

هل حدث مرةً أن شعرت وبشكل مفاجئ بضيق شديد رافقته مشاعر خوفٍ وإحساس جسدي بالاختناق وضيق النفس، دوار، إحساس بفقدان السيطرة والموت؟ وكل تلك الأعراض لم يكن لها تفسير محدد لدى الأطباء هذا ما نسميه نوبة هلع التي تحدث لدى ما لا يقل عن 4 إلى 6% وسطياً من البالغين خلال العام، وهذه النوبات تحدث بشكل مفاجئ دون أن تكون متوقعة الحدوث

أهم أعراض نوبة الهلع:



- خفقان القلب أو الشعور بتزايد ضرباته.
- تعرّق.
- رجفة أو ارتعاش والشعور بالخدر في أماكن متعددة من الجسم
- الشعور بالاختناق الذي قد يترافق مع ألم الصدر.
- الشعور بالغثيان والدوار وخفة الرأس.
- القشعريرة والشعور بسخونة الجسم.
- الخوف من فقدان السيطرة على النفس أو من الجنون أو من حدوث نوبة قلبية أو من خروج الروح والموت.

وقد تؤدي هذه النوبات إلى تجنب الأنشطة المختلفة والتوجس المستمر والخوف المسبق من حدوثها وخاصة عند تكرار النوبات وقد تترافق مع آلام في الأذن والرقبة والصداع.

وإضافة لذلك فقد تترافق مع كلام داخلي يقوله الفرد لنفسه وخاصة أثناء حدوث النوبة مثل "سوف يغمرني علي- سأصاب بالجنون - أنا ضعيف - سأموت إلخ"

أهم العوامل التي تسبب نوبة الهلع:

- الضغوط والإجهاد (كالضغوط المهنية والانفعالية والمشكلات الأسرية والاجتماعية والعيش في ظروف ضاغطة كالحروب والكوارث).
- حالات فقدان وخسارة الأعزاء.

• والسؤال الذي قد يخطر في البال هنا:

هل شعور الفرد بنوبة الهلع يتطلب الذهاب للعلاج المتخصص دائماً؟
الإجابة: ليس شرطاً، فقد تختفي نوبة الهلع لوحدها لدى بعض الأشخاص.

كما يمكن للشخص أن يقوم بعدة أشياء بنفسه غالباً تساعده في إيقاف نوبة الهلع وأهم هذه الأشياء:

- التأكد من الحالة الصحية بفحص طبي عام مع الانتباه إلى عدم تكرار الذهاب للأطباء فالتأكد لمرة واحدة لدى طبيب خبير كافٍ.
- الوجود في بيئة داعمة آمنة تشجع الفرد على استعادة السيطرة ومواجهة المخاوف، بيئة توفر قدراً جيداً من الاستماع والتعاطف.
- تقنيات الاسترخاء التي تساعد على التخفيف من التوتر والتي يمكن أن تصبح عادة يومية يمارسها الإنسان من خلال أخذ نفس عميق وبشكل بطيء وطرحه ببطء أيضاً، هذه العملية التي تحفز استرخاء الجسم وتزيد من فرصة إفرازه لمواد تساعد في زيادة الهدوء والتركيز وتقلل التوتر وتساعد على تحسين عملية النوم وتحسن المزاج وتكون عاملاً وقائياً تقلل من إمكانية حدوث نوبة الهلع وتساعد في علاجها في حال حصلت.
- لابد من التخفيف من المنبهات كالقهوة والتدخين.
- العناية بالذات من خلال الرياضة والغذاء المناسب وأخذ فترات من الراحة والابتعاد عن ضجيج الحياة في فترات متفرقة، فحتى لو كانت الحالة المادية ضعيفة يمكن الخروج لمكان هادئ قد يكون مساعداً في التحسن.
- من المهم محاولة السيطرة على الأفكار التي ترتبط بالنوبات والتي قد تكون قبلها وأثناءها وذلك من خلال تشتيت الذهن بتغيير المكان أو عمل أي شيء آخر كقراءة كتاب أو ممارسة هواية أو الاستماع لشيء نحبه إلخ
- لابد من طمأنة النفس بشكل مستمر بأن نوبات الهلع ماهي إلا حالة نفسية فكرية ولا تنتهي عادة بالموت أو الاختناق أو بأي حالة جسدية وإنما هي مجرد أفكار داخلية فترتها قصيرة وأصوات تأخذ صداها في عقولنا وننصت لها فتؤرقنا.

• في حال ازدادت النوبات وأصبح من الصعوبة التعامل معها وأثرت في حياة الإنسان الأسرية والمهنية والاجتماعية **عندها لابد من اللجوء لطلب الخدمات المتخصصة في العلاج النفسي** لتشخيص المشكلة بشكل دقيق ووضع برنامج متكامل قد يتطلب العلاج الدوائي والعلاج النفسي من خلال الجلسات الدورية، وهنا لابد من التنويه إلى اختيار الأشخاص المتخصصين حصراً وليس الأمر محرجاً أن نتأكد من اختصاص وخبرة الشخص الذي نلجأ إليه لطلب المساعدة.

ختاماً: نوبات الهلع قد تكون طبيعية وقد تحصل لدى الإنسان، وكثيراً ما تنتهي من تلقاء نفسها، ومما يساعد في علاجها وجود بيئة اجتماعية أسرية داعمة وعادات حياة صحية، ولكن استمرارها وتكرارها قد يعطل حياة الإنسان الذي يصبح مترقباً خائفاً من حدوثها وهذا الترقب والخوف المستمر قد يصبح أصعب من نوبة الهلع ذاتها، وعندها يصبح طلب الخدمة المتخصصة أمر ضروري وهو أمر طبيعي جداً وليس غريباً وبالعكس قد يساعد ذلك في عودة الفرد لحياته الطبيعية

