

# راهنمای کمک در حملات وحشتزدگی

حملات وحشت درمان شدنی است.  
شما آرام می‌شوید.



- |   |                                |  |
|---|--------------------------------|--|
| ۱- راهنمای کمک در حملات وحشتزدگی              | ۷- افسردگی                     | ۱۴- کاهش اضطراب امتحان                     |
| ۲- زمانی که هیجانات زندگی ما را کنترل می‌کنند | ۸- بیش فعالی بزرگسالان         | ۱۵- مدیریت تنش                             |
| ۳- تفاوت فرهنگی                               | ۹- پیشگیری از خودکشی           | ۱۶- مدیریت خشم                             |
| ۴- اختلال خوردن                               | ۱۰- سازگاری در دانشگاه         | ۱۷- مدیریت فوریتهای بهداشت روان            |
| ۵- آن سوی سوگ                                 | ۱۱- شناخت و درمان اضطراب       | ۱۸- مشکلات مالی و احساس درماندگی           |
| ۶- غلبه بر اهمال کاری                         | ۱۲- شناخت و درمان افسردگی      | ۱۹- نشانه‌های هشداردهنده خودکشی را بشناسیم |
|   | ۱۳- عبور از یک بحران یا تراژدی |  |



معاونت دانشجویی  
مرکز مشاوره دانشجویی



وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری  
دفتر مشاوره و سلامت

نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد  
براون، پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشجویی  
تلفن: ۶۶۴۱۹۵۰۴ فکس: ۶۶۴۱۶۱۳۰

وبسایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران:

<http://counseling.ut.ac.ir>

وبسایت دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم:

[www.iransco.org](http://www.iransco.org)

اردیبهشت ۱۳۹۳

اگر بیشتر از چند بار دچار حالت وحشتزدگی شدید یا نگرانید  
که حملات ادامه داشته باشد، با درمانگر مشورت کنید.

## حملات هراس یا وحشتزدگی چیست؟

- آیا تاکنون با ترس زیاد، ناگهانی و غیرمنتظره مواجه شده‌اید؟
- آیا تاکنون دچار تپش قلب، تنگی نفس، عرق کردن و لرزیدن شده‌اید؟
- آیا تاکنون ترسیده‌اید که همیرید یا دیوانه شوید- در حالی که دلیل مشهودی برای ترسیدن وجود نداشته است؟
- آیا تاکنون به صورت اورژانسی به یک مرکز سلامت یا اورژانس یا علائمی شبیه به حمله قلبی رفته‌اید؟ در حالی که جوابهای آزمایش نشان میدهند که قلبتان مشکلی ندارد.
- آیا از این می‌ترسید که این حمله‌ها خجالت‌آور باشند یا شما نتوانید بر آنها فایز آید؟
- اگر شما یکی از این تجربیات را داشته‌اید، ممکن است از حملات وحشتزدگی رنج ببرید. این حملات نادر نیستند. تخمین زده می‌شود ۴۰٪-۳۵٪ از افراد، سالی یک بار و ۲۰٪-۱۵٪ از مردم سالی دو بار دچار این حملات می‌شوند.
- بسیاری از افراد مبتلا به اختلال وحشتزدگی هرگز دنبال کمک نیستند، زیرا یا از این موضوع خجالت‌زده‌اند، یا طلب کمک نمی‌کنند چون علائمشان به عنوان حملات وحشتزدگی تشخیص داده نشده است.

## اگر شما دچار حملات وحشتزدگی هستید:

- شما نمی‌میرید - حتی اگر چنین احساسی داشته باشید.
- شما دیوانه نمی‌شوید - حتی اگر فکر کنید که این گونه می‌شود.
- شما آن را ساخته و پرداخته نکرده‌اید - حملات هراس واقعی هستند. آنها فقط در ذهن شما نمی‌گذردند و نشانه‌ی ضعف نیستند.
- شما می‌توانید از آن خلاص شوید - حملات هراس درمان پذیرند.

## اگر من در حال مردن یا دیوانه شدن نیستم، پس چه اتفاقی می‌افتد؟

حمله‌ی هراس سیلی از احساسات جسمانی و روانی ترسناک

بدون هیچ دلیل خاصی است.

علائم می‌تواند شامل مواد زیر باشد:

- تپش قلب
- احساس خفگی
- تهوع
- بی‌حسی در بخشی از بدن
- ترس از دست دادن کنترل
- سایر پریشانی‌های جسمانی و روانی حاد

بدن و رفتار شما به گونه‌ای عمل می‌کنند که گویی شما در کنار یک شیر غرنده افتاده‌اید؛ اما شیری وجود ندارد. هرچند، احساسات واقعی هستند و می‌توانند بسیار شدید و شبیه حمله‌ی قلبی یا سایر وقایع مخاطره‌آمیز جانی باشند. بگذارید با یک مقایسه روشن شود که چه اتفاقی می‌افتد. در افرادی که به دانه‌ی گرده حساسیت دارند، سیستم ایمنی به دانه‌ی گرده واکنش نشان می‌دهد (که بی‌ضرر است) به گونه‌ای که انگار یک ویروس است (که مضر است). در افراد مبتلا به حملات وحشتزدگی، بدن به موقعیتهای غیرمخاطره‌آمیز واکنشهایی نشان می‌دهد که گویی مخاطره آمیز هستند. در هر دو مورد، پریشانی حاصل از پاسخ اشتباه بدن است.

## چه چیزهایی باعث حملات وحشتزدگی می‌شوند؟

عوامل زیادی ممکن است باعث حملات شوند.

**ژنتیک:** احتمال ابتلا در افرادی که بستگانشان به حملات وحشتزدگی مبتلا بوده‌اند، بیشتر است. برخی مطالعات نشان می‌دهند، تفاوتی در الگوی امواج مغزی و واکنش به برخی مواد شیمیایی در افرادی که دچار حملات وحشتزدگی هستند، وجود دارد. این احتمال یک سری وابستگی‌های زیستی را نشان می‌دهد.

**استرس:** افرادی که اخیراً از یک تغییر یا فقدان اساسی رنج برده‌اند (مشروطی، از دست دادن شغل یا رابطه، بیماریهای جدی و یا تصادف) احتمال بالاتری برای بروز حملات وحشتزدگی دارند. همچنین افرادی که مدتی است تحت استرس دائمی قرار دارند.

**استفاده از مواد مخدر:** استفاده از برخی مواد با حملات وحشتزدگی مرتبط است برخی افراد بعد از مصرف کافئین،

نیکوتین یا ماری‌جوآنا دچار حملات وحشتزدگی می‌شوند. قطع مصرف ناگهانی قهوه بعد از مصرف مداوم چندین فنجان در روز هم اثر مشابهی دارد. بعضی از داروها نیز می‌توانند باعث شروع شدن این حملات شوند.

## زندگی با حملات وحشتزدگی:

بعضی از افراد چند حمله محدود را تجربه می‌کنند و دیگر هیچ وقت دچار آن نمی‌شوند. اما، در بیشتر موارد حملات ادامه دارد. آنها به شدت ناخوشایند هستند و اگر درمان نشوند می‌توانند به مشکلات دیگر منتهی گردند. افرادی که مبتلا هستند احتمالاً:

- احساس اضطراب مداوم دارند و در وحشت از بروز حمله بعدی زندگی می‌کنند.
- از موقعیتهای همراه با حمله‌ها یا جایی که بترسند حمله خطرناک یا شرم‌آور باشد، دوری می‌کنند. زندگی آنها به واسطه ترس از حملات بسیار محدود می‌شود. ممکن است از کلاسها و مغازه‌ها دوری کنند، تنها جایی نروند و رانندگی نکنند.
- افسردگی دارند. افسردگی مثل حملات وحشتزدگی، یک بیماری با ایجاد تنش جسمانی است. افسردگی هم می‌تواند خطرناک باشد. افسردگی درمان نشده می‌تواند منجر به خودکشی شود.
- در جست‌وجوی آرامش با الکل و مواد باشد. این مساله می‌تواند با سایر توانمندی‌های عملکردی تداخل داشته باشد و حتی شدت و فراوانی حملات وحشتزدگی را تشدید کند.
- عدم تشخیص حملات وحشتزدگی، ملاقاتهای متعدد و هزینه‌بر با پزشکان و اورژانس برای رفع علائم را در پی خواهد داشت.
- چه چیزی می‌تواند جلوی حملات وحشتزدگی را بگیرد؟**
- اگر شما دچار حمله شدید:
- به یاد داشته باشید که در خطر نیستید- هر چند این تجربه وحشت‌انگیز است، اما خطرناک نیست.
- تلاش نکنید تا با حمله مبارزه کنید.
- تلاش نکنید ترس‌تان را افزایش دهید- درباره " اگر ...

می‌شده‌ها" فکر نکنید.

- به چیزی که واقعا اتفاق می‌افتد توجه کنید. به جای "من احساس می‌کنم نمی‌توانم نفس بکشم" احساسات را مشاهده کنید. توجه کنید اضطراب چگونه لحظه به لحظه تغییر می‌کند و در عرض چند دقیقه محو می‌شوند.
- یک تمرین کوچک به خودتان بدهید- هر سه ثانیه یک بار از ۱۰۰ تا ۱ بشمارید. این کار توجه شما را به چیز دیگری معطوف می‌کند، تا وقتی که حمله برطرف شود.
- وقتی که یک درمانگر را می‌بینید:
- باید موارد زیر را برای بهبود در نظر داشته باشید.
- یک آزمایش برای شناسایی علل جسمی علائم‌تان انجام دهید.
- داروها می‌توانند نسبتاً سریع، حملات وحشتزدگی را کاهش دهند. برخی از آنها می‌توانند تسکین‌دهنده درازمدتی ایجاد کنند. بسته به خواست و شدت بیماری شما، یک یا چند مورد از این داروها می‌توانند برای شما مناسب باشند.
- روان‌درمانی می‌تواند به کم کردن حملات وحشت کمک کند. این درمان همچنین می‌تواند به واکنش شما در برابر حمله کمک کند. بنابراین حمله‌ها شدت کمتری می‌گیرند.
- برنامه‌ریزی برای قطع مصرف کافئین و الکل و قطع سریع مصرف ماری‌جوآنا
- برنامه‌ریزی برای کاهش استرس در زندگی. اگر نمی‌توانید از استرس دوری‌گزی کنید راههایی را برای مقابله و تجربه استرس کمتر بیاموزید.

## نکاتی درباره‌ی درمان:

افرادی که درمان مناسب دریافت کنند، می‌توانند درمان قطعی داشته باشند.

یک بهبود طولانی، ترکیب مناسبی از راهکارها است. یک برنامه درمان مؤثر نیازمند درک درست از حملات وحشتزدگی است. لذا پیدا کردن یک درمانگر که درباره‌ی درمانهای حملات وحشتزدگی اطلاعات کافی داشته باشد بسیار مهم است. از درمانگران درباره‌ی تجربیاتش در این حوزه سؤال کنید. با یک روانشناس یا سایر افراد متخصص در زمینه‌ی سلامت روان در درمان حملات وحشتزدگی، مشورت کنید.