

آشنایی با اختلال‌های اضطرابی

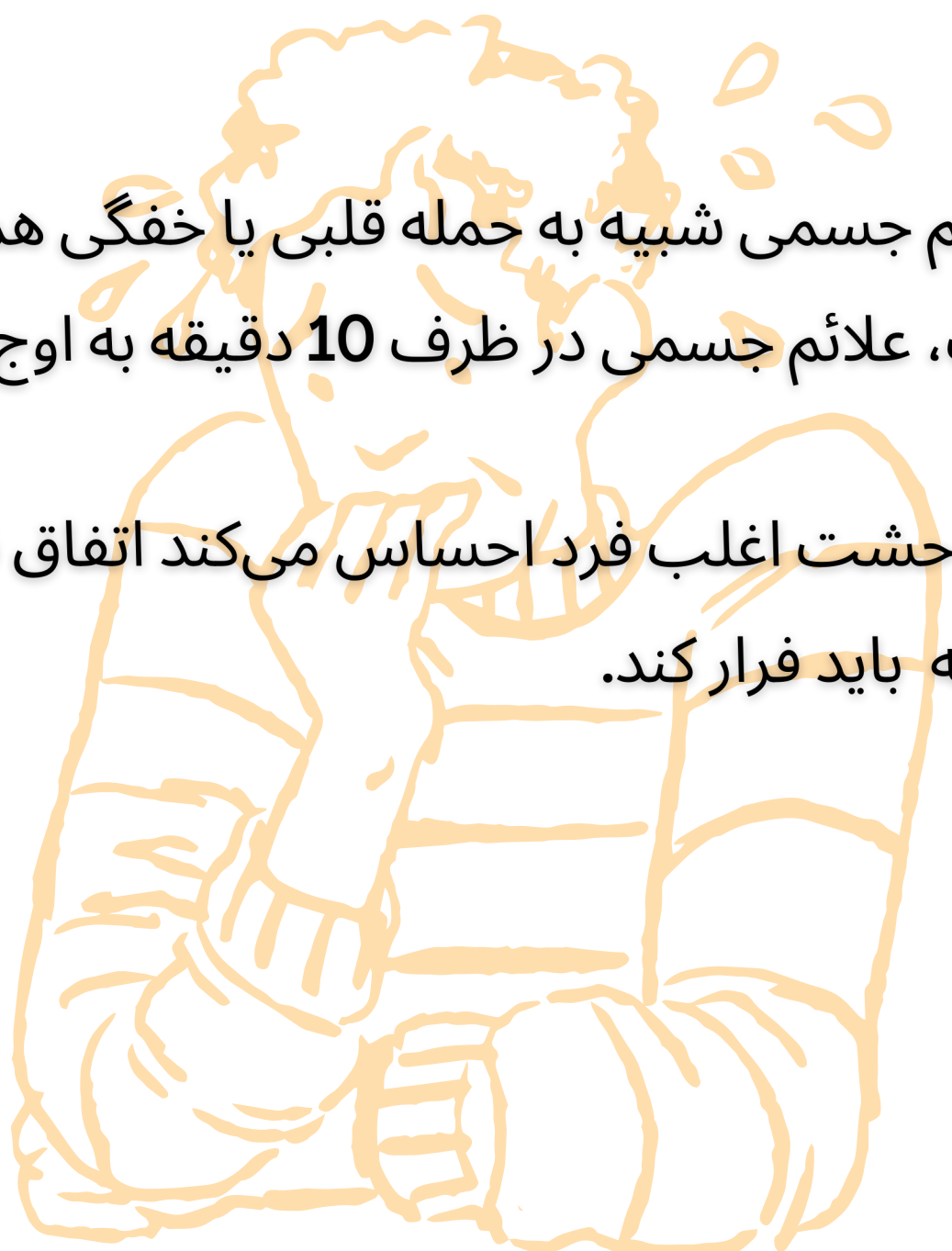
اختلال پانیک (حمله وحشت)



یک **حمله وحشت**، یک دوره ناگهانی و غیر منتظره از ترس شدید و فراگیر است که بین زمان شروع و پایان آن تمایز وجود دارد.

در واقع حمله پانیک دوره‌ای ناگهانی، از ترس شدید است که هیچ خطر واقعی یا علت ظاهری وجود ندارد و واکنش‌های شدید فیزیکی را ایجاد می‌کند.





این ترس با علائم جسمی شبیه به حمله قلبی یا خفگی همراه است.
در حمله وحشت، علائم جسمی در ظرف 10 دقیقه به اوج خود می‌رسند.
به همراه حمله وحشت اغلب فرد احساس می‌کند اتفاق ناگواری در حال رخ دادن است، که باید فرار کند.



علائم جسمانی اختلال پانیک (حمله وحشت)

- درد، فشار یا ناراحتی در قفسه سینه
- تپش شدید قلب
- مشکل در تنفس
- احساس خفگی
- تعریق بیش از اندازه





علائم جسمانی اختلال پانیک (حمله وحشت)

- احساس سبکی در ناحیه سر یا سرگیجه
- سوزن سوزن شدن بخش هایی از بدن
- سرد شدن یا گرگرفتگی
- رعشه و لرزه یا احساس غیر واقعی بودن یا جدا شدن از بدن

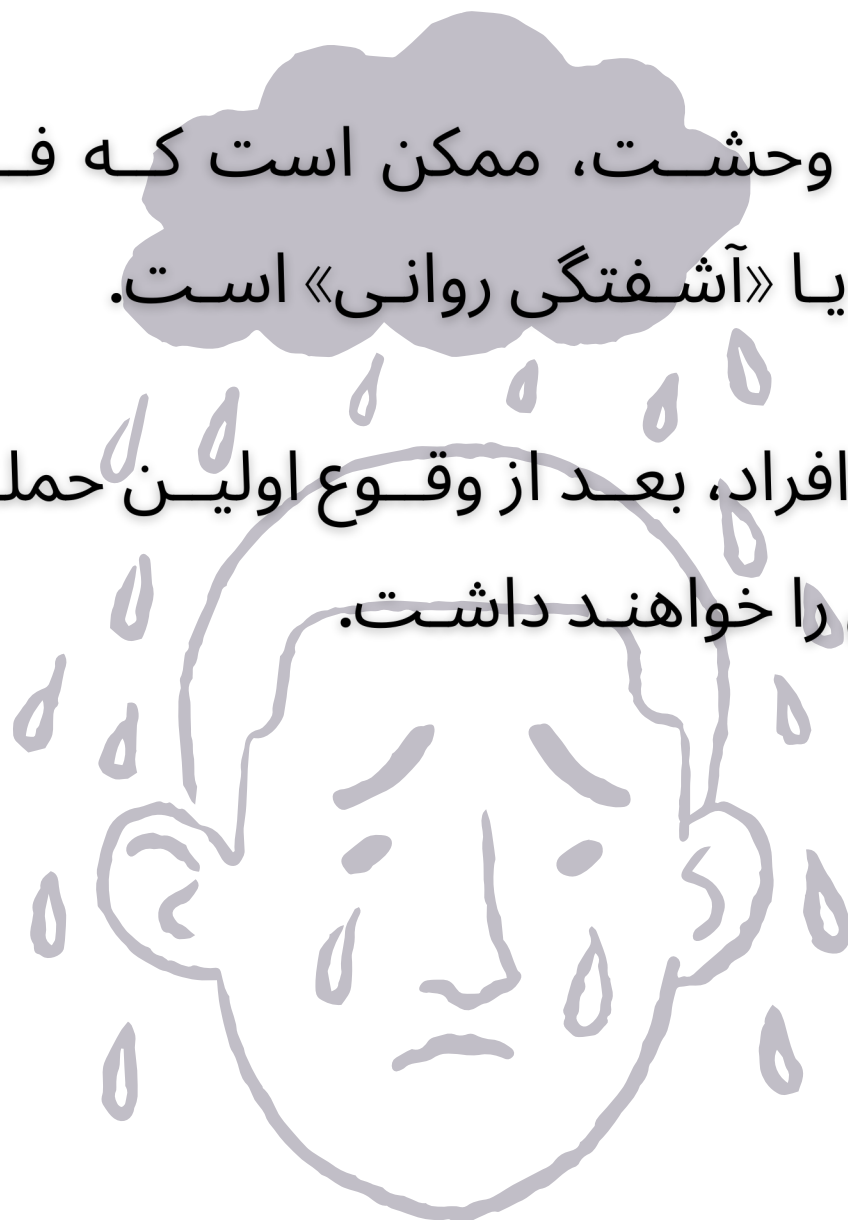


حملات پانیک می‌تواند بسیار شدید باشد، زمانی که حمله وحشت رخ می‌دهد، ممکن است فرد تصور کند که کنترلی بر خود ندارد و دچار حمله قلبی شده است یا حتی در حال مرگ است!



بعد از یک حمله وحشت، ممکن است که فرد احساس کند در حال دیوانه شدن یا «آشفته‌گی روانی» است.

در واقع بسیاری از افراد، بعد از وقوع اولین حمله تا مدت‌های طولانی این احساس را خواهند داشت.



یکی از بدترین مواردی که در حملات پانیک وجود دارد، ترس شدید از ایجاد یک حمله دیگر است. ممکن است فرد، به قدری از این حملات بترسد که از رفتن یا قرار گرفتن در موقعیت‌های خاصی خودداری کند.



مرکز مشاوره و توانمندسازی دانشگاه فردوسی مشهد



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
سازمان امور دانشجویان
دفتر مشاوره و سلامت



moshaver_fum



moshaverfum



moshaver.um.ac.ir



051-38806921



moshaver_fum



moshaverfum