



دليلك للتعامل مع نوبات الهلع

د. مروة عبيد



كل ما يهملك معرفته
عن نوبات الهلع





بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

{ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللّٰهِ
أَلَّا يَذْكُرِ اللّٰهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ }

سورة الرعد : 22

مقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم
الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على سيدنا رسول الله ﷺ

مرحبًا يا صديق، إذا كنت تقرأ هذه الكلمات الآن، فربما تكون قد مررت بتلك اللحظة، حين تشعر بأن قلبك يخفق بشدة مصطدماً بعظام صدرك، وأن أنفاسك تضيق وتتسارع، تشعر بتخدر في رأسك ويديك وساقيك، وكأن روحك تنسحب، وكأنك على وشك الموت دعني أخبرك بأنك لست وحدك! ودعني أخبرك أيضًا بأنك لا تواجه الموت كما تظن، بل هي نوبة هلع.

أعلم جيدًا أن نوبة الهلع قد تكون مزعجة، وقد تشعر بأنك تفقد السيطرة على جسدك، لكنها ليست دليلًا على ضعف الشخصية، ولا تعني أنك مريض نفسي، وإنما هي حالة نفسية شائعة ومعروفة، يمكن فهمها والتعامل معها.

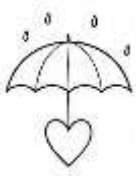
كتبتُ هذا الدليل ليكون رفيقًا لك في رحلة الفهم والتعافي، ستتعرف فيه على معنى نوبة الهلع، ولماذا تحدث، وماذا يحدث داخل العقل والجسم أثناء نوبة الهلع، وكيف يمكنك التعامل معها بطريقة صحيحة، والحد من تكرارها، حتى تستعيد الشعور بالأمان تدريجيًا.



حرصتُ على كتابة هذا الكتاب بطريقة سهلة وواضحة، بعيدًا عن المصطلحات العلمية المعقدة، مع الاعتماد على المعلومات النفسية الدقيقة والموثوقة، وتقديم خطوات عملية بسيطة يمكنك تطبيقها بمفردك.

وأخيرًا.. تذكّر بأن التعافي لا يعني ألا تشعر بالخوف أبدًا، وإنما أن تعرف كيف تواجهه وتتعامل معه، وأن كل خطوة صغيرة نحو الفهم تقربك أكثر نحو الطمأنينة.

أسأل الله أن يجعل هذا الكتاب سببًا لطمأنينة قلبك، ودليلاً ورفيقًا لك في رحلة التعافي، وأن ينفع به كل من يقرأه. وأسأل الله أن يجعل لك من كل ضيق فرجًا ومخرجًا.



ما هي نوبة الهلع؟

هي حالة مفاجئة من الخوف الشديد الذي يحفز ردود الأفعال الجسمانية الشديدة، بينما لا يوجد خطر حقيقي أو سبب واضح للخوف.

تعد نوبات الهلع من الاضطرابات النفسية الشائعة التي تصيب ملايين الأشخاص حول العالم، وغالبًا ما تظهر فجأة دون إنذار مسبق، مسببة خوفًا شديدًا وتسارعًا في نبضات القلب وصعوبة في التنفس. قد تستمر من بضع دقائق إلى نصف ساعة تقريبًا.



يشعر الشخص عند إصابته بنوبة هلع بأنه يفقد السيطرة، وقد يظن أنه يعاني من نوبة قلبية، أو سيصاب بالجنون، أو ربما يشعر بأنه على وشك الموت.

وعادةً ما يتجه إلى قسم الطوارئ في المستشفى لطلب الفحوصات والاطمئنان.

يصاب الكثيرون بنوبة الهلع مرة أو مرتين فقط طوال حياتهم. لكن البعض قد يصابون بنوبات هلع متكررة وغير متوقعة، وهذا يُعرف باضطراب الهلع Panic Disorder، وهو أحد اضطرابات القلق.

على الرغم من أن نوبات الهلع نفسها لا تهدد الحياة، إلا إنها قد تكون مخيفة ومؤثرة على جودة الحياة اليومية؛ بسبب الخوف من تكررها مرة أخرى.



أعراض نوبة الهلع:

تحدث أعراض اضطراب الهلع بشكل مفاجئ في أي وقت أو مكان، فقد تحدث أثناء اجتماع في العمل، أو قيادة السيارة، أو التواجد في مركز التسوق، أو حتى أثناء النوم.

عادةً تستمر نوبة الهلع لعدة دقائق وتصل إلى ذروتها في غضون 10 دقائق، ثم تختفي الأعراض تدريجيًا وتنتهي نوبة الهلع خلال 20-30 دقيقة، ومن النادر أن تستمر لأكثر من ساعة. قد تشعر بالإرهاق والإنهاك بعد أن تهدأ نوبة الهلع.





تتضمن نوبة الهلع عادةً بعض الأعراض، مثل:

- الإحساس بالخوف والذعر، أو بخطر وشيك.
- الخوف من فقدان السيطرة، أو الوفاة.
- زيادة معدل وقوة ضربات القلب.
- ثقل النفس، صعوبة التنفس.
- ثقل اللسان واللعثمة.
- الارتعاش أو الارتجاف.
- تعرق.
- قشعريرة.
- ألم في الصدر.
- دوخة أو دوار.
- الخدر، أو الاحساس بالوخز.
- غثيان.
- تقلصات في البطن.
- الشعور بالانفصال عن الواقع.





أنواع نوبات الهلع:

الوصف	النوع
تحدث في مواقف تثير القلق مثل: الأماكن المزدحمة أو المغلقة	نوبات هلع متوقعة
تحدث فجأة بدون سبب واضح أو موقف محدد	نوبات هلع مفاجئة
عندما تتكرر النوبات باستمرار وتؤثر على نمط الحياة اليومية	اضطراب الهلع المزمن



أسباب نوبة الهلع:

تتعدد أسباب نوبات الهلع، وغالبًا تحدث نتيجة تداخل عوامل نفسية وبيولوجية معًا.

من أهم الأسباب:

- ضغوط نفسية مستمرة:
مثل: التوتر، القلق المزمن، أو صدمات عاطفية.
- حالات مرضية تسبب أحاسيس جسدية مزعجة:
مثل: التهاب المعدة، الربو، حالات مرضية بالقلب.
- اضطرابات نفسية أخرى:
مثل: اضطراب الوسواس القهري، اضطراب القلق العام، الرهاب النوعي، الرهاب الاجتماعي، رهاب السّاح.
- خلل في كيمياء الدماغ والنواقل العصبية.
- عوامل وراثية:
وجود تاريخ عائلي لاضطرابات القلق.



أدوات التعامل مع نوبات الهلع:

أهم الأدوات الفعالة والوسائل البسيطة للتعامل مع نوبة الهلع:

- النقطة الأولى والأهم هي إدراك أن النوبة مؤقتة، ستأخذ وقتها وتتمر، وأن هذه الأعراض المزعجة لن تستمر.
- التركيز على التنفس، ومحاولة تهدئة التنفس:
استخدم أي تمرين من تمارين التنفس، مثل: التنفس المثلثي (شهيق لمدة 3 ثوان، كتم النفس 3 ثوان، ثم زفير 3 ثوان)، أو التنفس العميق (شهيق، كتم، ثم زفير بطيء من الفم).
- تقنية التأريض:
للتركيز على اللحظة الحاضرة، وتفعيل حواسك للشعور بما حولك.
رُكِّز على هذه الأشياء وقم بتسميتها:
5 أشياء تراها، 4 أشياء تلمسها، 3 أصوات تسمعها، شيئين تشمُّهما، شيء واحد تستطيع أن تذوقه.





- التوكيدات الإيجابية:
اختر توكيدات ايجابية وعبارات مريحة يمكنك تكرارها، مثل: انا بخير، انا بأمان، كل هذا سيُمر.
- الاسترخاء العضلي:
ابدأ من قدميك، وشد عضلاتك لبضع ثوان، ثم أرخها ببطء، واصعد تريجيا حتى يصل الاسترخاء إلى كامل جسدك.
- تخيل مكان للراحة:
تخيل مكان يُشعرك بالأمان والراحة، استشعر تفاصيله مثل: الألوان والأصوات والروائح، وتخيل نفسك هناك وانت تشعر بالاسترخاء والهدوء.
- الروائح العطرية المهدئة:
استنشق بعض الروائح المهدئة، مثل: اللافندر أو النعناع؛ فهي تساعد على تهدئة العقل والجسم.



خاتمة

عندما تفهم طبيعة نوبة الهلع وتتعلم أدوات التعامل معها، تزداد مهارتك في السيطرة عليها إذا تكررت مرة أخرى.

إذا تكررت نوبات الهلع بشكل مزعج، يمكنك مراجعة الطبيب وإجراء الفحوصات الطبية اللازمة؛ لاكتشاف إن كانت هناك حالة طبية تستدعي العلاج الدوائي.

في نهاية هذا الدليل، تذكّر أن نوبات الهلع مهما بدت مخيفة، فهي قابلة للفهم والتعامل، ولا تعني أن حياتك ستظل أسيرة لها. نوبة الهلع ليست نهاية الطريق، بل تجربة يمكن فهمها وتجاوزها بإذن الله. كن رحيماً بنفسك في رحلة التعافي، وتذكّر أن كل مرة تواجه فيها خوفك بدلاً من الهروب منه، فأنت تقترب خطوة جديدة من الشفاء، وكل خطوة صغيرة نحو الطمأنينة هي إنجاز يستحق التقدير. أسأل الله أن يشرح صدرك، ويطمئن قلبك، ويبدّل خوفك أمناً، وأن يجعل أيامك القادمة أكثر سكينة وراحة.

الكاتبة

د. مروة عبيد





نبذة عن المؤلفة

مرورة عبید
مرشد نفسي وأسري
حاصلة على ليسانس وماجستير في الشريعة والقانون
حاصلة على ماجستير ودكتوراة في الصحة النفسية والإرشاد النفسي والأسري
معتمدة من جامعة الأزهر الشريف، أكاديمية نيويورك الدولية، أكاديمية
واشنطن الأمريكية، والبورد الأمريكي

للوصول إلى مزيد من المحتوي
يمكنكم متابعة صفحاتنا:

www.facebook.com/marwaebeed.official

www.youtube.com/@Marwa-Ebeed