

اختلال وحشت زدگی



اختلال پانیک یا وحشت زدگی نوعی اختلال اضطرابی است که با هجوم ناگهانی وحشت به بیمار بروز می یابد و بیمار دچار ترس از مرگ قریب الوقوع، ترس از دیوانه شدن و... می شود.

ایسنا/آذربایجان شرقی: اختلال پانیک یا وحشت زدگی نوعی اختلال اضطرابی است که با هجوم ناگهانی وحشت به بیمار بروز می یابد و بیمار دچار ترس از مرگ قریب الوقوع، ترس از دیوانه شدن و... می شود.

این اختلال، با علایمی چون تپش سریع و یا نامنظم قلب، کوتاه شدن تنفس، احساس خفگی، ناراحتی معده، احساس صدای زنگ در گوش، درد در ناحیه قفسه سینه، تعرق و تپش قلب همراه است.

یک روانشناس بالینی در گفت وگو با ایسنا، با تاکید بر این که شیوع اختلال پانیک یا وحشت زدگی در جامعه یک تا چهار درصد تخمین زده شده است، اظهار کرد: در این میان، زنان دو الی سه برابر بیش از مردان دچار اینگونه حملات می شوند.

ابوالفضل محمدیان با تاکید بر این که شدت و میزان وقوع حملات پانیک در فرد بستگی به شدت بیماری دارد، گفت: فردی که اختلال پانیک شدید دارد ممکن است روزی چند بار دچار حملات پانیک شده و یا حمله پانیک چند ساعت در فرد بروز یابد و ممکن است در فرد دیگری که به طور خفیف دچار این نوع اختلال است، این حملات سالی یک بار رخ داده و صرفا چند دقیقه باشد.

وی با تاکید بر این که معمولا افراد مبتلا به حملات پانیک، با این ترس زندگی می کنند که یا سخته خواهند کرد و یا اتفاق ناگواری برایشان خواهد افتاد، گفت: طلاق و یا متارکه به عنوان اصلی ترین دلایل و یا راه انداز این اختلال شناسایی شده است که می تواند منجر به بروز حملات پانیک در فرد شود؛ در سبب شناسی این اختلال نیز تحقیقات نشان داده که سوء استفاده فیزیکی یا جنسی 60 درصد در بروز این اختلال مداخله دارد.

محمدیان تشریح کرد: همچنین در کودکانی که والدینشان کنترل گر و بیش از اندازه سرزنش کننده هستند، امکان بروز اختلال پانیک زیاد بوده و جدایی فیزیکی یا عاطفی از والدین به ویژه از مادر نیز می تواند دیگر علت بروز این اختلال در افراد باشد؛ بروز این اختلال در جوانی زیاد بوده و میانگین سنی آن 25 سال است، ممکن است این اختلال در سن نوجوانی نیز به مقدار کم بروز کند اما پیک شروع اختلال پانیک در دوره جوانی با میانگین 25 سال است.

وی با تاکید بر این که اختلال پانیک 90 درصد با اختلالات دیگر همراه است، افزود: بدین معنی که در افراد مبتلا، صرفا 10 درصد اختلال پانیک به طور خالص دیده می شود و 90 درصد آن مربوط به اختلالات دیگر است که در برخی از موارد زمینه بروز اختلال پانیک را در فرد ایجاد می کند؛ مثل افسردگی، اضطراب اجتماعی و... .

اختلال پانیک چگونه درمان می شود؟

وی در مورد راهکارهای درمان اختلال پانیک نیز گفت: پزشک متخصص باید در ابتدا نوع اختلال فرد را تشخیص دهد و معلوم شود که اختلال اصلی فرد "پانیک" است و یا "اختلال اضطراب اجتماعی"؛ چراکه ممکن است اختلال اضطراب اجتماعی در مواقعی که اضطراب افزایش می یابد باعث بروز حمله پانیک شود، در چنین شرایطی اختلال اصلی، پانیک نبوده و بلکه "اختلال اضطراب اجتماعی" به عنوان اختلال اصلی باید تحت درمان قرار گیرد.

به گزارش ایسنا، این روانشناس بالینی افزود: در مواقعی فرد دچار اضطراب ها و فوبیاهای خاص مثل "فوبیا از سوار شدن به آسانسور و..." شود که ممکن است در چنین مواقعی فرد دچار حمله پانیک شود، در این مواقع نیز اختلال اضطرابی به عنوان اختلال اصلی مطرح است؛ همچنین اختلال پانیک جزو اختلالاتی است که روش های درمانی در آن جواب می دهد و درمان آن بسیار آسان است.

وی در این رابطه بیان کرد: در فرآیند درمان این اختلال، فرد به صورت مصنوعی در موقعیت حمله پانیک قرار داده شده و

نحوه کنترل حمله به وی آموزش داده می شود، در چنین شرایطی فرد مجاب می شود که با یک حمله ی اضطراری مواجه بوده و روش تسلط بر حمله را نیز یاد می گیرد.

وی در این خصوص خاطرنشان کرد: البته در ادامه فرآیند درمان نیز تکنیک هایی هم به فرد آموزش داده می شود که در درمان اختلال پانیک بسیار موثر است؛ اما اگر اختلال به درستی شناخته نشده و فرآیند درمان به درستی طی نشود، احتمال ماندگاری اختلال نیز وجود دارد.

محمیدیان تاکید کرد: این اختلالات در اکثریت موارد چه از طریق دارو درمانی و چه از طریق تکنیک های روانشناختی قابل درمان است، اما در برخی موارد این اختلال به علت همراه بودن با اختلالاتی مثل افسردگی و...، به سختی قابل درمان هستند.