

استخدام أساليب الإلهاء طريقة جيدة لتقليل أعراض الهلع. تعمل هذه الأساليب على تقليل التركيز على الذات وتقليل القلق. بدلاً من التركيز على الأعراض الجسدية المزعجة، يمكنك على سبيل المثال تحويل انتباهك إلى:

- ماذا يحدث حولك؟
- ما تستطيع رؤيته
- ما تستطيع سماعه
- ما تستطيع شممه
- مَنْ حولي؟

توجد أنواع عديدة من أساليب الإلهاء، على سبيل المثال، التخيّل أنك في عطلة، تخيل الرمال بين أصابع قدميك، والشمس على جلدك، وصوت البحر. أو يمكنك تخيل مكانك المفضل مهما كان.

تنجح أساليب الإلهاء لأنها تكسر حلقة الهلع في التفكير والأحاسيس الجسدية. يجب استخدام أساليب الإلهاء لمدة 3-4 دقائق على الأقل حتى تكون فعالة.

القسم 4: التحكم في التنفس

تمارين التنفس

الآن، اجلس على كرسي مريح وتخيل أنك تنفخ فراشا كبيرا قابلا للنفخ. خذ شهيقا وزفيرا سريعا، مع الحرص على النفخ بقوة لملء الفراش. في البداية، حاول عمل ذلك لمدة 10 ثوانٍ، ثم 15 ثانية وما إلى ذلك، حتى تتمكن من فرط التنفس لمدة 30 إلى 45 ثانية. سيجعلك ذلك تشعر بالانزعاج الشديد. إذا لم تكن قادرا أو راغبًا في عمل ذلك بمفردك، تجب المحاولة بمساعدة طبيب نفسي. استخدم القائمة أدناه لتسجيل الأحاسيس التي تشعر بها عندما تتنفس بسرعة أكبر من المعتاد:

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

ما الذي فهمت من كل هذا؟ أو هل فهمت أيًا من هذا؟ هل يمكن أن تكون بعض الأعراض التي عانيت منها أثناء نوبة الهلع ناجمة عن طريقة تنفسك؟

-
-
-

الحقيقة هي أن الناس غالبًا ما يتنفسون بطريقة أسرع أو أصعب عندما يكونون قلقين جدا ومفرطين في التنفس. لفرط التنفس دور مهم في معظم نوبات الهلع، والتحكم في التنفس هو أحد أساليب مواجهة أعراض التنفس غير الصحيح.

أنت تعلم بالفعل أن هناك توازنًا دقيقًا بين الأكسجين وثنائي أكسيد الكربون في مجرى الدم لدينا. يمكن للتغيرات الطفيفة في سرعة التنفس أن تفقد هذا التوازن وتؤدي إلى أعراض سيئة بما في ذلك:

- وخز في الوجه أو اليدين أو الأطراف.
- الرعاش أو تقلصات العضلات.
- الدوخة ومشاكل الرؤية.
- صعوبة في التنفس.
- الإرهاق والشعور بالتعب.
- آلام في الصدر والمعدة.

يمكنك بسهولة تعلم كيفية تصحيح التنفس المفرط، ويتضمن ذلك تعلم التنفس برفق وانتظام. قد لا يكون التنفس المتحكم فيه هو الحل للجميع، لكننا لن نعرف إلا إذا مارسته دقيقتين أو ثلاث مرات بقدر ما تستطيع، وعلى الأقل ثلاث أو أربع مرات في اليوم.

التحكم في التنفس

إما أن تجلس منتصبًا أو تستلقي على ظهرك. إذا أمكن، تنفس من أنفك بإيقاع لطيف وثابت. لا ينبغي أن يكون تنفسك متشنجًا ولا تحاول أن تبلع أو تلهث.

- ضع إحدى يديك على صدرك والأخرى على بطنك.
- عندما تتنفس من أنفك، اترك معدتك تنتفخ. يدل ذلك على أنك تستخدم رئتيك بشكل كامل.
- حاول إبقاء الحركة في الجزء العلوي من صدرك عند الحد الأدنى، وأبقها لطيفة. من المفيد لك أن تتخيل أن لديك أربع رئت: اثنتان في صدرك واثنتان في منطقة المعدة.
- تخيل "الرئتين" في معدتك تمتلئان بالهواء.
- ببطء وبانتظام، أخرج زفيرًا من أنفك. وتخيل الآن "الرئتين" في منطقة المعدة تنكمشان.
- كرر هذا العمل بإيقاع لطيف. الهدف أخذ من ثمانية إلى اثني عشر نفسًا في الدقيقة. ويعني ذلك أن الأمر يجب أن يستغرق حوالي خمس إلى سبع ثوانٍ لكل دورة، حين تقوم بالشهيق والزفير مرة أخرى. لكن لا تقلق كثيرًا بشأن التوقيت - لأنك ستجد إيقاعًا مريحًا يناسبك.
- حاول أن تريح عقلك أيضًا. وإذا أمكن، أغمض عينيك وركز على الأفكار اللطيفة والهادئة. اشعر كيف يخف التوتر في جسدك.

تذكر أن تمارس هذا كثيرًا. كلما تدربت أكثر، تدرك متى تتنفس بشكل غير صحيح وتصبح قادرًا على تصحيح ذلك عند الحاجة.

تذكر: إذا لم تتحكم في تنفسك، لن يحدث شيء خطير.

القسم 5: التشكيك في صحة سلوكيات السلامة والتجنب

حماية نفسك عندما تشعر أن شيئاً قد يحدث هي استجابة طبيعية. سلوكيات السلامة هي الأشياء (ويمكن أن تكون أي شيء تقريباً) التي تفعلها لمنع وقوع كارثة (الفكر الكارثي الذي نعتقد أنه سيحدث لنا عندما نشعر بالهلع). وفي المقابل، فإن سلوكيات التجنب هي الأشياء التي تتجنبها لمنع وقوع كارثة. تخيل رجلاً يعتقد أنه سيصاب بالإغماء وهو مذعور (وهو ما يصيبه بنوبات الهلع المتكررة). يجد هذا الشخص صعوبة في التسوق لأنه يخاف من أن يغمى عليه في المتجر. لذا، إذا فإنه لا يذهب إلى المتجر إلا بعد تناول بضعة أكواب من البيرة لأن الكحول يخفف قلقه، وهذا ما نسميه سلوك الأمان. ويعد نوعاً من أنواع السلوك الآمن الذي ينطوي على إشكالية خاصة!

من ناحية أخرى، إذا رفض الشخص الذهاب إلى المتجر على الإطلاق، يُعرف ذلك باسم سلوك التجنب. وعادة ما نستخدم كلا النوعين من السلوكيات لحماية أنفسنا. ولكننا غالباً ما ندرك أو نقوم بسلوكيات التجنب أكثر من سلوكيات السلامة.

في بعض الأحيان يكون التجنب مفراطاً، ويكون الشخص غير قادر على مغادرة ما يعتبره "مناطق أمانه"، وهي عادة ما تكون منزل الشخص. ولدى أشخاص آخرين روتين ثابت جداً في الذهاب من المنزل إلى العمل والعودة مرة أخرى، ولا يمكنهم الحياد عنه. هذه أمثلة على شيء يسميه علماء النفس رهاب الخلاء، وهي حالة تحدث أحياناً نتيجة نوبات الهلع. ولكن لا يعاني منه كل شخص يصاب بنوبات الهلع.

في اضطرابات الهلع، ونظراً لأن الخطر ليس حقيقياً، فإن سلوكيات السلامة والتجنب تزيد الأمور سوءاً. فهي تمنعك من معرفة أن التفسير الخاطئ الكارثي ليس صحيحاً. وكذلك يستجيب عقلك لما تفعله. لذلك إذا أخبرتك نفسك أنه لا يوجد خطر حقيقي، لكنك واصلت التصرف كما لو كان هناك خطر، فإن عقلك سيجعلك تشعر بالقلق. لذا عليك أن تُظهر لعقلك أن الخطر ليس حقيقياً بالتصرف كأن الخطر ليس حقيقياً.

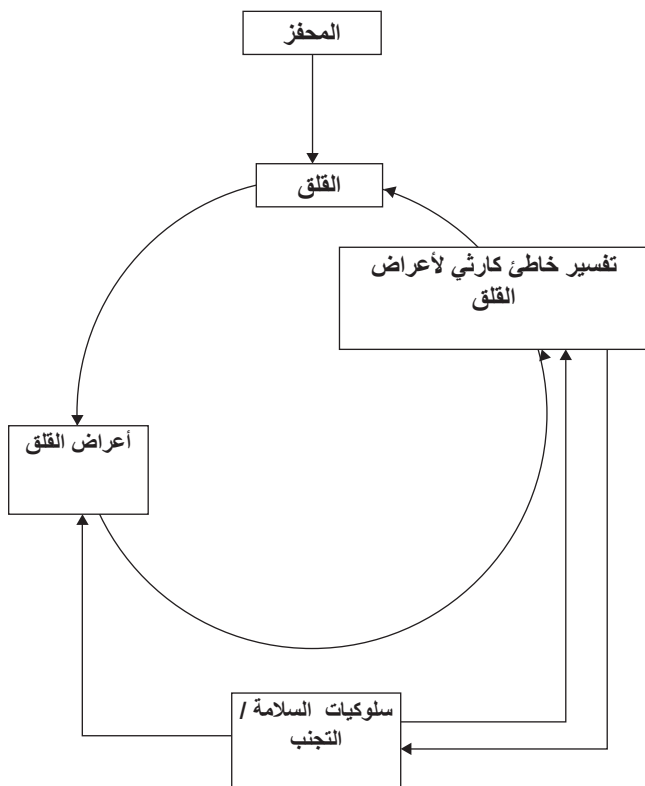
وباستخدام سلوكيات الأمان والتجنب، أنت تخبر نفسك أنه لا يمكنك التعامل مع المواقف المثيرة للقلق دونها. وهذا يقوض ثقتك بنفسك، ومن المرجح أن يجعلك أكثر قلقاً.

وباحتصار، سلوكيات السلامة والتجنب هي الاستراتيجيات التي نستخدمها "لمنع" سوء تفسيرنا الكارثي من الحدث. ولكن عندما نفعل ذلك، فإننا نحرم أنفسنا من فرصة معرفة أن التفسير الخاطئ الكارثي لن يحدث.

وكذلك، يمكن لسلوكيات السلامة أن تجعل الأمور أسوأ. إن أفضل طريقة لشرح ذلك هي استخدام مثال: جيم عامل بناء يبلغ من العمر 48 عامًا، ولديه تاريخ من نوبات الهلع. أثناء حصول نوبات الهلع، يعتقد أنه يعاني من نوبة قلبية. وهو يفسر أعراضه - التي عادة ما تكون خفقان القلب وضيق التنفس والإغماء - كدليل على أن هناك مشكلة في قلبه. يتجنب جيم النشاط الشاق خوفًا من أن يموت بسبب نوبة قلبية.

ولهذا السبب، خفت لياقته، وأصبح نفسه ينقطع بعد نزهة قصيرة. عندما يلاحظ أن نفسه بدأ ينقطع بعد القليل من النشاط البدني، يعتقد أنه لا بد أن هناك مشكلة في قلبه. لقد أثر سلوك التجنب مباشرة في أعراض القلق لديه.

ويصف الرسم البياني الظاهر في الأسفل دورة هلع نموذجية، بما في ذلك دور سلوكيات السلامة والتجنب في الإبقاء على مشاكل الأشخاص مع نوبات الهلع.



في حالة جيم، لاحظ كيف أن تجنبه لممارسة التمارين الرياضية الشاقة يزيد أعراضه سوءاً، ويعزز اعتقاده بوجود مشكلة في قلبه. ولأن لياقته خفت، فإنه أصبح يعاني بسرعة أكثر من صعوبة في التنفس، وهو ما يفترضه جيم أنه علامة على أنه على وشك الإصابة بنوبة قلبية.

ويجب أن يكون واضحاً أن جزءاً مما عليك عمله للتغلب على نوبات الهلع هو مواجهة المواقف التي تتجنبها. وعليك عمل ذلك دون اتباع سلوكيات السلامة. ربما يكون تعلم التخلي عن سلوكيات السلامة والتجنب الجانب الأكثر أهمية في علاجك، ولكنه أيضاً أحد الجوانب الأصعب. لذلك تقدم ببطء. في البدء، ضع قائمة بسلوكيات السلامة الخاصة بك قبل سرد المواقف التي تتجنبها.

أمثلة على سلوكيات السلامة الشائعة

- الذهاب إلى الأماكن فقط مع شخص تشعر بالأمان معه.
- حمل الأدوية المضادة للقلق، مثل الديازيبام، تحسباً لشعورك بالقلق ولو كنت لا تستخدمه كثيراً.
- الاستراحة بشكل متكرر للحماية من نوبة قلبية.
- حمل كيس ورقي معك في حالة شعورك بالغثيان.
- حمل كيس ورقي في حالة فرط التنفس.
- التمسك بنوع من الدعم لمنع نفسك من الانهيار عندما تصبح قلقاً.
- فتح النوافذ أو التنفس بعمق للتأكد من حصولك على هواء كافٍ لمنع الاختناق.
- تعاطي الكحول قبل التعرض للمواقف التي تجعلك قلقاً.
- مص النعناع في المواقف التي تجعلك قلقاً.
- الجلوس فقط على كرسي الممر في السينما.

قم بعمل قائمة بسلوكيات السلامة النموذجية لديك:

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

الآن، ضع قائمة بالأماكن أو الأشياء التي تتجنبها عمدًا حتى لا تصاب بنوبة من الهلع. تشمل الأمثلة الشائعة رفض الوجود في مواقف معينة، مثل متجر مزدحم أو مطعم مكتظ بالناس أو اجتماع مزدحم أو سينما.

المواقف التي أتجنبها:

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....

التعرض المتدرج

إن طريقة مواجهة المواقف التي تجنبتها هي أن تبدأ بالمواقف التي تجعلك أقل قلقًا ثم تصعد إلى المواقف التي تجعلك أكثر قلقًا. وهذا ما يسميه علماء النفس بالتعرض المتدرج.

التخلي عن سلوكيات السلامة ومواجهة المواقف التي تخشى أنها على الأرجح ستجعلك قلقًا. ولكن عليك تجربة القلق دون مساعدة سلوكيات السلامة الخاصة بك للقضاء على أي اعتقاد باقٍ بأن تفسيرك الكارثي قد يحدث بالفعل.

وكذلك، بالبقاء في الموقف لفترة كافية فيبدأ قلقك في التراجع، فإنك تُظهر لعقلك أنه لا داع للقلق عندما تكون في هذه المواقف. يُعرف هذا باسم إزالة الأحاسيس.

من المهم لك أن تكون قادرًا على تقييم شدة قلقك. استخدم مقياسًا من 0 إلى 100: حيث تشير الدرجة 100 إلى أسوأ قلق واجهته على الإطلاق وتشير الدرجة 0 إلى حالة لا تشعر فيها بأي قلق على الإطلاق. ألق نظرة على مقياس إميلي للمواقف التي عادة ما تتجنبها:

الدرجة	الموقف	درجة القلق 0-100
1	تقديم حلقة دراسية لرئيس العمل والعملاء	95
2	ركوب القطار إلى لندن	90
3	حضور اجتماعات العمل الأسبوعية	85
4	التسوق في محلات Tesco أو Sainsbury	55
5	الخروج للعشاء	45

الآن، باستخدام قائمة المواقف التي تتجنبها التي أكملتها في الصفحة السابقة، قيم كل حالة من هذه المواقف وفقاً لمدى القلق الذي تتوقعه إذا كنت في الموقف وأكمل الجدول في الأسفل.

الدرجة	الموقف	درجة القلق 0-100

قد تحتاج إلى تعديل القائمة عندما تبدأ في مواجهة المواقف. على سبيل المثال، وجدت إميلي أن التسوق في المتجر يصبح أسوأ يوم السبت عندما يكون مزدحماً جداً، بينما يكون أسهل كثيراً خلال أيام الأسبوع الأخرى.

والمهم هو إحراز تقدم، ولو ببطء. إذا كنت لا تستطيع تحمل موقف ما، فحاول مرة أخرى في أقرب وقت ممكن أو حاول القيام بشيء أسهل قليلاً.

عندما تواجه المواقف التي تجعلك قلقًا، فقد يكون من المفيد التفكير في عبارة مواجهة يمكنك إخبار نفسك بها عندما تصاب بنوبة الهلع. على سبيل المثال، يجد الناس أنه من المفيد تذكير أنفسهم بأن القلق سوف يزول:

"إن هذه مجرد نوبة هلع. سوف تمر وسوف أشعر بتحسن. عندما تنتهي، سوف أشعر بثقة أكبر في التعامل مع هذه المواقف في المستقبل".

تذكر أيضًا أن تتحكم في تنفسك عندما تواجه المواقف التي تجنبتها. يمنع التنفس المنظم أعراض القلق من أن تحتد أكثر من الضروري، وكذلك يصرف الانتباه عن الأفكار الكارثية التي سترادك عندما تصاب بالهلع.

عندما تصبح واثقًا أكثر فأكثر بأن نوبات الهلع غير ضارة، سيصبح من الأسهل لك التخلي عن سلوكيات الأمان الخاصة بك، وكذلك مواجهة المواقف التي كنت تتجنبها.

باستخدام الجدول الموجود في الصفحة التالية، ضع قائمة بالمواقف التي تفضل تجنبها وقيم مدى قلقك في العمود الثاني. ابدأ بما يخفف قلقك ثم توجه نحو ما يجعلك أكثر قلقًا. ثم واجه كل موقف، ويفضل أن يكون ذلك دون أي سلوكيات أمان، وسجل مدى قلقك في بداية جلسة التعرض. ابق في الموقف، إذا استطعت، حتى تصل درجة القلق إلى 20 أو 30 درجة على حسب مقياسك.

الموقف	القلق المتوقع 100 - 0	درجة القلق في البداية 100 - 0	درجة القلق في النهاية 100 - 0

القسم 6: ملاحظات نهائية

حتى الآن، لقد تعلمت الاستراتيجيات الرئيسية للتغلب على نوبات الهلع. يتطلب الشفاء التام المثابرة. لذلك لا تشعر بخيبة أمل إذا استغرق هذا بعض الوقت. ستشعر بتحسن عندما تصبح أكثر ثقة بأن نوبات الهلع غير ضارة. ومع هذه الثقة المتزايدة، ستلاحظ أن نوبات الهلع تحدث بشكل أقل تكراراً وبحدة أقل. يجب أيضاً أن تكون قادراً على التعامل مع المواقف التي تجنبتها بثقة متزايدة. ولكن الانتكاسات هي جزء طبيعي من عملية التعافي التدريجي.

الانتكاسات

الانتكاسات المتوقعة. إنها جزء من عملية التحسن. لا تصب بخيبة أمل إذا واجهت انتكاسة. استخدم الأقسام الموجودة في دليلك لفهم ما حدث بالضبط وكيفية تحويل خيبة الأمل إلى تجربة تعليمية مفيدة.

الأدوية

ربما قد وصف لك طبيبك دواءً لعلاج نوبات الهلع. تعمل هذه الأدوية بعدة أساليب، إما بتخفيف قلقك (بعض الأدوية المضادة للاكتئاب / المضادة للقلق تنجح في تقليل القلق، وتستخدم المهدئات البسيطة لتقليل القلق) أو عن طريق إزالة الأعراض الجسدية للقلق (تقيد حاصرات بيتا الأعراض الجسدية للقلق). يُطلب منك أحياناً تناول الدواء عندما تشعر بالقلق، وربما يجب على الغير تناوله يومياً في الوقت ذاته تقريباً كل يوم. في بعض الأحيان، لهذه الأدوية آثار جانبية، ولكنها عادة ما تختفي بمرور الوقت. إذا كانت لديك أي مشاكل مع أدويةك، ناقش الأمر مع طبيبك في أقرب وقت ممكن.

إذا كنت لا تزال تشك بعد الانتهاء من برنامج المساعدة الذاتية بأن قدرتك على المواجهة ترجع إلى الدواء وليس لأنك تشعر أنك تغلبت على نوبات الهلع، عليك مناقشة هذا الأمر مع طبيبك العام، الذي يبينصحك وفقاً لذلك. يمكن أن يصبح الدواء نوعاً من سلوكيات السلامة التي تمنعك من إدراك أنك قادر على المواجهة دون أي مساعدة خاصة. ولكن يجب عليك تجنب إجراء أي تغييرات تتعلق بأدويةك دون إخبار طبيبك على الأقل.

تمارين جسدية

تشير دراسة حديثة إلى أن التمارين الرياضية يمكن أن تقلل من أعراض الهلع. وجد الباحثون في مركز العلاج السلوكي المعرفي في نيوكاسل أن جولة واحدة من التمارين يمكن أن يكون لها فوائد للأشخاص الذين يعانون نوبات الهلع. مجدداً، تحدث إلى طبيبك العام أو الطبيب النفسي أو الممرضة قبل محاولة ذلك، لا سيما إذا مر وقت طويل منذ آخر مرة مارست فيها الرياضة.

في الواقع، تعتبر التمارين الرياضية ترياقًا مفيدًا للتوتر كما يساعد أيضًا على تعزيز إحساسنا بالسلامة. وبالتالي، فإن التمارين المنتظمة قد تجعلك أقل عرضة لنوبات الهلع المستقبلية.

المهمة الأخيرة

كمهمة أخيرة، من المفيد جدًا كتابة كل ما تعلمته حتى الآن. فكر ببعض الصعوبات التي تتوقعها. احتفظ بعملك المكتوب في هذا الدليل وراجع من وقت لآخر. تذكر، يجب ألا تتوقف مساعدتك الذاتية عندما تصل إلى نهاية هذا الدليل، عليك الاستمرار في مواجهة المواقف المخيفة وتحديد سلوكيات السلامة والتوقف عنها طالما كان ذلك ضروريًا.

نتمنى لك التوفيق!

المساعدات الإضافية

Psychological Wellbeing Service

إذا كنت مسجلاً لدى طبيب عام في بيتربورو أو كامبريدجشاير أو وانسفورد أو أوندل، يمكنك الحصول على خدمة السلامة النفسية عن طريق الإحالة الذاتية أو عبر طبيبك العام. اتصل بالرقم 0300 300 0055 خطوط مفتوحة من الساعة 9 صباحاً إلى 5 مساءً، من الاثنين إلى الجمعة، باستثناء عطلات البنوك. تقدم مجموعة من الدعم لمساعدتك على إجراء تغييرات في حياتك لتحسين صحتك ولمساعدتك على التعامل مع التوتر والقلق والاكتئاب. ويشمل ذلك مواد القراءة للمساعدة الذاتية، والمساعدة الذاتية الموجهة (عبر الهاتف أو وجهاً لوجه)، والعلاجات الفردية.

First Response Service

إذا كنت أنت أو أحد أفراد أسرتك يعاني من أزمة صحية عقلية، يمكنك الاتصال مع First Response Service التي تعمل على مدار 24 ساعة على الرقم 111 (الخيار 2). هذه الخدمة متاحة لكل سكان كامبريدجشاير وبيتربورو بغض النظر عن العمر. سيتحدث إليك موظفو الصحة العقلية المدربون تدريباً خاصاً ويناقشون معك احتياجاتك في الرعاية الصحية العقلية.

Rethink

<https://rethink.org/diagnosis-treatment/conditions/anxiety-disorders/types>

Urgent Care Cambridgeshire

أتصل بالرقم 111

NHS Choices

www.nhs.uk/Conditions/Panic-disorder/Pages/Introduction.aspx

حدثت النشرة في أغسطس 2017

تاريخ مراجعة النشرة: أغسطس 2018

Patient Advice and Liaison Service (PALS)

إذا كانت لديك أية مباحث قلق بشأن أي من خدمات CPFT، أو ترغب في الحصول على مزيد من المعلومات، فيرجى الاتصال مع (Patient Advice and Liaison Service PALS) على الهاتف المجاني 0800 376 0775 أو البريد الإلكتروني pals@cpft.nhs.uk

خدمة خارج ساعات العمل لمستخدمي خدمة CPFT

أتصل مع Lifeline على الرقم 0808 808 2121

7 مساءً - 11 مساءً

365 يوماً في السنة



.HQ Elizabeth House, Fulbourn Hospital, Cambridge CB21 5EF

الهاتف: 01223 219400

الفاكس: 01480 398501

www.cpft.nhs.uk