

کرونا و اضطراب پانیک

اختلالات اضطرابی شامل اضطراب منتشر و اضطراب پانیک از شایعترین اختلالات روانپزشکی در حال حاضر می باشند. بطوریکه تقریباً 17٪ مردم در طول یک سال به آن مبتلا می شوند.

در دوران کرونا به ویژه کسانی که به **کرونا مبتلا می شوند** پس از بهبودی از آن بسیاری از افراد احساس اضطراب، نگرانی، تشویق، کم خوابی، اختلال در تمرکز فکر و کاهش حافظه را احساس می کنند. فشار روانی ناشی از ابتلا به کرونا خطر بروز اضطراب را بیشتر می کند. **کسانی که سابقه ابتلا به اختلالات اضطرابی و یا پانیک دارند، ابتلا به کرونا میتواند منجر به عود مجدد بیماری آنان شود**

برخی نیز دچار علایم شدید تر شده و حملات پانیک در آنان ظاهر می شود.

نکته مهم این است که بدانیم این اضطراب و حملات پانیک قابل درمان و رفع شدنی است. هر چند بسیار آزاد دهنده است و حتی در بسیاری موارد کسانی که دچار حملات پانیک یا هراس می شوند مرگ را پیش چشمان خود تجسم می کنند، لیکن خطرناک نیست. با کمی مراقبت و درمان حملات رفع شدنی است. برای درمان لازم است نکات زیر را در نظر گرفت:

1. برای اضطراب منتشر و حملات هراس (پانیک) درمان دارویی و غیر دارویی هر دو موثر است
2. بهتر است هر دو درمان با هم انجام شود
3. با شروع درمان علایم طی حدود یک هفته تخفیف و از بین میروند
4. برای پیشگیری از عود بیماری لازم است درمان دارویی تا 6 ماه و رواندرمانی 2 تا 3 ماه ادامه یابد
5. قطع درمان دارویی زودتر از مدت اشاره شده احتمال عود بیماری را افزایش می دهد
6. پس با قطع کامل حملات هراس (پانیک) نباید داروها را زودتر از موعد در نظر گرفته شده قطع نمود
7. البته پس از سه ماه از شروع درمان امکان کاهش مقدار داروی تجویز شده وجود دارد که بر حسب علایم بیماری پزشک تنظیم می کند

در اضطراب منتشر فرد ممکن است برخی از علایم زیر را داشته باشد:

1. بیشتر روزها نگران است که اتفاق بدی رخ دهد
2. بیشتر روزها علایم گوارشی دارد مانند تهوع

3. بیشتر روزها اشتغال ذهنی به وقایع ناگوار گذشته و یا بروز رویداد ناگواری را دارد
4. اشتغال ذهنی ممکن است مانع از به خواب رفتن به موقع در وی شود و به بیخوابی اول شب دچار شود
5. بیشتر روزها ممکن است علایمی شبیه به طپش قلب و سنگینی تنفس داشته باشد

6. این علایم چندین ماه در فرد وجود دارند و منجر میشود که وی به پزشکان مختلف داخلی مراجعه نماید

در حملات اضطراب هراس یا پانیک علایم زیر ممکن است دیده شوند:

1. حملات ناگهانی بروز می کنند و به مدت چند دقیقه تا حدود نیم ساعت ادامه پیدا می کنند
2. ممکن است فرد در طول روز نیز نگران بروز حمله باشد و اضطراب حمله جدید را داشته باشد. این به معنی ادامه حمله هراس در طول روز نمی باشد
3. در هر حمله علایم گوارشی بروز می کند
4. ممکن است در هر حمله حتی علایم شدید باشند و فرد دچار ضعف و بی حالی شده و بیفتد. ولی این به معنی تشنج و غش نمی باشد و خطرناک نیست
5. در هر حمله فرد ممکن است دچار تعریق شدید و افزایش و یا کاهش فشار خون شود
6. در هر حمله ممکن است فرد احساس کند که در حال غش کردن است و یا کنترل رفتار خود را دارد از دست می دهد و حتی احساس کند در حال مرگ است. این علایم بسیار ناراحت کننده است ولی منجر به مرگ نمی شود

❖ دقت کنید که برخی افراد برای کنترل اضطراب و حملات پانیک خود ممکن است به الکل و مواد مخدر روی بیاورند. این خود مشکل را دو برابر می سازد. موقتا الکل و مواد مخدر می توانند اضطراب و حملات هراس را کاهش دهند ولی پس از مدتی خود به مشکل جدید مبدل می شوند. اینک فرد هم دچار بیماری پانیک است و هم به اعتیاد مبتلا شده است

❖ در کسانی که ناراحتی دیابت، فشار خون، بیماری قلبی، آسم دارند اضطراب و حملات پانیک شرایط جسمانی آنها را تشدید می کند و یا درمان بیماری جسمانی آنان را با سختی بیشتری مواجه می سازد.

- ❖ استمرار اختلال اضطراب و پانیک و عدم کنترل مطلوب بیماری، خطرو احتمال اضافه شدن بیماری افسردگی را افزایش می دهد
- ❖ در بسیاری از مبتلایان به اختلال پانیک، شاهد درمان ناقص آن می باشیم به طوریکه حملات شدید کنترل شده اند ولی هر ماه یک علایم حفیف دارند. این نشان میدهد که بیماری کاملاً کنترل نشده و خطر عود بیماری وجود دارد
- ❖ پس از 6 ماه درمان میتوان داروها را کم و بتدریج قطع نمود. در این صورت خطر عود بیماری بسیار کم میشود. ولی به هر احتمال عود بیماری صفر نخواهد شد. در صورت عود بیماری لازم است مجدداً یک دوره درمان شروع شود
- ❖ مهم این است که از بروز حمله پانیک نترسیم. پانیک یعنی ترس از ترس. با نترسیدن از حملات شدت آن به اندازه قابل توجهی کاهش می یابد.