متلازمة الهلع (الرعب المفاجئ) Paniksyndrom

ما هي متلازمة الهلع؟

يشعر الكثير من الناس بشيء من الجزع بين الحين والآخر خلال حياتهم وبعضهم يمرّ بهذه المشاعر أكثر من الآخرين. يكون هذا الشعور غالباً غير مريح وقد يكون مرهقاً للغاية لكن الجزع بحد ذاته ليس خطيراً. تختلف نوبات الهلع عن الجزع الأخرى لأنها تبدأ بشكل مفاجئ وغير متوقع وتكون شديدة جداً. يظهر اضطراب الهلع على شكل نوبات متكررة يرافقها خوف دائم من تكرارها مرة أخرى. تصل نوبة الهلع إلى ذروتها خلال بضع دقائق.

أعراض متلازمة الهلع

لماذا أُصابُ بنوبة هلع؟

تُوصَف متلازمة الهلع أحياناً بأنها نوع من الرهاب تجاه الأعراض الجسدية. وهذا يعني أنك تطوّر خوفاً من التعرّض لنوبة هلع جديدة. ومع الوقت يبدأ تركيزك يزداد على أي إشارة في جسمك قد توحي بأن نوبة هلع في طريقها للحدوث. وعندما تراقب هذه الإشارات عن قرب تبدو غالباً أقوى أو أسوأ مما هي عليه في الواقع. يفسّر الدماغُ هذه الأعراضَ بوصفها أخطاراً فيُفعّل استجابةَ الكرّ والفرّ. وما يحدث عند ظهور أعراض الجزع هو أن الجسم يقوم بتنشيط استجابة الكرّ والفرّ نفسها.

توجد استجابة الكرّ والفرّ لكي تساعدك على التفاعل والتصرّف أمام أي تهديد محتمل في محيطك. ويستجيب الجسم عبر تفعيل مجموعة من التفاعلات التي تهدف إلى حمايتك:

- يزداد نشاط القلب ليتمكّن من ضخّ كمية أكبر من الدم الغني بالأكسجين إلى عضلاتك ولذلك قد تشعر بخفقان في القلب
- يصبح تنفّسك أسرع للحصول على مزيد من الأكسجين الذي يمكن نقله إلى العضلات.
- تتوتّر عضلاتك لتكون مستعداً للركض أو الابتعاد بسرعة أو الدفاع عن نفسك لدرء الخطر.
- تتباطأ عملية الهضم لأن الجسم يهمّش ما لا يعدّ ضرورياً لبقائك على قيد الحياة في تلك اللحظة. وقد يؤدي ذلك إلى ألم في المعدة أو شعور بالغثيان أو الحاجة إلى الذهاب إلى الحمّام.

أن جميع ردود الأفعال هذه طبيعية وتخدمُ أغراضاً محددّة. لكن المشكلة أن الجسم لا يستجيب فقط للأخطار الحقيقية بل يتفاعل أيضاً مع الأخطار المُتخيَّلة. فالدماغ يجد ببساطة صعوبة في التمييز بين التهديدات الواقعية وتلك التي يتمّ ادراكها على أنها تهديدات حقيقية.

سلوكيات التجنّب

عندما تشعر بعدم الارتياح أو بالجزع فمن الطبيعي أن تراودك رغبة في الابتعاد عن الموقف. ومن الشائع عند حدوث متلازمة الهلع أن نتجنّب المواقف أو الأماكن التي قد تُثير لدينا نوبة هلع. ومن الشائع أيضاً محاولة تجنّب الإشارات الجسدية التي قد تُوحي بأن نوبة هلع على وشك الحدوث. ومن الأمثلة على ذلك أن تتجنّب المشي بسرعة حتى لا يرتفع نبضك أو تتعرّق، لأن هذه الأحاسيس قد تذكّرك بالأعراض التي ترافق نوبة الهلع.

يعمل تجنّب الموقف بالطريقة نفسها التي يعمل بها الهروب من الموقف ذاته إذ تتفادى الشعور بعدم الارتياح والجزع الذي يثيره الموقف. لكن عندما تهرب أو تتجنّب موقفاً ما فإنك لا تتعلّم كيف تتعامل مع المواقف التي تبدو مخيفة. كما

أنك لا تكتشف ما إذا كان الموقف خطيراً فعلاً أم لا. وهذا يجعلك تشعر بالارتياح مؤقتاً لكن على المدى الطويل لا تتعلّم أبداً كيف تتعامل مع شعورك بعدم الارتياح، ولا تلاحظ أنه يمكن أن يتراجع مع الوقت.

متلازمة الهلع ورهاب الساحات (الأغورافوبيا)

من الشائع أيضاً عند الإصابة بمتلازمة الهلع وجود رهاب الساحات، والذي يُعرَف عادةً بالأغورافوبيا. ويُقصد به خوف شديد من التواجد في أماكن أو مواقف ارتبطت سابقاً بنوبة هلع مررت بها. وقد يكون الخوف أيضاً من مكان أو موقف تعتقد أن احتمال حدوث نوبة هلع فيه وارد. فعلى سبيل المثال، إذا لم تكن قد سافرت بالطائرة منذ سنوات، وأُصبت مؤخراً بمتلازمة الهلع، فقد تشعر بالخوف من التعرّض لنوبة هلع أثناء الرحلة. وغالباً ما تظهر الأغورافوبيا في أماكن قد تُشعرك بأنك محاصر (معزول في مكان ضيّق) مثل وسائل النقل العام ومحالّ بيع المواد الغذائية والفصول الدراسية والمجمّعات التجارية.

تعلّم التعامل مع نوبة هلع

دع الأعراض تأتي وتعامل معها بطريقة تُمكّن الدماغ من التعلّم أنها لا تشكّل خطراً عليك. وهناك بعض الاستراتيجيات الشائعة التي يُنصَح بها عادةً للتعامل مع نوبات الهلع.

لا تقاوم نوبة الهلع

تنفّس ببطء وعمق وذكّر نفسك بأن نوبة الهلع ستمرّ. خذ شهيقاً عبر الأنف يصل عميقاً إلى البطن بينما تعدّ حتى أربعة. ثم أخرج الزفير ببطء وحاول أن تستمر بالعدّ حتى ثمانية. كرّر ذلك لمدة تتراوح بين ثلاث إلى خمس دقائق.

ذكّر نفسك أنه لا يوجد بك أي خطأ

ما تشعر به هو رد فعل طبيعي عندما تواجه شيئًا صعبًا أو مُرهِقًا. وتذكّر أن التعرض لنوبة هلع ليس بالأمر الخطير. الأعراض قد تكون مزعجة لكنها ستختفي من تلقاء نفسها. من المرهق جدًا على الجسم أن يبقى في حالة هلع، ولا يمكنه الاستمرار في هذه الحالة لفترة طويلة. كما يحدث مع السيارة عندما ينفد وقودها يصل الجسم في النهاية إلى حدّه. عادةً ما تصل نوبة الهلع إلى ذروتها خلال عشر دقائق.

ابقَ في وضعك وحاول أن تتصرّف بشكل طبيعي

حافظ على هدوئك وأبقَ في ذلك الظرف والمكان. من المهم أن تبقى في نفس البيئة حتى تهدأ النوبة. حاول أن تركّز على ما يحدث من حولك بينما تتنفس ببطء.

إذا لم يختفِ الجزع فقد يكون التدريب البدني المكثّف فعّالاً

فبعد تمرين شاق تُجبِر جسمك على التهدئة لأنك تصبح منهكاً تماماً. كما أن التدريب عالي الشدّة يُعدّ أداة جيدة لمساعدة الدماغ على التعرّف إلى الأعراض والتعوّد عليها. ويمكن للتمرين أن يخفّف الإحساس بأن هذه الأعراض خطيرة.

فأنت تعايش أعراضاً مشابهة أثناء نوبة الهلع لتلك التي تظهر خلال التدريب عالي الشدّة: ارتفاع في نبض القلب وتعرّق وضيق في التنفّس ورعشة.

علاج متلازمة الهلع

هناك طريقة علاجية تُعرف بالتعرّض الداخلي (Interoceptiv exponering) وقد أثبتت فعاليتها في علاج متلازمة الهلع. التعرّض يعني مواجهة ما يسبب لك شعوراً بعدم الارتياح. أما التعرّض الداخلي فيركز على مواجهة الأعراض الجسدية الداخلية التي عادةً ما تزيد من مستوى القلق لديك. قد تشمل هذه الأعراض الشعور بالدوار أو صعوبة التنفس أو تسارع ضربات القلب.

خلال العلاج، ستعمل مع معالجك على استحضار هذه الأعراض بشكل إرادي، من خلال القيام بأفعال مثل فرط التنفس أو الدوران حول نفسك. من خلال هذا التعرّض، يتعلم دماغك أن هذه الأعراض هي ردود فعل طبيعية وغير خطيرة. ومع مرور الوقت، ستجد أن الأعراض التي كانت تُثير نوبات القلق أو الهلع لم تعد مزعجة كما كانت من قبل.