

به نام خدا

دانشگاه علوم پزشکی تهران

دانشکده پرستاری و مامایی



آشنایی با اختلال وحشت زدگی

Panic Attack

دکتر سهیل رحیمی - عضو گروه روان پرستاری

کارگروه آموزش و مشاوره

گروه فناوری سلامت _ زیرگروه وینار

تدوین برنامه: دکتر آسیه درویش - عضو گروه پرستاری داخلی جراحی

ارائه و اجرا: دکتر سهیل رحیمی - عضو گروه روان پرستاری

ذخیره ویدیو: خانم دکتر درویش، عضو گروه پرستاری داخلی جراحی

پیاده سازی و تایید نهایی متن: دکتر سهیل رحیمی، عضو گروه روان پرستاری

لایو اینستاگرام مورخ ۲۴ فروردین ۹۹ ساعت ۲۰ در آدرس اینستاگرام دکتر سهیل رحیمی

@dr.soheilrahimi @fnm.tums @fnmtums @ECC_FNM_TUMS

جهت مشاهده ویدیو وینار کلیک کنید.(بخش اول)

جهت مشاهده ویدیوی وینار کلیک کنید.(بخش دوم)

در ایام بحران بیماری کووید ۱۹ به دلیل افزایش اضطراب و استرس ممکن است؛ با علایمی مانند تپش قلب ، تعریق ، تنگی نفس و لرز روبرو شویم؛ که شبیه به بعضی علایم کرونا بوده و اضطراب ما را چند برابر نماید در حالیکه این علائم می تواند نشانه های بروز اختلالی بنام وحشت زدگی باشد.

تعریف و علائم:

اختلال وحشت زدگی که قبلا به آن سندروم قلب تحریک پذیر می گفتند عبارت است از حمله حاد؛ شدید و ناگهانی اضطراب همراه با احساس مرگ قریب الوقوع به شرط آنکه حداقل ۴ علامت از علایم زیر را داشته باشد و نگرانی مدام در باره تکرار حمله حداقل برای یک ماه برای فرد ایجاد کند و رفتارهای ناسازگارانه هم فرد نشان دهد. این علایم عبارتند از:

تپش قلب. تعریق. تنگی نفس. افزایش ضربان قلب. لرزش. احساس خفگی. تهوع. سرگیجه. منگی. احساس سوزن سوزن شدن اندامها. ترس از دیوانه شدن و ترس از مردن.

توضیحات تکمیلی:

۶۰ درصد حملات در شب رخ می دهد و فرد حس می کند در حال مرگ است . ۹۰ درصد مبتلایان از یکی دیگر از مشکلات روانی مانند افسردگی. خودبیمارانگاری. جمعیت هراسی. اضطراب فراگیر و وسواس در رنج هستند. دوسوم مبتلایان خانم و در حدود سنی ۱۷ تا ۳۵ سال قرار دارند. حمله وقتی دست می دهد در ۱۰ دقیقه اول حالت افزایشی داشته و معمولا تا ۲۰ دقیقه دیگر ادامه می یابد و گاه چند ساعت هم طول می کشد بطوریکه فرد احساس کرختی و منگی کرده و ترس شدید وجودش را

سبب شناسی:

رویدادهای استرس زا . فوت عزیزان و یا از دست دادن چیزی مهم. احساس مزمن در بند بودن مثل قرنطینه. طرد شدن. کم تحملی در خشم و عصبانیت و گاهی مسوولیت سنگین کاری از عوامل ایجاد این اختلال است به همین دلیل در این ایام ما بیشتر آن را می بینیم. این علتها بصورت تهدید توسط بدن درک می شوند و موجب نگرانی شده و بدن بصورت علامتهای گفته شده واکنش نشان می دهد.

شباهت و تفاوت با بیماری کرونا:

نکته مهم در این بیماری ظهور ناگهانی آن است و بعد هم خاموش شدن آن و همین امر مهمترین تفاوت آن با بیماری کرونا است که بتدریج علامتها ظاهر می شوند. در بیماری کرونا ما علائم تب. سرفه خشک. درد عضلانی. خستگی شدید و از بین رفتن حس بویایی و چشایی را داریم و در کنار آنها تپش قلب و گرگرفتگی و تنگی نفس هم ظاهر می شود پس توجه به این تفاوتها مهم است .

راهکار:

اگر دچار وحشت زدگی شدید انجام تنفسهای عمیق و ترجیحا داخل یک پاکت حفظ آرامش و دعا و ذکر گویی و انحراف توجه مفید است تا در اولین فرصت با روانشناس و روانپزشک تماس بگیریم. خوشبختانه به شرط همکاری با درمانگر و به کمک روشهای روان درمانی شناختی رفتاری و دارو درمانی این اختلال قابل کنترل می شود.

در صورت دیدن علایم این اختلال با صدای مشاور سلامت دانشکده پرستاری مامایی دانشگاه علوم پزشکی تهران ۶۱۰۵۴۰۰۵ تماس حاصل نمایید

جهت مطالعه دستورات عملیها و موارد آموزشی درباره کرونا در سایت دانشکده، کلیک کنید.