

اصل كلمة هلع : خوف شديد / جزع ذعر توجس رعب

* نعاني اليوم من جملة من الضغوط النفسية قد تكون متطلبات عالية احيانا تفوق طاقتنا ، وهو ما قد ينجم عنه شعور الفرد بالتوتر و القلق ، و في كثير من الأحيان قلق من المستقبل.

فلنبدأ المحاضرة بمثال

شخص يتقدم نحوه حيوان مفترس - اسد مثلاً- الطبيعي هنا ان يخاف و ان يبدي استجابة تلقائية تتمثل في القلق الخوف زيادة نبضات القلب تعرق وكل الاستجابات الممكن تخيلها ولكن الى غاية هنا الامر طبيعي كونه ردة لفعل او لخطر حقيقي موجودي .

ولكن اذا كان الخص في العمل جالس على مكتبه او في السيارة سائق سيارته او السرير ممتد يشاهد التلفاز ، وفجأة يبدأ يشعر بالقلق و الخوف الشديد زيادة نبضات القلب الاحساس بان قلبه قد يتوقف يشعر بالاختناق ، الى درجة أنه قد يصل به الامر لشعوره بالموت .

1- تعريف اضطراب الهلع : احد انواع اضطرابات القلق

نوبات هلع متكررة من الخوف والقلق الشديد وعور بعدم راحة ، وتلك النوبات متكررة ، لا يسبقها موقف او حدث اي انها ليست رد فعل تجاه حدث او موقف معين ، وتحدث بطريقة لا يمكن التنبؤ بها ، تستمر النوبة لدقائق اقل من 10 دقائق ، قد تحدث عدة مرات في اليوم أو تنقطع و تعود بعدة فترة .

اندفاع مفاجئ يبدأ بأعراض جسدية تمس الاجهزة التي يشرف عليها الجهاز العصبي السمبتاوي و الباراسمبتاوي .

2- اعراض نوبة الهلع وفق لـ DSM5

- خفقان، دقات القلب الشديدة، أو تزايد سرعة القلب.
- تعرّق.
- ارتعاش أو ارتجاف.
- أحاسيس بقصر النفس أو الاختناق.

- شعور بالغصص.
- ألم أو انزعاج صدري.
- غثيان أو تلبك في البطن.
- الإحساس بالدوار أو عدم الثبات أو خفة الرأس أو الاغماء.
- قشعريرة أو أحاسيس بالحرارة.
- تشوش الحس (إحساسات بالتميل أو بالوخز).
- تبدد الواقع (إحساسات باللاواقعية) أو تبدد الشخصية (أن يكون الشخص منفصلاً عن ذاته).
- خوف من فقدان السيطرة أو الجنون.
- خوف من الموت.

ملاحظة : هذه الاعراض لا تحدث كلها في نفس الوقت عند نفس الشخص.

3- تشخيص نوبة الهلع

حدوث اربع اعراض من تلك المذكور اعلاه هنا اربعة اعراض او اكثر تشكل اربع نوبات هلع لمدة شهر.
تحدث النوبة بشكل عفوي غير ناجمة عن خلل عقلي او مرض جسدي ليست عرض للاضطراب اخر .

4 نوبات خلال 4 اسابيع شهر

انتباه

* اذا حدث اربع اعراض او اكثر مرة واحدة فقط فنحن امام نوبة هلع و ليس اضطراب هلع.
* يوجد فرق ، فكل اضطراب هلع فيه نوبات هلع ولكن ليس كل نوبة هلع هي اضطراب هلع ، بمعنى اخر هنا انا اضطراب الهلع عبارة عن مجموعة من نوبات الهلع و اذا حدثت نوبة هلع واحد لا تقدم لنا اضطراب.

* اضطراب الهلع هو تكرار نوبات الهلع.

*يحدث لمريض الهلع ان ينتظر حدوث نوبات لاحقة من الهلع و لكن لا يعلم لا وقت حدوثها و لا سبب حدوثها في الاساس.

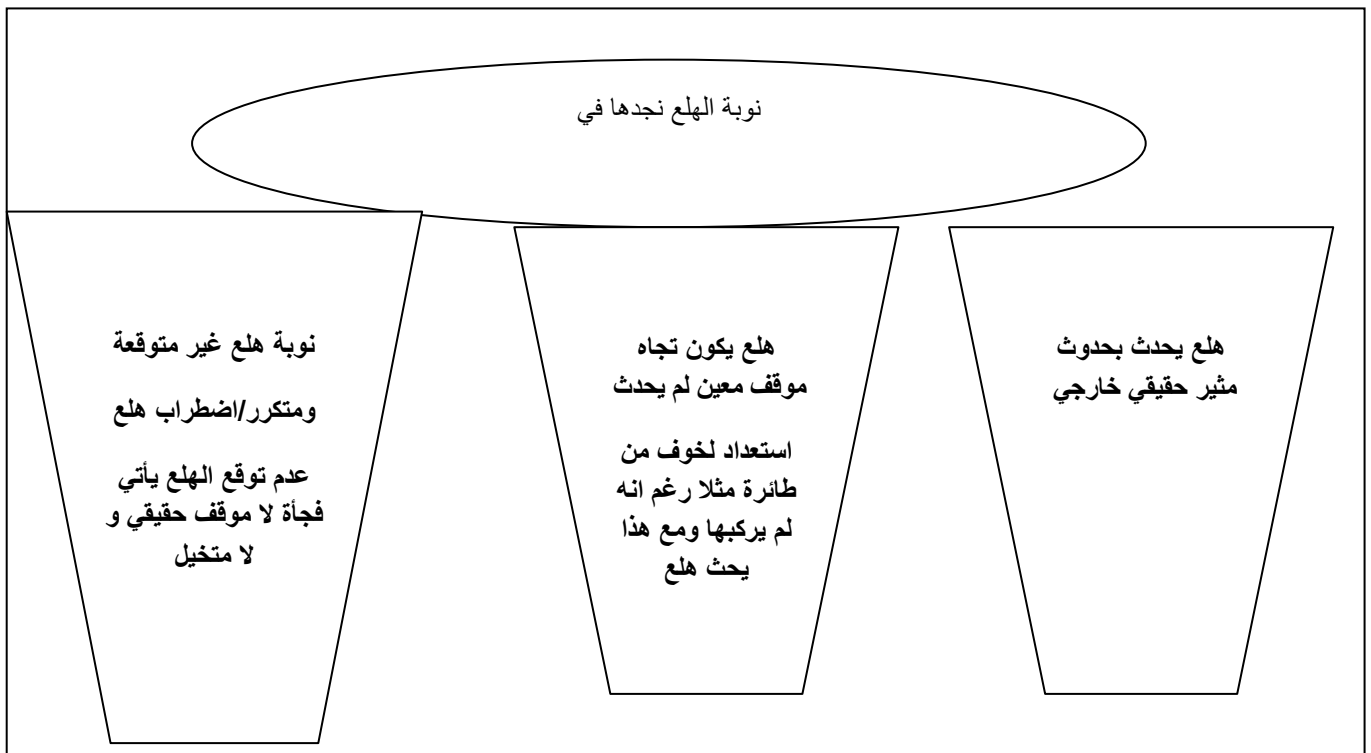
و عند التشخيص الفارقي نستبعد :

- امراض عضوية امراض بعض الغدد و الهرمونات

-الاكتئاب النفسي كونه نجد فيه نوبة هلع

- بعض انواع الفوبيا ولكن سيتم شرح هذه النقطة في محاضري الفوبيا.

- استبعاد الادمان بأنواعه



4- نسبة انتشار نوبات الهلع

تبدأ نوبة الهلع في اواخر العشرينات مع بداية الثلاثينات ، قد تتوقف لسنوات و تعد فيما بعد. نسبة انتشارها في المجتمع ما بين 1.5% الى 3.5 % ، تتساوى بين الجنسين في حين تشير بعض المراجع انه ينتشر عند النساء اكثر من الرجال.

المراجع التي تم الاعتماد عليها في اعداد المحاضرة

احمد عكاشة الطب ، النفسي المعاصر ، مكتبة الانجلو مصرية ، القاهرة ، 1984.

حامد عبد السلام زهران ، الصحة النفسية و العلاج النفسي ، عالم الكتب ، القاهرة ، 2005

Pierre Schulz , Traitements des troubles psychiatriques selon le DSM-5 et la CIM-10,
Volume 3 , De Boeck , Bruxelles , 2016.