

# گزیدگی با مار غیرسمی!



بارها، لحظه‌های اضطراب و دلهره را تجربه کرده‌ایم. از اضطراب و لحظه‌شماری برای دیدن کسی، شنیدن خبری، انجام کاری تا اضطراب‌های ساده‌ای که هر روز، به دفعات سراغمان می‌آیند. این حالت‌ها، گاهی بیش از چند لحظه طول نمی‌کشند و گاهی هم چند ساعت درگیرشان می‌شویم، اما به هر حال، بدون این که زندگی‌مان را مختل کنند، همان‌طور که آمده بودند، می‌روند. اما نوعی از اختلالات اضطرابی، حمله‌های شدیدی است که وقتی کسی به آن دچار می‌شود، حس می‌کند هر بار تا دم مرگ رفته و بازگشته است. این حملات، «حمله پانیک» (Panic Attack) نام دارند. این حالت‌ها می‌توانند زندگی خصوصی و اجتماعی فرد را تحت الشعاع قرار دهند. این بار درباره اختلال پانیک صحبت می‌کنیم.

عرق کرده بود. چند لحظه بعد، حالت‌های همسرم شدیدتر شد. احساس خفگی و کلافگی می‌کرد و دایم می‌گفت: **الان می‌میرم.**

«حالت‌هایش شبیه کسانی بود که انگار دچار حمله قلبی شده‌اند. با وجودی که همسرم ۳۹ ساله است و تا به حال هم سابقه بیماری قلبی نداشته است، ترسیدم مبادا دچار سکته قلبی شود. بلافاصله او را به اورژانس رساندم. اما بعد از معاینه هیچ عارضه قلبی‌ای در او ندیدند. فردای همان روز، همراه همسرم پیش متخصص قلب رفتیم. نظر پزشک هم همین بود. یعنی این که همسرم دچار بیماری قلبی یا سکته قلبی نشده بود.» او ادامه داد: «طی این دو هفته چندین بار

«الان آرام است؛ ولی معلوم نیست چند دقیقه دیگر چه حالی دارد. وقتی آن حالت‌ها می‌آیند، چنان مضطرب می‌شود که به قول خودش نزدیک است دیوانه شود یا بمیرد. کلافه و بی‌قرار راه می‌رود. گریه می‌کند و گاهی اوقات می‌خواهد سراسیمه از اتاق یا خانه بیرون برود و ما مانع او می‌شویم. وقتی هم آن حالت‌ها تمام می‌شوند، منتظریم ببینیم کی دوباره حال همسرم دگرگون می‌شود.»

این خانم مضطرب و نگران درباره حالت‌های همسرش ادامه داد: «دو هفته پیش وقتی از سر کار به خانه برگشتم، شوکه شدم. دختر ۵ ساله‌ام گوشه اتاق کز کرده بود. همسرم بی‌قرار و عصبی راه می‌رفت.

## کنار او می‌مانیم

«زندگی مان مختل شده است. طی این ۲ هفته فقط ۵ روز توانستم سر کار بروم. اوایل خودم می‌ترسیدم او را تنها بگذارم تا مبدا دچار این حالت‌ها شود و من کنارش نباشم و نتوانم به او کمک کنم. اما حالا خودش از ما می‌خواهد کنارش بمانیم.» او ادامه داد: «الان همسرم برای بیرون رفتن از منزل هم مشکل پیدا کرده است. یعنی باید حتما همراه من یا یکی از بچه‌ها، حتی دختر ۵ساله‌مان بیرون برود. فرقی هم نمی‌کند چه قدر از خانه دور می‌شود؛ تا سر کوچه و خرید کردن از سوپرمارکت یا مسافت‌های کمی بیشتر. این وابستگی او را بیش از هر کسی آزار می‌دهد.»

این خانم در ادامه توضیح داد: «همسرم دیگر سر کار نمی‌رود؛ با ادامه‌ی این وضع، دچار مشکلات اقتصادی خواهیم شد. با وجودی که مدیریت بخشی از شرکت به عهده او است، اما نمی‌تواند سر کار برود. چون می‌ترسد مبدا در فاصله خانه تا محل کار، به این حالت‌ها دچار شود و کسی نباشد که به او کمک کند. علاوه بر این که دوست ندارد همکارانش او را در این حالت‌ها ببینند.» او ادامه داد: «اوایل تعداد حمله‌ها کمتر بود. اما حالا به روزی ۵ تا ۶ بار رسیده است. فقط یک لحظه خودتان را جای همه‌ی ما بگذارید که یکی از اعضای خانواده‌تان، روزی چند بار تا دم مرگ برود و برگردد.»

این خانم درباره وضعیت فرزندان‌اش می‌گفت: «بچه‌ها هم مثل من نگران هستند. هر دو پسر ۹ و ۱۲ساله‌ی من بچه‌های زرنگی هستند. اما از وقتی پدرشان به این حالت‌ها دچار شده، نمی‌توانند آن‌طور که باید درس بخوانند. حتی وقتی نیمه‌های شب، این حالت‌ها به پدرشان دست می‌دهد، آنها مضطرب و نگران از خواب بیدار می‌شوند و گاهی حتی تا صبح کنار او می‌نشینند. از من می‌پرسند؛ پدر زنده می‌ماند؟»

## او از چه رنج می‌برد

به دلیل شباهت برخی از علائم حملات «پانیک» با

آزمایش‌های مختلفی انجام داده‌ایم. چند بار به متخصص قلب مراجعه کردیم. اما بیماری همسر را تشخیص نمی‌دهند...»

چون این بیماران به بیماری جسمی مبتلا نیستند، طبیعی است که بعد از انجام معاینه‌ها و آزمایش‌های مختلف، بیماری جسمی‌ای در آنها دیده نشود. به همین دلیل نگران می‌شوند؛ چون احساس می‌کنند به بیماری ناشناخته‌ای دچار شده‌اند. برای این که به بیمار و همسر او اطمینان بدهم که به بیماری ناشناخته‌ای دچار نشده است، شروع کردم به شمردن علائم بیمار. از او پرسیدم: «احساس می‌کنی همین الان سخته می‌کنی؟» گفت: «بله». به او گفتم: «وقتی این حالت‌ها به تو دست می‌دهد نمی‌توانی یک جا بمانی و می‌خواهی از جایی که هستی فرار کنی؟» با تعجب جواب داد: «بله». گفتم: «نفس نفس می‌زنی و نمی‌توانی راحت نفس بکشی؟» باز با هیجان جواب داد: «بله». گفتم: «احساس گیجی و منگی و سبکی سر داری و حس می‌کنی مسخ شده‌ای؟» گفت: «بله». گفتم: «حس می‌کنی بدن‌ات مال خودت نیست؟» گفت: «بله» و ادامه داد: «شما دقیقا حالت‌های من را می‌گویید.» دوباره پرسیدم: «بعد از تمام شدن حمله‌ها دایم نگران حمله بعدی هستی؟» گفت: «بله، دقیقا.» از او پرسیدم: «دیگر نمی‌توانی تنها بیرون بروی یا تنها بمانی و برای بیرون رفتن از منزل باید کسی همراه تو باشد؟» باز با هیجان گفت: «بله». پرسیدم: «مرگ را حس می‌کنی و هر لحظه احساس می‌کنی در حال مردن هستی؟» باز با هیجان تأیید نموده و تکرار کرد: «شما حالت‌های من را می‌گویید...»

بعد از این سوال‌ها، نام بیماری‌اش را به او گفتم و ادامه دادم: «دیدی که من همه حالت‌های تو را گفتم. اسم بیماری‌ات را هم گفتم. پس به بیماری ناشناخته‌ای دچار نشده‌ای. علاوه بر این که این حالت‌ها، حس وحشت عمیقی در تو ایجاد می‌کند که هیچ ارتباطی با میزان خطری که فکر می‌کنی تهدیدت می‌کند، ندارد.» بیمار و همسر او آرام‌تر شدند و بعد، همسر بیمار به تشریح حالت‌های او ادامه داد.

بیماری قلبی به‌ویژه سکنه قلبی، معمولا اولین محل مراجعه این بیماران بعد از بروز حمله‌ها، اورژانس قلب است. اما بعد از مراجعه به اورژانس قلب و تشخیص سلامتی قلب، بیمار حس می‌کند به بیماری ناشناخته‌ای دچار شده‌است. با بروز علائم، بیمار دچار اضطراب خیلی شدید می‌شود و از مکانی که هست، فرار می‌کند. تپش قلب، احساس گرفتگی و خفگی، تعریق، نفس‌های بریده، گریه، گاهی جیغ کشیدن به دلیل وحشت از علائم، احساس سرما و یا گرگرفتگی، ترس از مردن، مور مور یا سوزن سوزن شدن یا کرختی، احساس درد در شکم، درد قفسه سینه، حالت منگی، ضعف و عدم تعادل، احساس مسخ شخصیت و واقعیت، لرزش اندام‌ها، ترس از دیوانه شدن و از دست دادن کنترل رفتار، از علائم این اختلال است.

## درمان

معمولا برای درمان مراجعان مبتلا به این اختلال، از این مثال استفاده می‌کنم: به آنها می‌گویم فکر کنید در اتفاقی هستید که ماری به طرفتان می‌آید. اگر ندانید مار سمی است یا نه، خیلی وحشت می‌کنید و فکر می‌کنید اگر این مار شما را نیش بزند، حتما می‌میرید. اما اگر مطمئن شوید مار سمی نیست، باز هم می‌ترسید؛ اما چون مطمئن می‌شوید که نیش‌تان نمی‌زند، کمتر وحشت می‌کنید. این بیماری هم شبیه همان ماری است که سمی نیست، نیش نمی‌زند، نمی‌کشد. اما حالت‌هایی که ایجاد می‌کند، ترسناک و ناراحت‌کننده است.

حمله‌های پانیک معمولا با مصرف دارو، بعد از گذشت یک هفته تا یک ماه کنترل می‌شود. همراه درمان دارویی، بیمار باید تنظیم نفس را تمرین کند تا در زمان حمله‌ها بتواند تنفس‌اش را کنترل کند. برای تنفس آرام می‌توانند با استفاده از کیسه نایلون و گرفتن آن جلوی دهان و بینی، تمرین کنترل تنفس را انجام بدهند. علاوه بر این که در لحظه‌های بروز حمله، به خودشان یادآوری کنند که بیماری من ناشناخته و خطرناک نیست و اگر قرار بود با این حمله‌ها اتفاقی برای من بیفتد، الان زنده نبودم.

ترک سیگار، کاهش مصرف قهوه، تنظیم زمان خواب و استراحت، تنظیم برنامه کاری و دور بودن از هرگونه تنش و اضطراب، و ریلکسیشن در فواصل بین حمله‌ها و استفاده از نور ملایم در حین کار، از دیگر نکاتی است که بیماران مبتلا به اختلال پانیک، باید به آن توجه کنند. □

بیماری قلبی به‌ویژه سکنه قلبی، معمولا اولین محل مراجعه این بیماران بعد از بروز حمله‌ها، اورژانس قلب است. اما بعد از مراجعه به اورژانس قلب و تشخیص سلامتی قلب، بیمار حس می‌کند به بیماری ناشناخته‌ای دچار شده‌است. با بروز علائم، بیمار دچار اضطراب خیلی شدید می‌شود و از مکانی که هست، فرار می‌کند. تپش قلب، احساس گرفتگی و خفگی، تعریق، نفس‌های بریده، گریه، گاهی جیغ کشیدن به دلیل وحشت از علائم، احساس سرما و یا گرگرفتگی، ترس از مردن، مور مور یا سوزن سوزن شدن یا کرختی، احساس درد در شکم، درد قفسه سینه، حالت منگی، ضعف و عدم تعادل، احساس مسخ شخصیت و واقعیت، لرزش اندام‌ها، ترس از دیوانه شدن و از دست دادن کنترل رفتار، از علائم این اختلال است.

اگر حداقل ۴ علامت از این علامت‌ها، بروز کرده و حدوداً ده دقیقه ادامه پیدا کند، فرد دچار «حمله پانیک» شده‌است. اما اگر بعد از مدت یک ماه، این علائم مجدداً دیده شود، یا بیمار در این مدت یک ماه نگران وقوع حمله‌های بعدی و یا نگران عوارض آن باشد یا تغییر چشمگیری در رفتارش دیده شود، دچار «اختلال پانیک» شده‌است.

در مواردی (همیشه این طور نیست) مانند این آقا، مشکل «گذر هراسی» هم به اختلال پانیک اضافه می‌شود. در این شرایط، بیمار نمی‌تواند «تنها» بیرون برود. مثل همین آقا که حتی برای خرید از سوپرمارکت نزدیک منزل هم باید کسی، حتی دختر هاله‌ساله‌اش او را همراهی می‌کرد.

## از کجا می‌آید؟

اختلال پانیک ممکن است به صورت ناگهانی یا به دلیل قرار گرفتن در شرایط استرس‌زا، مثل زمانی که فرد به هر دلیل «در کانون توجه دیگران قرار می‌گیرد» بروز کند. گاهی اختلال دیگری مثل، ترس از حضور در جمع، ترس از هر چیزی (فوبیا)، اختلال استرس پس از سانحه (P.T.S.D)، سوء مصرف مواد یا دارو یا یک بیماری جسمی مثل پُرکاری غده‌ی تیروئید،