



فهم نوبات الهلع

نوبة الهلع هي حلقة قصيرة من أعراض القلق النفسي والجسدي الشديدة.

يمكن أن تأتي فجأة وتشعرك بالإرهاق، حتى عندما لا يكون هناك خطر حقيقي. قد تشعر بفقدان السيطرة، أو بالانفصال عن الواقع، أو بأن هناك شيئًا خاطئًا على نحو جاد.

في حين أن نوبات الهلع يمكن أن تكون مخيفة، إلا أنها لا تهدد الحياة، ومع الدعم المناسب، يمكن أن تصبح إدارتها أسهل.

حوالي 40% من الأستراليين تعرضوا لنوبة هلع مرة أو مرتين في حياتهم.

العلامات و الأعراض

يمكن أن تبدو نوبات الهلع مختلفة بالنسبة للجميع، ولكن التجارب الشائعة تشمل:

رغبة قوية للهروب
الشعور بالحاجة إلى ترك الموقف، حتى لو لم يكن هناك خطر حقيقي.



صعوبة التفكير بوضوح
تشوش الذهن، صعوبة في التركيز، أو تسارع الأفكار.



الانفصال أو الانعزال
الشعور بالانفصال عن المحيط أو وكأنك تراقب الأمور من خارج جسدك.



أحاسيس جسدية
تسارع ضربات القلب، التنفس السريع أو السطحي، التعرق، الارتعاش، الدوار، أو الشعور بالاختناق.



مشاعر غامرة
الخوف المفاجئ أو الشعور بالرهبة دون أي تفسير واضح.



أفكار محزنة
القلق من فقدان السيطرة، أو الإصابة بنوبة قلبية، أو حدوث شيء سيء قريبًا.



الأسباب

لا يوجد سبب واحد لنوبات الهلع. غالبًا ما تحدث نتيجة لتجارب ومشاعر مختلفة، مثل:

أحداث مرهقة	تاريخ العائلة
التغيرات الحياتية الكبيرة مثل الامتحانات أو الانتقال من المنزل أو انهيار العلاقة أو الحزن.	نشأت حول شخص يعاني من القلق أو نوبات الهلع.
ضغوط مستمرة	محفزات محددة
الضغوط طويلة الأمد الناتجة عن العمل، المال، أو الشعور بالإرهاق المستمر مع مرور الوقت.	مواقف مثل الازدحام، الصراعات، أو الشعور بفقدان السيطرة أو بعدم الأمان.
تجارب سابقة	العوامل الصحية
أحداث صعبة أو مؤلمة، مثل سوء المعاملة أو التنمر أو ضغوط الطفولة.	أشياء مثل الألم المزمن أو بعض الحالات الطبية أو مواد مثل الكافيين أو النيكوتين أو الكحول.

إن التعرض لنوبات الهلع ليس خطأك أبدًا. مهما كان السبب، هناك طرق للتعامل مع ما تشعر به. وتذكر أن الدعم متاح في كل خطوة على الطريق.

التعرف على كيفية و أوقات ظهور الذعر

يمكن أن يساعدك وجود خطة مثل الخطة أدناه في ملاحظة الأنماط وفهم أسباب الذعر وإيجاد طرق لإدارتها.



خطة إدارة نوبات الهلع

توقع	ما المواقف أو الأفكار التي تؤدي إلى الذعر؟ على سبيل المثال، الأماكن المزدحمة والأحداث العصبية والشعور بفقدان السيطرة
تعرف	ما هو شعوري أو ردة فعلي؟ على سبيل المثال، تسارع ضربات القلب والدوخة والشعور بالانفصال
إدارة	ماذا يمكنني أن أفعل لأعتني بنفسني؟ على سبيل المثال: استخدام تقنيات التهدئة، التحدث مع شخص تثق به، أو رش الماء البارد على وجهك.

استراتيجيات الإدارة العملية

رُكِّز انتباهك على شيء يبعث الطمأنينة.
احتفظ بشيء أو صورة ذات معنى، أو كرر عبارة مهدئة.



تحدث عن ذلك



يمكن أن تساعدك مشاركة ما تشعر به مع شخص تثق به، مثل صديق أو أحد أفراد الأسرة أو أخصائي الصحة، على الشعور بالدعم والفهم.

أعط الأولوية للراحة والحركة



يمكن أن يساعدك الحصول على قسط كافٍ من النوم وتحريك جسمك من خلال أنشطة لطيفة مثل المشي أو التمدد في إدارة الإجهاد.

استخدم تقنيات التثبيت والتهدة



يمكن للأنشطة التي تجعلك تركز على نفسك أو الحواس الخمس أن تساعد في تخفيف الأحاسيس الجسدية.

ذكر نفسك بأن الأمر سيمضي



غالبًا ما تصل نوبات الهلع إلى ذروتها في غضون 10 دقائق. يمكنك ترديد عبارة : «هذا مؤقت». لقد شعرت بهذا من قبل، ويمكنني تجاوزه.

ضبط استخدام المواد



قد يساعد تقليل الكافيين أو النيكوتين أو الكحول أو المواد الأخرى في تقليل فرص إثارة أعراض الذعر.

هل تريد تجربة شيء ما الآن؟

إذا كنت تشعر بالضيق أو لم تكن متأكدًا من أين تبدأ، فيمكن أن يساعدك أسلوب التهدة مثل التنفس الصندوقي أو تلاوة شيء ما بالترتيب أو استخدام حواسك الخمس في تخفيف الأحاسيس الجسدية وإبعاد تركيزك عن ما يسبب لك الشعور بالإرهاق.

تقنية الحواس الخمس:

ابحث عن...

5 أشياء يمكنك رؤيتها



4 أشياء يمكنك لمسها



3 أشياء يمكنك سماعها



شيئان 2 يمكنك شم رائحتهما



شيء 1 يمكنك تذوقه



تقنية التردد:

يمكنك تجربة ترديد:

- الحروف الأبجدية
- الأشهر بشكل عكسي
- يمكنك تجربة ترديد



تقنية التنفس الصندوقي:



كل شخص مختلف، لذلك ما ينفع مع الآخرين قد لا ينفع معك، وهذا أمر طبيعي.

المفتاح هو الاستمرار في التجربة حتى تجد ما يساعدك أكثر.



متى تطلب المساعدة

قد ترغب في التحدث إلى أخصائي صحي إذا:

تشعر بالخوف المستمر أو الرهبة بشأن موعد حدوث النوبة التالية.



كانت تحدث نوبات الهلع بكثرة أو تشعر وكأنها تزداد سوءًا.



أنت تكافح من أجل التأقلم، أو تشعر باليأس، أو تعاني من أفكار انتحارية.



أنت تتجنب الأشخاص أو الأماكن أو الأنشطة لأنك قلق من التعرض لنوبة أخرى.



تعاني من أعراض جسدية مستمرة مثل الدوخة أو ضيق الصدر أو صعوبة التنفس.



يؤثر قلقك على حياتك اليومية، بما في ذلك العمل أو المدرسة أو العلاقات.



قد تبدو عملية التواصل صعبة، لكنها علامة على القوة.

الدعم متاح دائمًا لمساعدتك على الشعور بمزيد من السيطرة والأمل في المستقبل.

الدعم متاح

إن فهم نوبات الهلع وإدارتها ليس شيئًا عليك القيام به بنفسك.

إذا كنت تشعر بالإرهاق الآن، فإن Lifeline هنا لدعمك. يمكنك الوصول إلينا 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع.

اتصل بالرقم 131114



ارسل رسالة نصية إلى الرقم 0477131114



الدردشة عبر الإنترنت على
lifeline.org.au/crisis-chat



إذا كانت حياتك في خطر، يرجى الاتصال بالرقم 000.

توجه إلى مجموعة أدوات الدعم الخاصة بنا للعثور على المزيد من الاستراتيجيات العملية واكتشاف خدمات الدعم الوطنية والمحلية التي يمكن أن تساعد.

توفر مجموعة أدوات الدعم أيضًا معلومات حول مجموعة واسعة من موضوعات الصحة العقلية والرفاهية التي يمكنك استكشافها وفقًا لوتيرتك الخاصة، وبقمتا تشاء.

تفضل بزيارة lifeline.org.au/panic-attacks/services أو امسح رمز QR للبدء.

