



پانیک Panic disorder

رویا سینائی - آوا میرقائمی
استاد محترم : سرکار خانم دکتر اسلامی

بیماری پانیک چیست؟

- بیماری پانیک یکی از انواع اختلالات اضطرابی بوده و زمانی اتفاق می‌افتد که بیمار حملات وحشت ناگهانی و غیرمنتظره‌ای را تجربه میکند. پانیک به زبان ساده یعنی اضطراب بسیار شدید که به صورت ناگهانی ایجاد می‌شود و به اوج می‌رسد و در مدت زمان کوتاهی بهبود می‌یابد.



بروز بیماری پانیک

- علائم این بیماری غالباً در نوجوانان و جوانان زیر ۲۵ سال بروز پیدا می‌کند؛ به صورتی که اگر فردی چهار بار یا بیشتر دچار حمله پانیک شده است و یا بعد از تجربه یک حمله پانیک به صورت مزمن دچار ترس می‌شود، به احتمال زیاد دچار اختلال پانیک است.
- حملات پانیک ترس شدیدی ایجاد می‌کنند که اغلب بدون هشدار و به طور ناگهانی شروع شده، و غالباً ۱۰ تا ۲۰ دقیقه طول می‌کشد، اما در موارد شدید علائم ممکن است بیش از یک ساعت طول بکشد. این حملات از لحاظ نحوه بروز برای همه متفاوت است و علائم آن اغلب از فردی به فرد دیگر تفاوت دارد.

علائمی که در حملات پانیک شیوع بیشتری دارند



• احساس تپش قلب

• تنگی نفس

• احساس خفگی

• سرگیجه

• سبکی سر

• حالت تهوع

• تعریق

• احساس لرز

• تغییرات در وضعیت روانی، از جمله احساس غیر واقعی بودن یا شخصی سازی (جدا شدن از خود)

• بی حسی یا سوزن سوزن شدن در دست‌ها و پاها

• درد یا گرفتگی قفسه سینه

• ترس فرد از مرگ

علت ایجاد اختلالات پانیک

- پانیک تجربه یک اضطراب بسیار شدید است. عوامل مختلفی از جمله علل پزشکی ، ژنتیک ، علل روانشناختی و سبک زندگی می تواند منجر به فعال شدن حمله پانیک شود.
- شناسایی علل حمله پانیک در انتخاب روش درمان و تعیین اینکه آیا امکان درمان قطعی پانیک امکان پذیر هست یا نه بسیار اثرگذار است



علت ایجاد اختلالات پانیک

• علل پزشکی حملات پانیک

برخی از بیماری‌ها جسمی می‌تواند منجر به پانیک اتک شوند عبارتند از:

۱. پرولاپس دریچه میترا که مشکلی جزئی در درست بسته نشدن یکی از دریچه‌های قلب است.

۲. پرکاری تیروئید (پرکاری غده تیروئید)

۳. هیپوگلیسمی (قند خون پایین)

۴. مصرف مواد محرک (آمفتامین، کوکائین و کافئین)

۵. علایم ترک اعتیاد

در صورتی که حمله‌های پانیک مکرر دارید توصیه میشود قبل از هر نوع درمان روانشناختی ابتدا تحت نظر پزشک متخصص بررسی کاملی از شرایط جسمی و فیزیولوژیک خود داشته باشید

علت ایجاد اختلالات پانیک

• ژنتیک

مغز برخی از افراد به صورت ژنتیکی تحریک پذیرتر است. این افراد در شرایط مختلف علائم اضطراب را سریع تر و شدیدتر از دیگران تجربه می کنند و احتمال اینکه تجربه حملات پانیک داشته باشند بیش از سایر افراد است.

مطالعات ارتباط بین این بیماری در بستگان درجه اول را با وراثت تقریباً ۴۳ درصدی برای اختلال هراس نشان داد. بیماران مبتلا به اختلال پانیک همچنین دارای نرخ بالایی (۸۰٪) از سایر اختلالات روانپزشکی هستند که بسیاری از آنها پایه ژنتیکی مهمی نیز دارند.

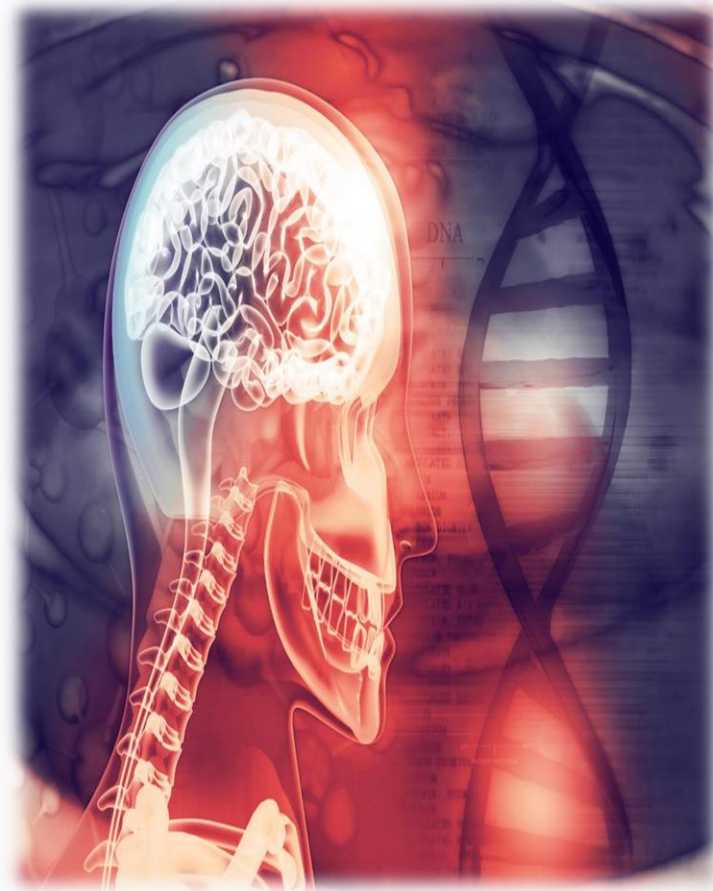
اگرچه اختلال هراس یک بیماری با پایه ژنتیکی قابل توجه است، ماهیت دقیق پایه آن نامشخص است. مطالعات کنونی نشان می دهد که اختلال هراس یک وضعیت چند عاملی است، با ژن های متعددی که با تأثیرات محیطی مستعد ابتلا به این وضعیت هستند.

یکی از این ژن ها یک پلی مورفیسم روی ژن *HCRT* (هیپوکرتین)، که در آن ایزولوسین در موقعیت ۳۰۸ در *17q21.2* جایگزین والین می شود و در افزایش خطر ابتلا به اختلال پانیک دخیل است.

همچنین ژن *MAOA* به عنوان یک ژن خطر بالقوه برای اختلال هراس شناخته شده است

علت ایجاد اختلالات پانیک

- در مطالعه ی دیگری که انجام شده دانشمندان با مطالعه دوقلوها به نقش ژن ها در خطر اختلال وحشت زدگی پی برده اند ، اما هنوز اطلاعات بسیار کمی در مورد ژن های درگیر در این اختلال وجود دارد. نتایج این مطالعات نشان می دهد که ژن *ASIC1a* علاوه بر اینکه یک ژن خطر ساز برای اختلال وحشت زدگی است، عاملی موثر در ساختار و عملکرد آمیگدال و پاسخ آن به تهدید نیز هست این پژوهشگران همچنین این احتمال را مطرح کردند که داروهایی که *ASIC1a* را مهار یا تنظیم می کنند، می توانند در درمان پانیک و یا اشکال دیگر اضطراب و ترس مفید باشند.



علت ایجاد اختلالات پانیک

- علل روانشناختی حملات پانیک

برخی از عوامل روانشناختی که می تواند منجر به حملات پانیک شود اینها هستند:

۱. تجربیات دردناک مکرر یا شدید در گذشته (مثل مرگ یک عزیز ، شکست در مقاطع مختلف زندگی مثل امتحانات)

۲. تجربیات استرس آور مکرر یا شدید در گذشته

تجربه نشان داده است که درصد بالایی از مبتلایان به حملات پانیک در این دسته قرار می گیرند. به عبارت دیگر مغز این افراد به دلیل تجربیاتی که در گذشته داشته اند اضطراب بیشتری دارد که در شرایط حاد به شکل حمله پانیک تجربه می شود.

علت ایجاد اختلالات پانیک

- فشار و استرس های زندگی

اتفاقات جاری زندگی می تواند منجر به فعال شدن حملات پانیک در فرد شود. اتفاقاتی مثل ورشکستگی، بچه دار شدن، مرگ عزیزان، طلاق و بیکاری.



نحوه تشخیص بیماری پانیک

- اگر شما نیز جزو افرادی هستید که احساس می‌کنید علائم حمله وحشت را تجربه کرده‌اید، بهتر است به دنبال مراقبت های پزشکی فوری باشید.
- بیشتر افرادی که برای اولین بار دچار حمله وحشت می شوند، احساس می‌کنند که دچار حمله قلبی شده‌اند.
- اگر هنگام بروز حملات پانیک به اورژانس مراجعه کنید، پزشک اورژانس آزمایش‌های مختلفی را انجام می‌دهد تا ببیند علائم شما در اثر حمله قلبی ایجاد شده است یا خیر. پزشک ممکن است برای رد سایر شرایطی که می‌توانند علائم مشابه ایجاد کنند، نوار قلبی *ECG* برای بررسی عملکرد قلب یا آزمایش خون انجام دهد.
- در صورتی که شرایط قلبی بیمار نرمال بوده و هیچ گونه مشکل جدی شناسایی نشود، بیمار به پزشک عمومی ارجاع داده شده تا مراقبت های اولیه انجام شود. پزشک عمومی ممکن است یک معاینه بهداشت و روان انجام داده و از فرد در مورد علائمش شرح حال نورولوژی تهیه کند. در صورتی که پزشک با شرح حالی که بیمار به او ارائه می‌دهد، بعلاوه یافته‌های بالینی، به بیماری پانیک مشکوک شود اقدامات درمانی اولیه را آغاز می‌کند.

درمان بیماری پانیک

- درمان اختلالات پانیک بر کاهش یا از بین بردن علائم بیماری توسط متخصصان مغز و اعصاب متمرکز بوده و به صورت روتین شامل درمان شناختی رفتاری *CBT* است. این روش درمانی به افراد می‌آموزد که افکار و اعمال خود را تغییر دهند تا بتوانند حملات هراس خود را درک کرده و ترس خود را کنترل کنند.
- داروهایی که برای درمان اختلال هراس استفاده می‌شود می‌توانند شامل مهارکننده های انتخابی جذب مجدد سروتونین *SSRI* که یک دسته از داروهای ضد افسردگی هستند می باشند.
- این داروها شامل:
 - فلوکستین
 - پاروکستین
 - سرتالین

درمان بیماری پانیک

- علاوه بر *SSRI* ها سایر داروهایی که بعضی اوقات برای درمان اختلالات هراس استفاده می‌شوند عبارتند از:
- مهارکننده‌های بازجذب سروتونین-نوراپی نفرین (*SNRI* ها)، که دسته دیگری از داروهای ضد افسردگی هستند.
- داروهای ضد تشنج
- بنزودیازپین‌ها که معمولاً به عنوان آرام کننده استفاده می‌شوند، از جمله دیازپام یا کلونازپام
- مهار کننده‌های مونوآمین اکسیداز *MAOIs*، نوع دیگری از ضد افسردگی است که البته به دلیل عوارض جانبی نادر اما جدی، به ندرت استفاده می‌شوند.

درمان خانگی پانیک

- علاوه بر این روش های درمانی دارویی، یکسری روش های ساده و در دسترس برای کاهش علائم وجود دارد که می توانید در خانه انجام دهید:

1. انجام یک برنامه منظم ورزشی و مدیتیشن
2. خواب کافی
3. اجتناب از مصرف محرک هایی مانند کافئین در قهوه و چای



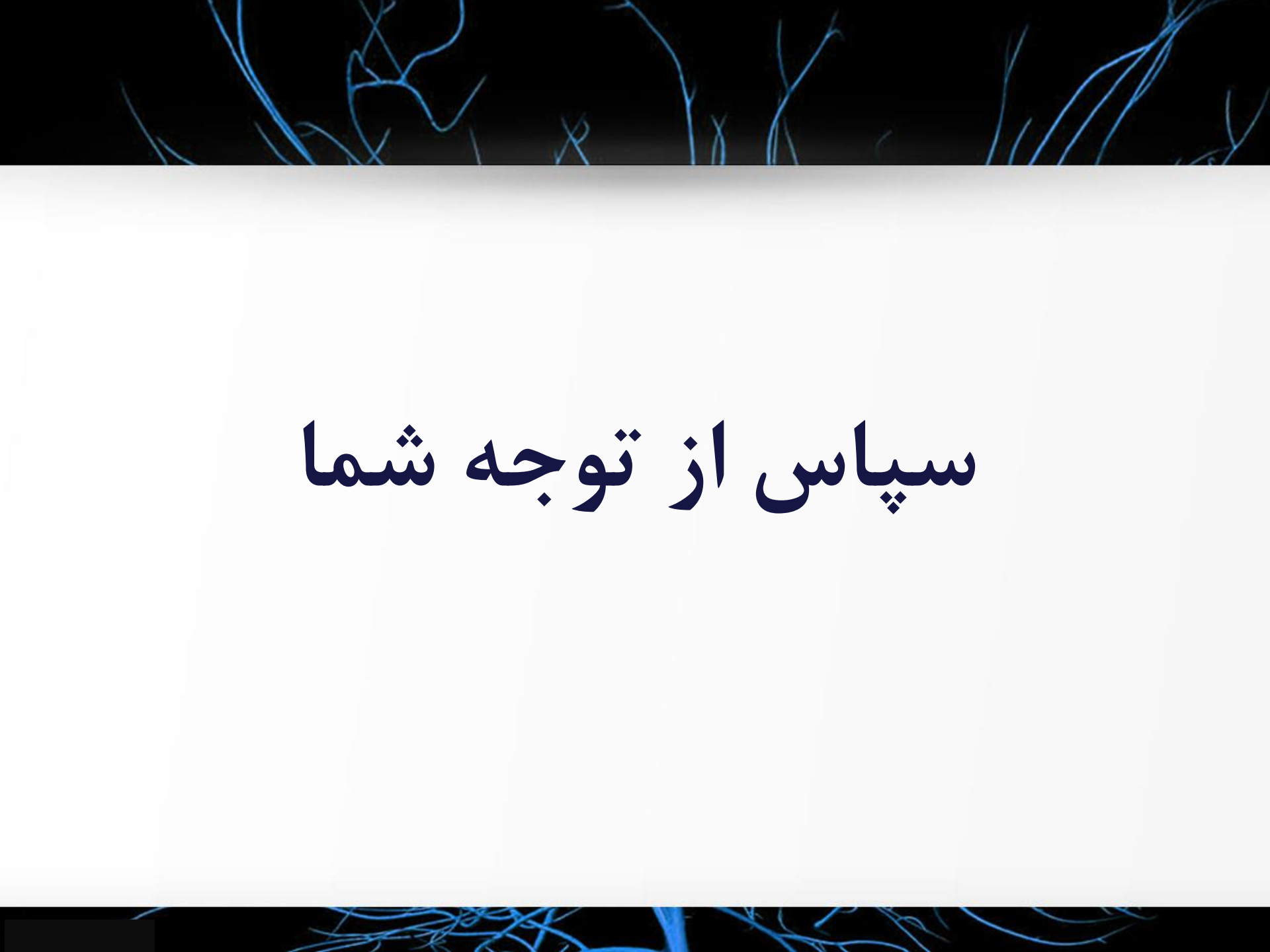
عوارض بلندمدت حملات پانیک

- اختلال پانیک اغلب یک بیماری مزمن (طولانی مدت) است که درمان آن دشوار بوده و اکثر افراد مبتلا به آن به خوبی به درمان پاسخ نمی‌دهند. اگر بیماری پانیک درمان نشود، حملات هراس و اختلالات وحشت می‌تواند تقریباً در همه زمینه‌های زندگی فرد تأثیر گذاشته، و آنچنان از حملات هراس بترسند که مداوم در ترس زندگی کرده و کیفیت زندگی خود را کاهش دهند.
- **عوارضی که با حملات هراس مرتبط هستند عبارتند از:**
 - ایجاد فوبیاهای خاص، مانند ترس از رانندگی یا ترک خانه
 - احساس نیاز به مراقبت‌های پزشکی به صورت دائمی
 - مشکلات محل کار یا تحصیل
 - افسردگی، اختلالات اضطرابی و سایر اختلالات روانپزشکی
 - افزایش خطر خودکشی یا ایجاد افکار خودکشی
 - سوء مصرف الکل یا مواد مخدر
 - مشکلات مالی و عدم تمرکز شغلی
- برای برخی از افراد بیماری پانیک ممکن است شامل آگورافوبیا (اجتناب از مکان‌ها یا موقعیت‌هایی که باعث اضطراب می‌شوند) باشد، زیرا این بیماران از اینکه در صورت حمله وحشت قادر به فرار یا کمک نباشند، می‌ترسند. علائم بیشتر افراد مبتلا به اختلال وحشت با درمان دارویی تسکین می‌یابد؛ اما در این بیماری مربوط به اعصاب و روان، مهم‌تر از درمان دارویی برنامه‌ریزی برای پیشگیری از بروز حملات پانیک است.

چگونه می‌توان از بیماری پانیک پیشگیری کرد؟

- هرچند پیشگیری از حملات پانیک سخت است، با این حال می‌توان با جلوگیری از مصرف الکل و مواد محرک مانند کافئین و همچنین داروهای اعتیاد آور، علائم حملات را کاهش داد. اگر موردی از حملات پانیک را تجربه کرده‌اید یا در معرض آن قرار گرفته‌اید، با پزشک خانواده خود در این مورد مشورت کنید.





سپاس از توجه شما