

PANIC DISORDER TROUBLE DE PANIC اضطراب الهلع

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 مثلا- 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.
- تعرق.
- 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.

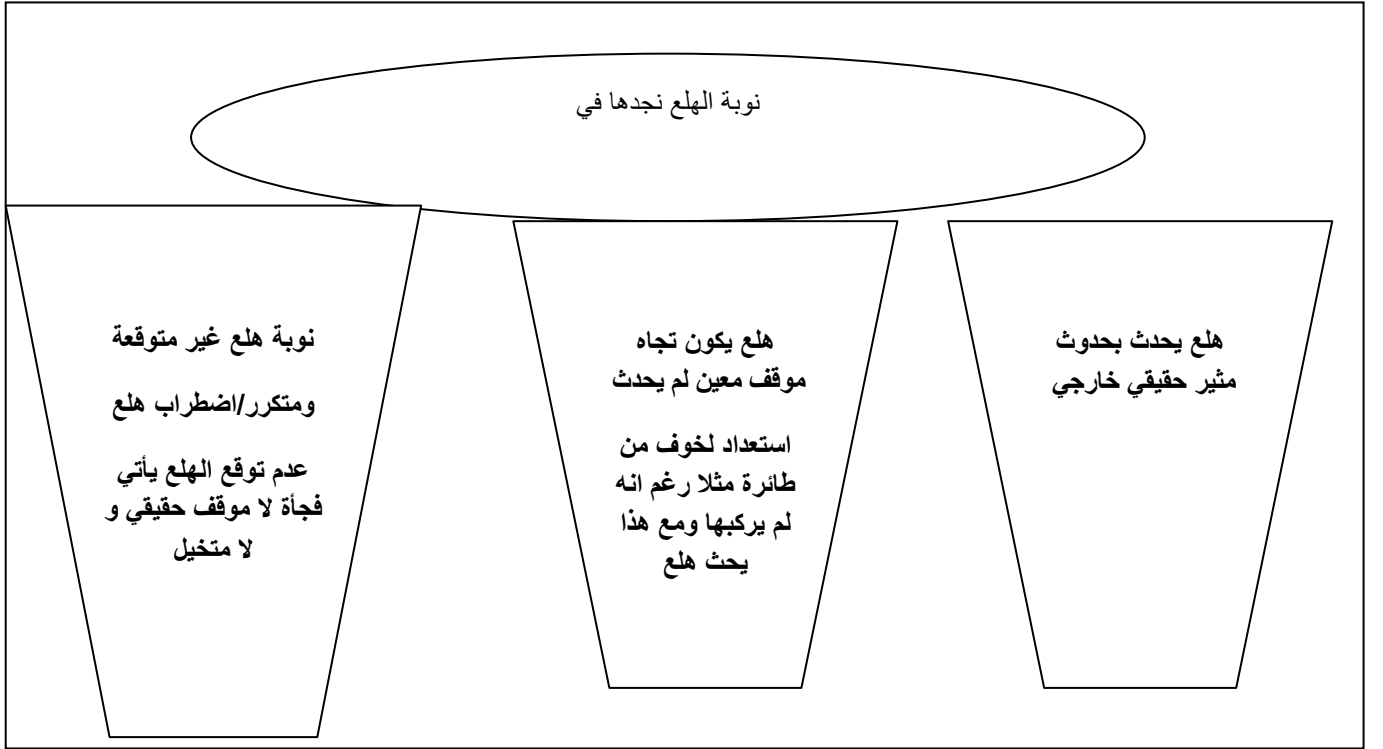
و عند التشخيص الفارقي نستبعد :

- 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.