

اضطراب الهَلَع | مع د. أنس ابن عوف و ياسر الحزيمي | الحلقة ٦٠ | وفي أنفسكم

ياسر الحزيمي

احساس بالاختناق حتى لسا اتكلم احساس بجفاف الحلق اه احساس بصعوبة البلع. مثلا اه انت تسوق سيارة يلف عليك احد. نعم.

هذا الخوف الفزع اللي يجيك لحظة هذا وقلبك يرجف اللي ياخذ منك عشرين ثانية - [00:00:00](#)

مممكن تجلس بعد راسك يوجعك ومنمل وحالك حالة ترى في ناس تعاني منه لمدة عشر دقائق متواصلة. يعني وربما الواقع والانفصال عن الواقع يحس بانه في لحظات غير واقعية بان كانه يحلم. اه فكرة التفرد في المرط فكرة مرعبة يعني. صحيح. لذلك حتى من

تعزية الله سبحانه - [00:00:18](#)

لنبيه ان ذكر له قصص الانبياء من قبله يعني. نوبة الهلع اصلا عبارة عن اه لحظات من الخوف الغامض شديد المفاجئ احساس كارثي بسم الله الرحمن الرحيم والصلاة والسلام على اشرف الانبياء والمرسلين نبينا محمد وعلى اله وصحبه اجمعين. حياك الله ابو عبد الله.

كل مرة. الله يحييك ويبارك فيك. الله يسلمك - [00:00:37](#)

اليوم ودنا نتكلم عن القلق عام احد آ فروعه اللي هو الهلع الهلع اه اودنا لو تحدثنا بس عن عشان نربط بس القلق بشكل عام اللي

تحدثنا عنه سابقا. نعم. وما الفرق اه بينه وبين الهلع؟ جميل. طبعا - [00:01:06](#)

هي كما ذكرنا سابقا هي مجموعات من الاضطرابات النفسية مجموعة امراض ذهانية مجموعة امراض وجدانية مجموعة امراض

مرتبطة بالمؤثرات العقلية ومجموعة امراض عصبية او امراض القلق. هذي يمكن اهم المجموعات في الطب النفسي - [00:01:26](#)

مجموعة امراض القلق فيها عدد من الامراض. من اهمها اضطراب القلق العام او المعمم ولعلنا تكلمنا عنه واضطراب اه الرهب بانواعه

ايضا تكلمنا عنه واضطراب الهلع. والوسواس ايضا. والوسواس ايضا داخل في مجموعة عصبية - [00:01:47](#)

وهناك اضطرابات اخرى آ في التراب الهلع واحد من الاضطرابات القلق او اضطرابات العصبية آ طيب اضطراب الهلع هو اضطراب

يحتوي على نوبات متكررة من الهلع. النوبة اه المقصود بها. اه النوبة هي فترة قصيرة - [00:02:07](#)

نوبة الهلع اصلا عبارة عن اه لحظات من الخوف الغامض شديد المفاجئ احساس كارثي مش سهل يعني. ابدأ. ظربات قلب وتغرق

بهذلة. حنعرف بعد شوية لكن احساس مفاجئ تبدأ النوبة بصورة مفاجئة. وترتفع في حدتها وشدتها بسرعة - [00:02:26](#)

تصل الى قمة النوبة في عشر دقائق ثم آ تستمر وتنخفض. يعني كل النوبة تستمر الى من عشرين الى ثلاثين دقيقة في الغالب ايش

فرقها وبين القلق اجل هي قلق. هم. هي قلق لكن تخيل قلق يحدث مفاجئ كله سوا - [00:02:52](#)

يعني اه سبحانه الله هي اعراض القلق. التي تكررت معنا. لكن في القلق العام او المعمم تجد ان الاعراض موجودة على طول الخط كما

يقال بمستوى اقل. هم. لكن مدة طويلة. ايه. اقل في شدته اطول في مدته. نعم. هذا القلق. هذا القلق. الهلع - [00:03:12](#)

الهلع شديد اعلى في شدته واقصر في مدته. هم. يعني تخيل جرعة مركزة من القلق تجيك في نص ساعة او ربع ساعة فقط فجأة

يعني يكون واحد قاعد في امان الله كما قلت اي شي ولا فجأة يبدأ يحس بكل الاعراض بقمته - [00:03:34](#)

الى حبة ولا يدري عن السبب طيب هذي نوبة الهلع بصفة عامة يمكن ان تحدث اه عند الاحساس بالخطر. لو فرضنا ان هناك خطر

حقيقي مثلا. تمام. اه فجأة لنقل هجوم مجموعة لصوص مسلحين على شخص في امن وهددوا بالسلاح - [00:03:53](#)

اتوقع ماذا يحدث لك؟ لا لا يعني هلع شديد خوف ضربات قلب تعرق كل الاعراض هذا شيء طبيعي طيب لو حدثت نفس هذي

الاعراض بلا شيء مريحة هي مريحة في حد ذاتها ومرعب ايضا انها حدثت من غير سبب ما السبب - [00:04:18](#)

ماذا احس بذلك؟ مم في رعب على رعب. اذا النوبة اه واضحة لكن اضطراب الهلع هي نوبات متكررة من غير محرض واضح. يعني هو خاف وخاف انه خاف نعم ممكن ان يقال ذلك نعم - [00:04:38](#)

فهذه حالة الهلع اذا حصلت هي هي نوبة هلع حتى لو حصلت بسبب طيب اه يعني مثلا الرهاب الاجتماعي لو جيب بشخص عنده ارهاب اجتماعي بموقف اه دفع امام الجماهير فجأة مسرح فيه الاف. هم - [00:04:58](#)

وطلب منه ان يتكلم يعني بماذا سيحس هلع وخوف ايوه قد يهرب. نعم نفس هذي الاعراض لكن تحدث من غير مؤثر هذه مؤثرة للتعرض لما يخاف منه وتلك مثلا الرهاب النوعي او البسيط - [00:05:18](#)

مواجهة حيوان لكن نفس الاعراض تحدث من غير مؤثر هذه نوبتنا. طيب اضطراب الهلع هو ان يكون لديه نوبات هلع متكررة اه ليست يعني مرة واحدة. نوبات متكررة يكون بين النوبات فترة ترقب لو - [00:05:38](#)

قادمة. اه مسكين. طيب هل تحصل نوبة اخرى هل سيتكرر ذلك الشعور الكارثي الذي احسست به هل يعني ساعاني يعني بل يغير من برنامجي يعني حصلت النوبة مثلا في اه شارع كذا - [00:06:02](#)

وكما يعود او في مكان مكان عمل يعني ربما لا يذهب الى مكان عمل ما يسافر خلاص. ما يمكس طريق طويل يخاف تجيه هذي مثلا. مثلا. فتقيد بحركته فهذا يدخل في المعايير التشخيصية ان اثرت على حياته - [00:06:20](#)

اه اه النوبات متكررة من الهلع اه فيما بينها اه يعني حتى في لحظة غياب النوبة هو يفكر في انه ستحصل نوبة متى اين ستكون؟ كيف ستكون فهذا هو الاضطراب. طيب النوبة نفسها - [00:06:39](#)

فيها اعراض يا مكونات كمان مدتها وذكرنا بصفة عامة اعراضا اعراض قلق لكن ما هي الاعراض الاكثر شيوعا في نوبات الهلع اه اولا خوف توجس كذا هذا هذا واضح عرض نفسي - [00:06:56](#)

هناك اعراض ايضا ظاهرة جسدي ولعلنا سيكون هناك شبه بينها وبين اعراض التي ذكرناها في حلقة القلق العام لكن كما آ قمنا الان انه فهي اقل في شدة في اقل في مدتها واعلى في شدتها. اعلى في شدتها. ايه. هذه النوبة نوبة الهلع. طيب يحس بضربات قلب. مم - [00:07:18](#)

مرتفعة ومتسارعة احس ضيق في التنفس اه الم في الصدر. تعرق. تعرق في في الاطراف. برودة. الجهاز الهضمي ينضرب. نعم. اه يعني احساس مثلا الغثيان باضطرابات هضمية اه برودة او اه او احساس بالسخونة. هم. ليست حمى - [00:07:44](#)

لكن هبات نفحة نفحات من من السخونة او البرودة متناوبة. رجفة الاطراف اه احساس بالخدر او التنميل اه احساس بالاختناق اه حتى لسا اتكلم احساس بجفاف الحلق اه احساس بصعوبة البلع - [00:08:10](#)

مغادرة المكان او ما لنا علاقة؟ اه يعني هل تطرأ عليه فكرة موت خطر شي يحس انه سيموت. هم. يعني انما هذا هو الموت طبعا ليس عنده تفسير لهذه الاعراض - [00:08:32](#)

مع قد يعني يخطر على بالنا ربما كان هذا هو الموت. اني ساموت او سافقد السيطرة ساسقط ساجن هذه الافكار التي ترد حرفيا على ذهن اه المصاب بنوبة الهلع هناك ما يسمى مغادرة المكان قد تحدث. يعني هو - [00:08:49](#)

اه انا اذكر مريض حصلت النوبة ومعني في العيادة خرج استنيت طبعا انتظرت انا عارف انه ما باقي لي الا عشر دقائق. انتظرت فرجع اذا كان بدأ يحكي فحصلت النوبة. احيانا استحث بالتفكير فيها ربما - [00:09:08](#)

آ يعني اه طبعا الذي يظهر عليه القلق والخوف اذا اذى حسبت النبضات انها مرتفعة وهكذا. طيب اه من اعراض الممييزة لنوبة الهلع اه هي اه ما يسمى تبدد الشخصية - [00:09:30](#)

والغروب عن الواقع او الانفصال عن الواقع هذي ترجمة مصطلح اجنبي هي حار احيانا في شرحه حتى المتخصصون. مهم وما امران الامر الاول هي ظاهرة اه انا احيانا لا استطيع ان اسأل عنها المريض لانه قد لا يفهم سؤالي - [00:09:53](#)

ظاهرة غريبة لكن احيانا اجد ان المريض يحاول ان يشرح الشعور فافهم. ما يعني مثلا آ الغربة عن الواقع والانفصال عن الواقع

يحس بأنه في لحظات غير واقعية بان كأنه يحلم - 00:10:12

كأنه يحنو كأن هذا حلم احساسه بالواقع مختلف عن الشيء الطبيعي احساسه مختلف يحس ان هذا غير حقيقي هذا حلم. شاء من حوله ليست حقيقية نتكلم عن لحظات ليس اعتقادا - 00:10:29

ليس امرا مستمرا دائما لاي لحظات المرافق له احيانا يحدث معه اللي هو تبدد الشخصية يحس انه كأنما ينظر الى نفسه من مكان اخر يعني اه انا جزء من المشهد الان - 00:10:45

هذا الطبيعي انا اراك ولا ارى نفسي لكن لحظة اه تبدد الشخصية طيب اه ان اه اشاهد كاني انا انظر الى نفسي من الاعلى مثلا او من بعيد يعني انظر الى الى هذا المشهد وانا لست جزءا منه - 00:11:07

هو شعور غريب هو بمناسبة شعوره ليس اعتقاد وليس رؤية لكن شعور غريب يصعب وصفه لكن هذه هذا هو اقرب وصف له. يسبب هذا الخوف يزيد من الخوف يزيد اه يزيد من الخوف. هو نفسه ينتج عن الخوف ما هي اصلا يرافق النوبة - 00:11:28

يعني ما يحدث الا عندما تصل النوبة الى مستوى عالي من الخوف والهلع آآ اتغير شعوره بالواقع وشعوره بنفسه يشهد ذلك احيانا عندما اشرح على طلاب الجامعة يعني صعب فهمها. هم. صعب فهمها. الحمد لله السوي والصحيح ما يستطيع يستوعبها يعني. هي صعب الا اذا مرت فاذاكرهم بمشهد اقول يعني اذا - 00:11:46

ففهمتها ستعلم انها ربما مرت عليك حتى هذا هذا هذه الظاهرة الغريبة اه قد تحدث هي تعتبر من الظواهر الطبيعية الطب النفسي الامراض النفسية يعني اذا حدثت مرة او مرتين في حياة الانسان فهذا لا يعني انه مريض. بل في الغالب انها حدثت ومرت على اكثر الناس - 00:12:15

مم. طيب انا اضرب مثلا آآ لمن يسمع ربما لو آآ انسان آآ كرم مثلا اه سواء تفوقتي بدراسة او فخرج آآ على المسرح ليسلم الجائزة طبعاً من مر بهذا يعرف - 00:12:38

فاحس في لحظة انه ليس في كامل تركيزي لحظات ثواني كأنما هو يحلم كأنما شعوره شعور غريب شيء غير واقعي ثواني ثم ترجع. احيانا يشعر انه معه كاميرا يصور نفسه في المشهد. زي كذا. هذا هو - 00:13:00

اه هي مم اه قد تحدث احيانا نلاحظ ان حتى في هذا المثال الذي ضربناه ليس هناك مرض ليس هناك مرور لكن هناك معدل اعلى من القلق حتى الانسان في ساعة التكريم القلق وفي ساعة خروج على مسرح بعض الناس بعض الخطباء احيانا في خطباء في بداية تعرضهم للخطابة ومواجهة - 00:13:22

الناس ربما يحس بذلك لا لا هذا مستوى من القلق نسمع احيانا في بعض المشاهد تمثيلية انا في حلم ولا في علم. مم آآ هو تعبير عن مستوى معين من الانفعال والقلق يجعله - 00:13:44

يحس كأنه يحلم الذي حيلة دفاعية لموازنة الجسد في لحظة خوف هي تختلف عن الحيل الدفاعية ان لان تلك التفكير احسنت هذه هذا احساس احساس شعور احساس ليس ليس من قبيلة تفكير - 00:14:00

اه فهذه اه بعض الاعراض تخيل اعراض نفسية اعراض في جهاز قلبي الدوري الدموي اعاقا في الجهاز الهضمي اعراض في في سائر الجسم مع هذه نجتمع مع بعضها في فترة قصيرة وفجأة ترتفع يعني الى اعلى الدرجات - 00:14:18

تخيل مقدار الكرب يعني اقول لك كلمة بهدلة. هم. لو لو سمينها اضطراب البهدلة. يا الله. استغفر الله. فهذا يعني من اه هذي اعراض النواة آآ منتشر نعم ومنتشر يعني اه نحن نتكلم عن اه - 00:14:42

ما بين اه واحد ونص الى اربعة في المئة اي مجتمع طيب حسب دراسات مختلفة اه المصابين باضطراب الهلع مش نوبات نوبات الهلع تكاد اه تعم اكثر الناس لكن اتكلم عن نوبات اضطراب الهلع هي نوبات متكررة - 00:15:05

من غير سبب من غير مؤثر يصل الى اربعة في المئة. الى اربعة في المئة. النساء نفس الرجال النساء اكثر اه هي بالنسبة قمة الحدوث تحدث حول العشرين عمره عشرين سنة يعني يوم تكلموا عن اه ستة ستة عشر الى اربعة وعشرين يعني حوالي عشرين وقمة اخرى عندها قمتين - 00:15:26

قمة اخرى حول الاربعين اه عفوا حول الخمسين يعني من عمر خمسة واربعين لاربعة وخمسين هي حول الخمسين. ايه. هناك حول العشرين آآ الله اعلم عن سبب ذلك لكن هذا هذه يعني الملاحظة ملاحظة الدراسات ان في هاتين لكن يمكن ان تحصل في اي عمر -
00:15:51

لكنها نادرا ما تبدأ في عمر متأخر يعني فوق الستين خمسة وستين. مهم. نادر ما يأتي شخص بنوبات الهلع طيب آآ بالنسبة لمسألة معدل الانتشار. هم. طبعا الاربعة في المئة في المجتمع بصفة عامة. طيب الدراسات التي اجريت على عيادات - 00:16:09
اه عيادات مرضى مشخصين بامراض اخرى. وجدوا لديهم نسبة اعلى اضطراب الهلع يعني مثلا اعلى نسبة وشوهدت في عيادات القلب امراض القلب مراجعين العيادات امراض القلب منهم المريض ومنهم من لديه اعراض محول. مم. طيب؟ - 00:16:33
وصلت النسبة في بعض الدراسات الى خمسة وستين في المئة. اللي في عيادات القلب. نعم عندهم اضطراب الهلع بعضهم خطأ في التشخيص يعني؟ لا بعضهم عنده اضطراب عنده مشكلة في القلب - 00:16:55
عنده نوبات قلبية. او جعلته نوبة قلبية قبل ذلك. مم. طيب. لكن بقية النوبات هلع صار يخاف مثلا صارخة في الاطراف قد تزامنت لكن اصبح عنده كذلك هلع او آآ شوهد بنوبات واصبح لدى مثلا آآ الذي الطبيب الذي قابله شك ربما هي قلبية او كذا - 00:17:09
فاحوله الى العيادة القلبية يحسم ذلك عنده اصلا المرض ترافقت معه نوبات هلع اه او هو بين بين فخمسة وستين في المئة منهم عدد كبير جدا وهذا الذي يحدث يعني تخيل واحد - 00:17:34
اه فجأة احس بالمر في القلب وكتمة ضيق صدر ارتفاع في ضربات القلب وتسارع في التنفس كيفكر اول حاجة في ماذا؟ او نوبة قلبية ومن حوله كذلك ما عندي عندي الم في - 00:17:54
يؤخذ يذهب الى الطوارئ الطوارئ اول ما يفكر فيه الطبيب ولا يلام في النوبة القلبية لانه هذا الذي آآ قد يقتله لو كان فعلا يجري الاجراءات احيانا يصل الى الطوارئ وقد انتهت النوبة. نتكلم عشرين دقيقة. ايه - 00:18:14
طيب ما في حاجة ما عندك شي برضو قد يتأكد برسم قلب ما في شي خلاص الله يستر عليك اذهب تتكرر معه النوبة بعد فترة وقد يصل ويكشف عليه ما هذا الطبيب لا يفهم. انا تعبان - 00:18:33
انا ما جيت الا الان وانا تعبان فربما يذهب الى غيري فيتنقل به اطباء يغادر البلد يسافر الى بلد اخر اه يذهب الى معالجين شعبيين ربما زادوه يعني آآ القصد انه يدور - 00:18:55
فترة حتى يصل الى وتزيد معاناته في ذلك ولهذا انا لا ادعو اطباء مثلا في اقسام الطوارئ الى افتراض ان الذي يأتيهم بالم صدر هو نوبة نوبة هلع لا آآ - 00:19:15
الذي آآ ارجوه انهم اه بعد تأكدهم من خلوه من من اه مرض قلب يرشدوه الى الطبيب النفسي بعد التأكد من ذلك وهو فعلا يعني ذوبة القلب اخطر من حيث انها قد تؤدي الى الوفاة. هم. نوبة الهلع على الرغم انها مخيفة جدا لكنها ليست ضارة بصحة بحياته -
00:19:32
انه لن يمت لن حتى لن يفقد الوعي ما توصل. ما توصل وان كان آآ يأتي المريض واهله يعني يقول يسقط مغمى عليه ونأخذه الى الطوارئ يأخذ مغذيات مثلا اه قد يصادف ان المريض عنده سكر مثلا. ايوا. يفترض في الطوارئ ربما كان انخفاض السكر فيخليه يعطي مغذي مثلا. او انخفاض ضغط خليه يعطيه - 00:20:00
هكذا سؤائل اسأل المريض نفسه انا اعرف انه لو لو فقد الوعي تماما هذا يعني انه في الغالب ليست نوبة هلع فقد الوعي هذا يعني انه في الغالب شيء اخر ليست نوبة لا - 00:20:30
فاسأله هل فعله فقدت الوعي نكتشف انه لا يعني يقول مثلا آآ يعني انا احس ان يعني ان الكلام صعب لا اريد ان اتكلم لكن اه اسمع. اعني ما حولي. اعني اعرف من من استدعى الاسعاف؟ من رفعتني؟ من كذا؟ من قال كذا؟ من عارف - 00:20:46
انا في حالة يعني من من معاناة ما كنت اه قادر على الكلام او كذا او كذا. وش اسبابها طيب اسبابها جانب وراثي النوبة هذي نوبات او اضطراب الهلع فيها جانب وراثي نسبة من الوراثة - 00:21:08

فيها نسبة ايضا خلل كيميائي داخل الجهاز العصبي اه فيها نسبة ايضا من الاحداث التي حاول الانسان احيانا صدمات معينة ثم يعني لدينا طبعا دايمًا في الطب النفسي اعراض عوامل مهيئة - [00:21:27](#)

تصنع استعدادا لحدوث المرض وعوامل ايضا مشعلة تبدأ تحريض المرض في لحظة من اللحظات اللي عنده فكرة وسواسية انه سيموت وكذا هل هو يعرض يعني ممكن يتعرض عندي فكرة وسواسية انه آآ في احد بيقتله - [00:21:49](#)

اه عنده فكرة مثلا انه ييموت فكرة الموت مثلا. نعم اه هل ممكن يتعرض لنوبات هلع؟ هل المكتئب اللي يرى انه انعدمت قيمته ويفكر بالانتحار وكذا تجيه نوبات هلع انا ما اتكلم عن اضطراب الان - [00:22:10](#)

نعم نعم ممكن جدا ان توجد نوبة هلع في مرض اخر. في مرض اخر يعني في مثلا وسواس كما ذكرت في اكتئاب في ارهاب رهاب قلق عام حتى القلق العام يمكن توجد فيه نوبة هلع. هم. طيب؟ - [00:22:25](#)

آآ فاذًا ممكن آآ توجد في في اضطرابات اخرى اه لكن لا يسمى اضطراب اه الهلع الا اذا كانت النوبات اه يعني غير ناتجة من مرض اخر طيب انت ذكرت قبل يا دكتور انه خلال اسبوعين يتم تشخيص القلق - [00:22:43](#)

العام صح؟ لا اسبوعين الاكتئاب الاكتئاب عفوا اسبوعين اكتئاب طيب هذي النوبات اضطراب الهلع هل له مدة مثلا نفترض او عدد مثلا نقول كم مرة جتك هذي جتني مرتين اه او ثلاث او اربع او خمس متى اصنف انه اضطراب؟ نعم اذا جاءت اربع مرات في اربع اسابيع - [00:23:03](#)

اه اه طبعا بيقول لك اربع اعراض اربع اعراض لتشخيص النوبة ذكرنا قائمة من اعراض طويلة لا يشترط ان تحدث كلها مئة في المئة لا. اربعة منها كافية. لتعتبر هذي نوبة. نوبة. النوبة نفسها تكررت اربع مرات في اربع اسابيع - [00:23:23](#)

وقف تعال عندك الطرب. هذا الطرب. يعني لعلها جاءت كذا اربعة اربعة. هم. لانه لو جات مرة في السنة من الذي يحتاج علاج لمرة في السنة طول المدة عشرين دقيقة نص ساعة في السنة - [00:23:42](#)

بالتأكيد ليست يعني لا اعتبره مرضا يحتاجه لكن اه اربع مرات اربع اسابيع وبالإضافة الى انه ما بين النوبة والنوبة يكون الإنسان مترقب خائف من حدوث النوبة او غير من حياته من اوضاعه بطريقة تكيفية خاطئة لتفادي النوبة - [00:23:59](#)

وهذا جزء من التأثير على يعني تخيل مثلا انسان دخل هذا المكان الذي نحن فيه حسبي نوبة وتعب واتبهدل وساتوقع ان مرتبط فلن يأتي مرة اخرى وربما لو جاء لن تحدث - [00:24:22](#)

اولا اصلا ليست بسبب المكان ربما لو جاء لن تحدث اصلا سيتفادى المجيء. هو لهذا ستضيق يعني كل مرة ستضيق عليه دائرة تحركاتي هو ماذا يفعل؟ اذا جت النوبة والناس اللي حوله ماذا يفعلون اذا جات النوبة؟ ماذا تنصحهم بان يفعلوا؟ نعم - [00:24:45](#)

نعم بالنسبة للمريض نحن نعلمه في في العلاج النفسي يهدأ اولًا يعلم انها لها فترة محدودة ستنتهي سواء ذهب الى المستشفى او بقي في مكانه تنتهي طيب آآ لكن اه اذا اراد ان يسارع بنهايتها يتنفس بطريقة معينة التنفس الهادئ البطيء المنتظم - [00:25:08](#)

طيب اه التحكم في التنفس له اثر غير مباشر يؤدي للتحكم في نقاط ضربات القلب. يعني انا لا استطيع ان اقلل او ازيد من السرعات ضربات قلبية. صح؟ هذا شيء ليس بيدي - [00:25:40](#)

لكن استطيع ان اتحكم في سرعة التنفس. صح. فاذا تنفست بطريقة هادئة عميق وطويل. والزفير ايضا اه استطيع عن طريق الية معينة تلقيم راجع تسمى اساعد على تخفيض معدل ضربات القلب - [00:25:55](#)

بالتالي النوبة تقصر في فتحها. مم نتخيل اذا عرف المريض ان هذه النوبة ما هي شرحت له. ايوا. وشرحت علاقة العلاقة بالاعضاء المختلفة بالجهاز العصبي والكلام اللي تكلمنا عنه هو الجهاز العصبي مستقل. هم - [00:26:15](#)

تأثيره على وتأثيره تأثير تأثير الجهاز العصبي يستقبل على كل الاعضاء يتحكم في كل الاعضاء التي آآ التي هي وظيفتها لا ارادية اذا جاءت شحنة للقلب زادت ضرباته سرعته وانقباضاته وكذا. شحنة - [00:26:35](#)

عصبية للتنفس للجهاز التنفسي حصل نوع من الضيق. اه شحنة للجهاز الهضمي حصلت تقلصات وغثيان وهكذا آآ هذه الشحنة بالمناسبة يحدث بصورة طبيعية عندما تواجه خطرا هو تفاعل منعكس بالهرب او المواجهة - [00:26:53](#)

ائمة العرب او ائمة المواجهة او الهرب ايوه طيب المشكلة المرضية ان هذا التفاعل وهذا الاحساس يحدث بدون وجود خطر. ايه يعني احساس ماذا اهرب؟ بالضبط. احساس الكارثة بلا كارثة - [00:27:21](#)

اه اذا هذا هو الخطأ يعني كأنها صفارة الانذار تنطلق خطر كون الصفات تنطلق في حد ذاته ويتبع اتباع ذلك ما يتبعه من اجراءاته الطبيعية مثلا في في الاجهزة - [00:27:42](#)

في الانظمة المعدة بانها هذي كلها ايوة لواحق طبيعية لكن خطأ اصلا لماذا انطلقت صفارة انذار هذا الذي يحدث في جسمي سعدا تعلن حالة الطوارئ بلا شيء اذا فهم الانسان هذا - [00:28:03](#)

ان يعني حيقعد ينتظر النوبة لن تنتهي حتى حتى لو ما اتحكم في تنفس لو ترك يعرف انها ينظر في الساعة مثلا مسألة وقت. مسألة وقت هذا احد الحلول يعني. هذا احد الحلول. طيب احدهم قال يعني لماذا لا تخدع جسدك؟ هم. بمعنى ان هذه - [00:28:23](#)

مؤشرات مؤشرات اه التعب او مؤشرات خل نقول اه اجهاد اجهاد رياضي. فاذا جتك نوبة الهلع اطلع الدرج وانزل ولا الف كثير الجهاز المستقل يقول ايش اللي صار؟ هذا تعبنا ولا خايف - [00:28:40](#)

المجهد ولا خايف؟ وبالتالي تقلل من قضية التوتر والتعامل مع يعني هو نظرتة ان هذه الخفقان ترى انا مش خايف انا مجهد انا تعبنا عشانى سويت رياضة هل هذا حل جيد ولا هذا ممكن والله يبدو لي انو مادام نابع عن آآ فهم للمرض مم وانه محاولة تشتيت الانتباه عنه - [00:28:59](#)

اعتقد انه شيء جيد انه سيفرف. لانه اذا بقي اه ربما يكون اه نهبا للخوف وكذا والتفكير ربما يكون ايضا جيد اه لكن القصد انه اه آآ لا آآ تسترسل - [00:29:22](#)

به يعني تمضي به الافكار السلبية وهو في الغالب اه تخطر في في ذهنه اشياء كثيرة سالبة ما هو هذا المرض ولماذا لم يعرفه الاطباء طبعا الى قريب ويمكن الى الان وربما يستمر كذلك انه في كثير من الاطباء لا يخطر حتى الطبيب نفسه الذي - [00:29:42](#)

يعني يعاين المريض في الطوارئ قد لا يخطر في ذهنه ان هذه نوبة لا المريض الى ذلك. فالمريض طيب هل الطبيب اه عجز عن تشخيص المرض طيب هل المرض اه اخطر مما يتصوره الطبيب - [00:30:02](#)

هل هو شيء غامض ام انه معروف لكن آآ مثلا لم يستطع الطبيب ان يخبرني خوفا عليه. هل كذا هل كذا هل كذا. تأتي التفسيرات الاخرى اه ربطها بعالم الغيب - [00:30:21](#)

مثلا طبعا دوامة اخرى اذا دخل في في دوامة اخرى انه هذا بسبب كذا بسبب كذا طيب آآ اين علاجها علاجها الاساليب الشعبية كذا هل لانني دخلت بيت فلان - [00:30:37](#)

الذي فيه آآ حساد مم اه يدخل في اتهامات وربما قطيعة او قطيعة مشاكل اخرى اجتماعية. اذا ترتبط بها اشياء كثيرة جدا اه صعبة ليست المسألة مجرد زيادة ضربات قلب - [00:30:56](#)

ربما احيانا النوبة القلبية تكون اهون بعض الاحيان. لا اله الا الله. تكون اهون لان من ناحية الالم هو نفس الالم لكن هذه تكتشف وتعالج وخلاص عندي نوبة عرفت الموضوع انتهى يعني - [00:31:16](#)

آآ ليس كالامر الغامض ولذلك لها مضاعفات ولها اشكالات. يترك ولا ما يترك. يعني لو واحد ترك نوبات عنده اضطراب هلع. ما عالجه. ما عالج من مضاعفات الاكتئاب كتاب اه تخيل الانسان عنده اعراض يعاني منها. ويخاف ويتعب ويتهدل ولا يجد علاج. قد يدخل في كتاب هذي واحد - [00:31:29](#)

الشيء الثاني تخيل الانتحار الانتحار من مضاعفات معروفة لاضطراب الهلع انتحار ينهي حياته خلاص انا ما لم اعد استطيع آآ ايجاز اي شيء لا عمل ولا غيره ولا دور اجتماعي ولا يخاف من نوبة الخوف - [00:31:58](#)

نعم يبدأ يخاف منها. بالضبط ويعد يصل الى مرحلة انه انا اموت افضل بس بطريقة سريعة من هذا الموت البطيء طيب آآ قد يصل الى مثلا طيب انا اعالج نفسي بماذا؟ خليني استخدم بعض الاشياء التي يستخدمها الناس - [00:32:14](#)

سواء ادوية المرخص له باستخدامه او مؤثرات عقلية مخدرات خمور الى غير فينغمس في ذلك فيدخل في مشكلة ادمان وما تحلت

مشكلته الاساسية تجتمع لديه المشكلات فاذا اكتئاب ادمان اه انتحار ممكن تسبب مشكلة في ارتخاء عضلات القلب مثلا - [00:32:32](#)
آآ لا يعني اذا كان كنا نتكلم عن اضطراب الهلع من غير مشاكل عضوية اخرى. ايه. آآ الغير متوقع يعني ليس المتوقع انها تؤثر على قلبه تأثيرا حقيقيا يعني لكن - [00:32:55](#)

ممكن كما ذكرنا مثال انه عنده مشكلة قلب هذي حالات قليلة عنده مشكلة قلب واضطراب هلع سوا مم وقد يكون السبب انه اول مرة جاته النوبة نوبة قلبية حقيقية وصار يخاف يخير اليه فتزيد - [00:33:08](#)

يعني تحصل عند نوبة آآ نوبة هلع اه بسبب قلبية كيف يكون علاج الاضطراب نعم آآ اضيف قبل العلاج اضطراب هناك اضطراب مرتبط بنوبات الهلع اللي هو مضطر يعني مرتبط بصورة خاصة اللي هو اه رهاب الساحة - [00:33:28](#)
اه بس عنده ارتباط خاص بنوبات الهلع كيف واحد يطلع من بيته المثل اللي ذكرته آآ في السفر يسافر يمسك خط ايه اه تحصل نوبة هلع طيب اه يحرم ان يسافر وحيدا - [00:33:52](#)

بمعنى انه طيب انا لو كنت لوحدي في اصاله النوبة من ينقذني سيبقى ما يسافر الا مع الناس في جماعة او يبقى في بيته او ما يخرج من بيته اصلا الا مع ناس مع جماعة - [00:34:13](#)

طيب او صارت اه نوبة الهلع في مول ما يدخل الاموال او كما تكلمنا في مسألة آآ في حلقة في الحرم او في مجالس الجامع احدث نوبة هلع في وسط المسجد. في الجامعة في الدراسة في في مكان معين - [00:34:25](#)
مفتوح او يحكي كالبر او مكان مغلق له حدود كالمول او مركز التسوق او كذا بحيث مغادرة هذا المكان صعبة صعبة اما الباب بعيد او بينه وبين الباب مفاوز او اشخاص او - [00:34:45](#)

يؤدي ذلك الى تجنب المكان هذا هو رهاب الساحة. المكان تماما لانه يخشى ان تحدث فيه نوبة يصبح عند ارهاب الساح زائد انه بات هلع. وهي ستحدث في اي مكان - [00:35:05](#)

ستجتمع عنده المشكلتان هذا معقد يعني يزيد المرض تعقيدا. كيف يعالج العلاج. لا لكن قبل العلاج مع اهلك او الناس اللي حوله لما مصاب بنوبة هلاء ماذا افعل؟ مم اطمنه ولا اخليه ولا اتركه ولا شسوي؟ نحن نفترض انه مشخص مم مشخص انا عارف انه الان - [00:35:19](#)

وهو عارف. نعم اه دعم اه نوع من الطمأنة آآ نعينه على انه آآ يعني آآ ما يفزع ما كذا انت بخير امورك طيبة كذا يمكن نذكره بمسألة التنفس المنتظم. هم - [00:35:42](#)

اه اذا كان المكان مناسب لانه يستلقي في البيت. هم. في غرتي يستلقي اذا كان في شارع او في مول يعني يجلس مريح وكذا استرخي اه ونذكر بانها ستنتهي النوبة لها فترة هي طمأنة - [00:35:58](#)

يعني احيانا من الصعب تقنع الاسرة بان تتركه يا اخي يمكن ويمكن هم عارفين المرة العاشرة يؤخذ الى الطواري وما في شي آآ لكن اعتقد انه هو الافضل ان يترك - [00:36:16](#)

يعني شف اللحظة اللي مثلا انت تسوق سيارة ولف عليك احد. نعم. هذا الخوف الفزع اللي يجيك لحظة هذا وقلبك يرجف اللي ياخذ منك عشرين ثانية ممكن تجلس بعد راسك يوجعك ومنمل وحالك حالة - [00:36:31](#)

في ناس تعاني منه لمدة عشر دقائق متواصلة نعم عشرين دقيقة عشرين دقيقة ترى شي مخيف يا جماعة صحيح يؤدي لاعاقة تخيل انه انا ببص لها على كلمة بهدلة. صعب صعب. يعني اه تخيل انه يؤدي به الى ان يتجنب اماكن يتجنب احوال يتجنب - [00:36:47](#)

اتجنب اه في النهاية قد يبقى في البيت ظنا منه ان هذا هو اكثر مكان امن بالنسبة له يصل كما قلنا ارهاب الساحة اعاقة نفسية فلا يذهب الى عمل الى دراسة - [00:37:09](#)

حياته. هم. انتهت حياته بسبب هذه النوبات كيف يتعالج آآ العلاج ايضا اه جزء منه دوائي جزء منه نفسي العلاج الدوائي اه هي بصفة عامة مجموعات اه داخله في علاج الاكتئاب مضادات الاكتئاب. تحديدا مثبطات استرجاع السيروتين - [00:37:23](#)

الاختيارية اللي هي آآ مرتبطة آآ المادة التي ذكرناها يحدث فيها خلل كناقل كيميائي في الجهاز العصبي هذا جانب اه هذا علاج الدوائي. طبعا بعض الناس يقترح انه يعطى مثلا مهدئ - [00:37:49](#)

لكن عند التحقيق تجد ان المهدئ قد لا يكون له دور كبير. ليه؟ لانه اصلا ستنتهي قبل ان يصل هذا المهدئ الى الدم حب المهدئ اخذتها وتمتص عمر المعدة الى ستأخذ اكثر من هذه نصف ساعة تلك - [00:38:08](#)

ليس هناك دور مهدئ الا في حالات استثنائية في حادثة دائية معينة يمكن. لكن بصفة عامة ليس من علاجه المهدئات وانما علاجه الاكتئاب طيب هذا جانب الدوائي هل من الجانب الدوائي النفسي في النفس في وقت نفس مثلا تعطيه هل يعني ما يشعل السؤال المهني - [00:38:31](#)

نعم. في كل الامراض النفسية هل ممكن اه يصرف له اه علاج ارضائي علاج ارضائي قد لا يكون له اصلا بس كل هذي ترى بتتحسن بهذا السلوك غير مناسب. مم. الطب النفسي لا يؤيده - [00:38:55](#)

اه وان كان علاج ارضائي يعطي نتيجة مبهرة عجيب لكنه يعني مثلا اه خيلنا نضرب مثال اقرب من هذا يعني النوبة ستنتهي صح؟ اعطيته علاج باعتبار انه يعني سيهدأ الى ان تنتهي النوم - [00:39:11](#)

اه في اشياء اضطرابات ما يسمى باضطرابات الهستيرية. الان اصبحت تعرف بالتحويلية او الانشقاقية يأتي المريض وعنده اعراض مثلا شلل شلل. هم. لكن هذا الشلل سببه نفسي موجود او اه يأتي غير قادر على الكلام - [00:39:32](#)

او يهمس آآ لا يستطيع اصدار صوت يحاول الكلام لكن همسا تحويلي. السبب كان قلق. سبب نفسي بعض الناس يلجأ لاعطائه علاج ارضاءه كما تقول. ايه. حبوب يعني هذه الحبوب ستشفى وهذي ابرة - [00:39:57](#)

طيب ويش يعني يعني في وقته لكن هذا سيعزز عنده انه مريض واحتاج للابرة واخذ الابرة الزاوية هذي. اي نعم سيعزز. فهذا ليس علاجاً معترفاً به في الطب النفسي وان كان يعطي نتيجة وقتية في كثير من الاحيان لكن علاجه الاساسي هو - [00:40:18](#)

تكيف بالنسبة لهذا اضطراب التحويلي كيف اعالج جذور المشكلة القلق اللي هي قلق والتعامل مع القلق. يعني هون ليس اضطراب قلق بالمناسبة التحويل ليس اضطراب قلق. هم. هو قلق قد يكون معتاد - [00:40:39](#)

لكن بدل ان يعد بدل ان ان يعبر عنه بالطريقة المعتادة حوله الى مم عرض جسدي عبر عنه بجسده هناك تدخلات نفسية معالجة هذا من جذوره لكن ليس بان اعطيه علاجاً ارضائياً. كذلك في نوباتها احقق العلاج الارضائي الطب النفسي اعتبره يعني نوع من الكذب يعني. هم - [00:40:57](#)

ولا يكون مناسباً ليس مبنياً على دليل. طيب اسف اسحب العلاج النفسي. في الهلع. العلاج النفسي بالهلع اه واحد اهم خطوة شرح المرض مطمئنة. ايوه لو فهم ان هذه يعني ما هذه النوبة اصلا قلنا مشكلة مريض الهلع - [00:41:24](#)

لا يعرف ماذا لديه سحر بس شيء خالق العادة شيء لم لم يعرفه احد لم يمر به احد قبلي ولن يمر به احد بعدي طيب لا يفهم هذا او خاص اذا سمع مثلاً - [00:41:48](#)

المؤمن ينبغي ان يكون هادئاً مطمئناً يطمئن قلبه طيب وانا تصيبني حالات هلع اذا انا لست مؤمناً. عندي مشكلة في ايماني هذي مشكلة يعني هذا يزيد المشكلة. ويضاعف المشكلة ولذلك السؤال ان كان يعني - [00:42:08](#)

آآ يتساءل احد هل من هذه النوبات تتنافى مع كون انسان مؤمناً الجواب لا لا تتنافى لان هذا مرض. هم. لان هذا مرض. كما قلنا قبلها في الاكتئاب كمرض والقلق كمرض وكذا - [00:42:30](#)

السكر كمرض والضغط كمرض مرض مرض لا احد يقول ان مثلاً مصاب بالجلوكوما انه ضعيف ايمان. مم الى الله عز وجل بل قد يكون ايضاً من ابتلاء الله عز وجل لعباده المؤمنين ليختبر صبرهم. هم - [00:42:46](#)

طيب فهمه لطبيعة المرض يخفف عليه ان هذا مرض عضوي عندك صفات انذار انطلقت في وقت غير مناسب احدثت عرض الفلاني. طيب لماذا احس بضربات القلب؟ ان صفات الانذار هذه متصلة بالقلب - [00:43:05](#)

الجهاز العصبي مستقيم متصل. طيب لماذا احس بضيق النفس؟ هناك فرع تجي الرئتين والمعدة فرع فعندما يفهم ذلك يحس بان

كل اعراضه اعراض مفهومة. اصلا عندما يجد من مر عليه ذلك - [00:43:24](#)

مم واعرف هذا مر بي عدد كبير من المرضى قبلك ارتاح وهناك سؤال متكرر يسأله المريض او المريض يا دكتور مر عليك؟ ايه. حالك هذي الحقيقة نجيب باكثر مما تتصور. مم. يعني تخيل يطمئن شوية. فعلا هي حالة اكتئاب مثلا وانا في نفس اليوم شفت عشرين حالة اكتئاب. اوه - [00:43:40](#)

من عشرين سنة سابقة اليوم شغال في المجال اليوم شفت عشرين حالة اكتئاب اضرب في عشرين سنة في ثلاث مئة وخمسين يوم. ترى ترى فكرة التفرد في المرط فكرة مرعبة يعني. صحيح. لذلك حتى من تعزية الله سبحانه وتعالى لنبيه ان ذكر - [00:44:08](#) وله قصص الانبياء من قبله يعني. نعم. تعازية. اه تعازية له. واحيانا مما يطمئن الانسان لما يبدأ يتكلم عن عن من اعراضه تقول لو جاك كذا وجاك كذا فيقول ايه ايه ايه تقول انا طبيعى يا الله معروف يعني ايه معروف الحمد لله يعني صحيح؟ ايه تأسي بلا - [00:44:23](#)

قالوا ما يبكييني مثل اخي ولكن اعزي النفس عنه بالتأسي. نعم. نعم في التأسي فيحس ان هذه معاناة واضحة يعني مثلا لو انسان اصيب بداء السكر او بداء الضغط بغض النظر عن هو مرض ومزمن وسواعاني لكن لا يحس بتلك الصدمة لانه معروف المرض - [00:44:43](#)

مرض معروف صح اه قد يكون من اسرته من مصاب مصاب بهذا لكن هنا اذا ما فهم المرض اضطراب الهلع يزيد هلع طيب فاذا الخطوة الاولى واهم شيه شرح المرض وفهمه - [00:45:05](#)

ثاني كيفية التعامل معه كما ذكرنا يعني من خطوات العلاج النفسي هي اه التعامل تمارين الاسترخاء. يتدرب عليها في حال الهدوء يتقنها كيف يحافظ على التنفس كيف تتحكم عشان لو صارت النوبة يكون اقدر اذا اراد ان يطبقها لاول مرة في النوبة ما حيقدر تصير حبة عند اللزوم - [00:45:24](#)

يعني نعم اذا احتاج اليها. يحتاج. طيب دكتور هل هل هناك فرق بين شخص جاءته ولا يعرف السبب وشخص جاءته بعد حادث بعد صدمة كذا يعني ما كنت كذا الا بعد ما شاهدت فلان امامي ملقى على الارض وبديت اخاف واستمرت معي - [00:45:47](#) بالنسبة لكم كاطباء نعم تفرق معكم؟ اه لو اه بعد ما صار الحادث حادث. مم. ثم اصبحت تتكرر الاعراض هذه في غير مناسبة ايه في غير مناسبة؟ في غير مناسبة غير مرتبطة بزمان معين او مكان معين او موقف معين فهي نفسها مرض - [00:46:05](#) نفس المرض اضطراب الهلع. هم. لكن نفرق بينه وبين شخص اخر حدث موقف وكان في حادث سير السيارة مثلا اصيب من اصيب ومات من مات وشاهد ذلك ثم اصبحت تتكرر - [00:46:25](#)

عليه في السيارة او اذا ركب السيارة اذا ركب السيارة او يأتي المشهد نفسه مشهد الحادث الاول يتكرر على ذاكرته في مكان اخر مثلا او سمع حادث يعني مثلا هذي السيارة وفي شاف المشاهد واللي ماتت - [00:46:41](#) فيبدأ يتردد عليه المشهد نفسه. هم. بكامل تفاصيلي بالاصوات بصوت الفرامل بصوت صوت وصورة كأنما هي ذاكرة. مم. لكن كأنما يراها من شدة قوتها. هم. طيب فيتكرر عليها هذا شيه اخر يسمى اضطراب - [00:46:59](#)

مع بعض ما بعد الصدمة اضطراب اعطيك اللفظ المصطلح يسموه اضطراب الكرب التالي للجهاد. لا اله الا الله صعب يعني. ايه.

اضطراب اسم المختصر السهل يعني اضطراب ما بعد الصدمة. هم - [00:47:19](#)

ناخذ اه حلقة فيه في مستقبلك؟ ممكن ويحتاج الى حلقة طويلة كمان. هم. لانه في تفاصيل يتكرر عليه كأنما يعيشه لان ما يعيشه اه ويحس حتى بنفس نفس الاحساس حق الذي احس به اول مرة - [00:47:34](#)

هذا شيه مختلف عن نوبات الهلع هي النوبات اللي ذكرناها بالاعراض اعراض القلق. وغير مرتبطة حصريا على زمان معين او مكان معين او اه في مسألة يعني مسألة من اه - [00:47:52](#)

العلاج النفسي ذكرنا فهم المرض و استرخاء. استرخاء اه قاعدة مهمة جدا وهي المواجهة للهروب وهذي قاعدة تعم قلق كلها لكن هنا ايضا مهمة لانه هو ما يقيدده ليست النوبة - [00:48:10](#)

وانما التوقي والحذر من وقوع النوبة فيترك المكان الفلاني. ويترك العمل الفلاني ويترك الموقف يتفادى الموقف يتفادى الاشخاص

يصل مرحلة العجز والاعاقة ينصح ويناقش معه مسألة انه آآ لم تحدث النوبة لانك كنت في بيت - [00:48:28](#)

عمتك زوجة ابيك يفكر الارتباط هذا. اعدائك او خصومك او كذا او كذا وكذا يفكر بالعكس يؤمر بان يذهب يعيد الذهاب مرة اخرى.

اذا ذهب الغالب الغالب انها لا تأتي - [00:48:52](#)

هي اصلا المرة الاولى لما جات صدفة يأتي في ذلك المكان صدفة ليس معهودة ان تتكرر الصدف. صح؟ فيذهب خلاص يعني يعرف

انه اذا ذهب مرة اخرى خلاص يعني ينتهي هذا الحاجز وهذه الاعاقة من هذا الجانب. المواجهة تقلل - [00:49:08](#)

من مشاكل الاعاقة والتفادي يعقد المشكلة الله يشفي كل مريض. امين شكرا ابو عبد الله بارك الله فيك ولك الشكر ولسعادة الغامرة

لي. الله يسعدك. كوني معك في هذه الحلقة. شكرا نلتقي ان شاء الله حلقة قادمة. باذن الله بارك الله فيك - [00:49:30](#)

- [00:49:47](#)