



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کاشان

بیمارستان روانپزشکی کارگر نژاد

## آشنایی با اختلال پانیک (هراس)

واحد آموزش پرستاری

گردآوری و تطارت:

زهرا خیرخواه، کارشناس پرستاری

کد پروشور: KH-A-16

تاریخ: تابستان ۱۳۹۷

تمرینات ریلکسیشن را بخشی از برنامه‌ی روزانه‌تان کنید.

مصرف الکل، کافئین و نیکوتین را کم کنید؛  
به اندازه‌ی نیاز بدن‌تان بخوابید و استراحت کنید؛  
با مطالعه‌ی مطالب مرتبط، اطلاعات بیشتری به دست بیاورید

روزانه حداقل ۳۰ دقیقه ورزش کنید. می‌توانید آن را در سه دوره‌ی ده دقیقه‌ای انجام بدهید. ورزش‌های هوازی ریتمیک که هم به فعالیت دست‌ها و هم پاها احتیاج دارد مثل راه رفتن، دویدن، شنا یا ایروبیک مؤثرتر هستند. خواب نامناسب یا کم‌خوابی می‌تواند اضطراب را بیشتر کند. سعی کنید هر شب ۷ تا ۹ ساعت خواب آرام داشته باشید.



لینک کانال سروش بیمارستان:

@amozesh.kargarnejad

## اقداماتی که می‌توانید برای جلوگیری از حملات پانیک انجام بدهید:

آگاه باشید این علائم مربوط به یک بیماری شناخته شده است و باعث مرگ نخواهد شد.

دائم در حال حرکت باشید. بیش از یک ساعت یک جا ننشینید؛

آرام و عمیق نفس کشیدن را یاد بگیرید و نفس‌تان را حبس نکنید؛ با در دست گرفتن کنترل تنفس‌تان، مهارت آرام کردن خودتان در هنگام شروع حالت اضطراب را به دست می‌آورید. وقتی بتوانید تنفس‌تان را کنترل کنید بهتر می‌توانید ترس‌تان را مدیریت کنید.

نزدیک خانواده یا دوستان بمانید وقتی احساس تنهایی می‌کنید اضطراب در وجود شما پیشروی می‌کند. پس دائما با افرادی که به شما اهمیت می‌دهند در ارتباط باشید. اگر احساس می‌کنید تنها هستید و هیچ‌کس را ندارید، راه‌های جدیدی برای ملاقات با افراد تازه و پیدا کردن دوستان جدید پیدا کنید؛

## درمان اختلال پانیک



اکثر بیماران با توجه به علائم که مربوط به قلب و تنفس می باشد به پزشکان متخصص قلب و ریه و مغز و اعصاب مراجعه می کنند و انواع آزمایشات و اقدامات پاراکلینیک را انجام می دهند اما در واقع دارو درمانی، مشاوره و شناخت درمانی و رواندرمانی درمان های موثر در این رابطه میباشند.

این درمان ها ۸۰ درصد به افراد مبتلا به این بیماری کمک کرده است. دوره درمان کامل پس از بهبود اولیه که حدود یک ماه طول می کشد، در حدود ۸ تا ۱۲ ماه است. گرچه گاهی بازگشت حملات رخ داده است، اما می توان آنها را به طور موثری درمان نمود.



## نشانه های اختلال هراس یا پانیک

- ✓ تپش قلب
- ✓ تعریق
- ✓ لرز
- ✓ تنگی نفس
- ✓ احساس خفگی
- ✓ بی حسی یا احساس سوزش
- ✓ گر گرفتگی
- ✓ درد یا ناراحتی در ناحیه قفسه سینه
- ✓ تهوع یا ناراحتی شکمی
- ✓ احساس سرگیجه ناپایدار به همراه ضعف
- ✓ ترس از تنهایی
- ✓ اغتشاش شعور و مشکل در تمرکز
- ✓ ترس از دست دادن کنترل و یا عذاب قریب الوقوع
- ✓ ترس از مکانهایی که خروج از آنها شاید دشوار باشد
- ✓ خانه نشین شدن برای مدت طولانی
- ✓ احساس جدایی و بیگانگی با دیگران
- ✓ احساس بیچارگی
- ✓ وابستگی به دیگران
- ✓ لرزش و تکان های ناگهان
- ✓ احساس غیرطبیعی بودن اندام بدن
- ✓ احساس غیر طبیعی بودن محیط
- ✓ پریشانی و اضطراب ناگهانی رفتار و مزاج غیر عادی

## اختلال پانیک چیست؟

بیماری پانیک یا به اصطلاح، حمله هراس نوعی بیماری روانی از گروه اختلالات اضطرابی است که با حملات عود کننده، غیر منتظره و ناگهانی وحشت و ترس در شخص بروز می کند، احساس ترس و اضطراب شدید و همچنین تپش قلب و افزایش تنفس بدنبال آن روی می دهد.

نخستین حمله پانیک اغلب کاملا ناگهانی و خودبه خودی است. اما گاه حمله های پانیک به دنبال آشفتگی، فعالیت بدنی، فعالیت جنسی یا آسیب هیجانی متوسطی روی می دهند. وقتی حمله پانیک آغاز می شود، علایمش در عرض ده دقیقه به سرعت تشدید شده و حدود ۱۰ تا ۲۰ دقیقه طول می کشد و حتی برخی از علایم ممکن است یک ساعت پس از حمله در فرد باقی بماند. در این بیماری علایم آنقدر گسترده هستند که افراد فکر می کنند دچار سکته ی قلبی شده اند و می ترسند که بمیرند. پانیک بطور موقت فعالیت های عادی فرد را مختل می سازد.