۱. جزوه‌ی آموزشی سلامت روان

آشنایی با غم، افسردگی، اضطراب، حمله‌ی پنیک و اختلالات خواب

مدرس:خانم استاد خانم دکتر پورقلی

مقدمه

سلامت روان یکی از مهم‌ترین ابعاد سلامت انسان است و نقش اساسی در کیفیت زندگی، روابط بین‌فردی، تصمیم‌گیری و انجام مسئولیت‌های روزمره دارد. همه‌ی انسان‌ها در طول زندگی احساساتی مانند غم، نگرانی، ترس و اضطراب را تجربه می‌کنند؛ اما زمانی که این احساسات شدت یا تداوم زیادی پیدا کنند و عملکرد طبیعی فرد را تحت تأثیر قرار دهند، لازم است به آن‌ها توجه بیشتری شود.

آشنایی با نشانه‌های مشکلات روان‌شناختی، شناخت عوامل تشدیدکننده و یادگیری راهکارهای مقابله با آن‌ها می‌تواند به افزایش آگاهی، پیشگیری از تشدید مشکلات و مراجعه‌ی به‌موقع به متخصصان کمک کند.

این جزوه حاصل مطالب ارائه‌شده در ده جلسه‌ی آموزشی است که موضوعات اصلی آن شامل تفاوت غم و افسردگی، تأثیر افسردگی بر زندگی روزمره، نقش افکار منفی، اضطراب و راهکارهای مدیریت آن، اختلال پنیک، اهمیت خواب باکیفیت و روش‌های اولیه‌ی بهبود خواب است.

هدف از تنظیم این جزوه، دسته‌بندی مطالب، تسهیل یادگیری و فراهم‌کردن مرجعی مناسب برای مرور نکات مهم جلسات است.

بخش اول: آشنایی با افسردگی

جلسه‌ی اول: تفاوت غم و افسردگی

۱ .غم چیست؟

غم یکی از احساسات طبیعی انسان است که معمولاً در واکنش به اتفاقات ناخوشایند، مانند شکست عاطفی، ازدست‌دادن عزیزان یا ناکامی‌های زندگی ایجاد می‌شود. غم اغلب علت مشخصی دارد و با گذشت زمان، دریافت حمایت عاطفی و سازگاری با شرایط می‌تواند کاهش یابد.

۲ .افسردگی چیست؟

گاهی احساس غم، بی‌حوصلگی و بی‌انگیزگی با گذشت زمان برطرف نمی‌شود و حتی ممکن است شدت بیشتری پیدا کند. در چنین شرایطی احتمال وجود افسردگی مطرح می‌شود.

افسردگی فقط احساس ناراحتی نیست؛ بلکه ممکن است بر افکار، احساسات، رفتار، انرژی و عملکرد روزمره‌ی فرد تأثیر بگذارد.

تجربه‌ی موقت افت خلق لزوماً به معنای ابتلا به اختلال افسردگی نیست. برای ارزیابی افسردگی باید مدت، شدت و تعداد نشانه‌ها و همچنین تأثیر آن‌ها بر زندگی فرد بررسی شود.

۳ .تفاوت غم و افسردگی

فردی که غمگین است، ممکن است با وجود ناراحتی بتواند فعالیت‌های روزمره‌ی خود را ادامه دهد و از برخی موقعیت‌ها لذت ببرد. در مقابل، افسردگی ممکن است باعث کاهش چشمگیر انگیزه، انرژی و توانایی فرد برای انجام کارهای روزانه شود.

البته شدت غم و میزان اختلال در عملکرد افراد متفاوت است و تشخیص افسردگی باید توسط متخصص انجام شود.

۴ .نشانه‌های افسردگی

مهم‌ترین نشانه‌های احتمالی افسردگی عبارت‌اند از:

- غمگینی یا احساس پوچی مداوم
- کاهش علاقه و لذت‌نبردن از فعالیت‌های قبلی
- بی‌حوصلگی، تحریک‌پذیری و کاهش انگیزه
- تغییر در اشتها و وزن
- اختلال در خواب؛ مانند بی‌خوابی یا خواب بیش از حد
- احساس ناامیدی و بی‌ارزشی
- احساس گناه بیش از اندازه
- خستگی و کاهش انرژی
- دشواری در تمرکز و به‌یادآوردن مطالب
- افکار منفی مکرر و در موارد شدید، افکار مربوط به مرگ یا خودکشی

وجود این نشانه‌ها به‌تنهایی برای تشخیص کافی نیست. در افسردگی اساسی، معمولاً نشانه‌ها دست‌کم دو هفته ادامه دارند و با توجه به مجموعه‌ی علائم و میزان اختلال در عملکرد ارزیابی می‌شوند.

۵ .عوامل مؤثر در بروز افسردگی

افسردگی معمولاً حاصل تعامل چند عامل است:

۱ .**عوامل ژنتیکی :**وجود سابقه‌ی افسردگی در اعضای نزدیک خانواده می‌تواند احتمال ابتلا را افزایش دهد.

۲ .**تجربه‌های دشوار زندگی :**مانند شکست عاطفی، فقدان، فشارهای مالی و تجربه‌های آسیب‌زا.

۳ .**عوامل زیستی و جسمانی :**از جمله برخی تغییرات هورمونی، بیماری‌های جسمانی، تغییرات دوران بارداری و پس از زایمان و عوامل مرتبط با عملکرد مغز.

۴ .**عوامل روان‌شناختی و اجتماعی :**مانند تنهایی، فشارهای طولانی‌مدت، کمبود حمایت اجتماعی و الگوهای فکری منفی.

جلسه‌ی دوم: تأثیر افسردگی بر زندگی روزمره

۱ .افسردگی چگونه عملکرد فرد را مختل می‌کند؟

یکی از تفاوت‌های مهم میان غم معمولی و افسردگی، میزان تأثیر آن‌ها بر عملکرد فرد است.

افسردگی ممکن است بر بخش‌های مختلف زندگی اثر بگذارد، از جمله:

- **شغل و تحصیل :**فرد برای شروع یا تکمیل وظایف خود با مشکل روبه‌رو می‌شود.
- **روابط اجتماعی :**ممکن است از دیگران فاصله بگیرد یا در برقراری ارتباط دچار مشکل شود.
- **مسئولیت‌های روزمره :**انجام کارهایی مانند نظافت، رسیدگی به امور شخصی و انجام وظایف خانه دشوار می‌شود.
- **انگیزه و انرژی :**فرد ممکن است کارهای مهم را به تعویق بیندازد یا نیمه‌تمام رها کند.

۲ .نقش واکنش اطرافیان

واکنش اطرافیان می‌تواند بر شرایط فرد افسرده تأثیر بگذارد. سرزنش‌هایی مانند «چقدر تنبلی» یا «چرا خودت را جمع‌وجور نمی‌کنی؟» ممکن است احساس گناه و بی‌ارزشی او را بیشتر کند.

از طرف دیگر، انجام تمام مسئولیت‌های فرد به‌جای او نیز ممکن است به کاهش تدریجی فعالیت و استقلالش منجر شود.

بهتر است اطرافیان ضمن همدلی و حمایت، فرد را برای انجام فعالیت‌های کوچک و متناسب با توانایی‌اش تشویق کنند.

۳ .افکار منفی و تشدید افسردگی

یکی از ویژگی‌های افسردگی، نشخوار فکری است؛ یعنی فرد بارها و بارها درباره‌ی اتفاقات ناخوشایند گذشته، اشتباهات یا نگرانی‌های خود فکر می‌کند، بدون اینکه به راه‌حل مشخصی برسد.

نمونه‌هایی از افکار منفی عبارت‌اند از:

- »من آدم به‌دردنخوری هستم«.
- »هیچ کاری را درست انجام نمی‌دهم«.
- »تمام زندگی‌ام به‌هم ریخته است«.
- »هیچ‌کس به فکر من نیست«.
- »آینده‌ی من تباه شده است«.

این افکار ممکن است با خطاهای شناختی همراه باشند؛ برای مثال، فرد بر اساس یک اتفاق ناخوشایند نتیجه بگیرد که تمام زندگی‌اش شکست خورده است.

۴ .چرخه‌ی افسردگی

چرخه‌ی افسردگی را می‌توان به این شکل توضیح داد:

اتفاق ناخوشایند یا افت خلق ← افکار منفی ← افزایش احساس غم و ناامیدی ← کاهش فعالیت ← عقب‌افتادن مسئولیت‌ها ← افزایش احساس گناه و بی‌ارزشی.

برای شکستن این چرخه، لازم است فرد به‌تدریج فعالیت‌های روزمره را از سر بگیرد، افکار خود را بررسی کند و در صورت نیاز از کمک تخصصی بهره‌مند شود.

۵ .نقش سبک زندگی و حمایت اجتماعی

خواب منظم، تغذیه‌ی مناسب، فعالیت بدنی، ارتباط با افراد حمایتگر و انجام فعالیت‌های معنادار می‌توانند به بهبود وضعیت روانی کمک کنند.

با این حال، افسردگی همیشه با تغییر سبک زندگی به‌تنهایی برطرف نمی‌شود و گاهی به روان‌درمانی، دارودرمانی یا ترکیبی از این روش‌ها نیاز دارد.

بخش دوم: خواب و سلامت روان

جلسه‌ی سوم: خواب ناکافی و بی‌خوابی در افراد افسرده

۱ .ارتباط خواب و افسردگی

اختلال خواب یکی از مشکلات رایج در افسردگی است. برخی افراد برای به‌خواب‌رفتن مشکل دارند، برخی در طول شب چندین بار بیدار می‌شوند و برخی دیگر با وجود خواب طولانی، احساس خستگی می‌کنند.

افکار منفی، نگرانی و نشخوار فکری می‌توانند آرام‌شدن ذهن را دشوار کنند؛ به‌خصوص زمانی که فرد در محیطی آرام قرار می‌گیرد و فرصت بیشتری برای فکرکردن پیدا می‌کند.

۲ .اهمیت خواب باکیفیت

خواب کافی و باکیفیت در تنظیم هیجان‌ها، تثبیت حافظه، حفظ تمرکز و عملکرد مناسب بدن نقش دارد.

بزرگسالان معمولاً به حدود ۷ تا ۹ ساعت خواب شبانه نیاز دارند؛ هرچند نیاز افراد با توجه به سن و شرایط جسمانی متفاوت است.

خواب مناسب تنها به تعداد ساعت‌ها محدود نمی‌شود؛ نظم خواب، پیوستگی آن و احساس هوشیاری در طول روز نیز اهمیت دارند.

۳ .راهکارهای کمک‌کننده

- تنظیم ساعت خواب و بیداری
- انجام فعالیت‌های مثبت و متناسب با توان فرد
- کاهش استفاده از تلفن همراه پیش از خواب
- ایجاد محیطی آرام و مناسب برای استراحت
- مراجعه به متخصص در صورت تداوم مشکلات خواب یا علائم افسردگی

۴ .نقش فعالیت‌های روزمره در بهبود خلق

انجام فعالیت‌های کوچک و قابل دستیابی می‌تواند احساس رضایت و توانمندی را افزایش دهد.

برای مثال، پیاده‌روی کوتاه، مرتب‌کردن بخشی از خانه، رسیدگی به بهداشت فردی یا برقراری ارتباط با یک دوست می‌تواند شروع مناسبی باشد.

هدف، انجام همه‌ی کارها به‌صورت کامل نیست؛ بلکه ایجاد یک روند تدریجی برای بازگشت به فعالیت‌های روزانه است.

جلسه‌ی هشتم: آشنایی با چرخه‌ی خواب

۱ .چرا خواب اهمیت دارد؟

خواب یکی از فرایندهای ضروری برای حفظ سلامت جسمی و روانی است. در زمان خواب، مغز و بدن فرایندهای مهمی را برای تنظیم عملکردها، پردازش اطلاعات و بازیابی انرژی انجام می‌دهند.

کمبود خواب می‌تواند بر خلق، حافظه، تمرکز، سیستم ایمنی و توانایی مدیریت استرس تأثیر منفی بگذارد.

۲ .مراحل خواب

خواب به دو دسته‌ی اصلی تقسیم می‌شود:

الف) خوابNREM

این بخش شامل سه مرحله است:

- مرحله‌ی اول: گذار از بیداری به خواب
- مرحله‌ی دوم: خواب پایدارتر و کاهش تدریجی پاسخ به محرک‌های محیطی
- مرحله‌ی سوم: خواب عمیق که در فرایندهای ترمیمی بدن نقش دارد

ب) خوابREM

در این مرحله، حرکات سریع چشم رخ می‌دهد و فعالیت مغز افزایش می‌یابد. بیشتر رؤیاهای واضح در این مرحله گزارش می‌شوند. خواب REM در پردازش هیجان‌ها و برخی فرایندهای یادگیری و حافظه نقش دارد.

این مراحل در طول شب چندین بار تکرار می‌شوند و نسبت آن‌ها با گذشت شب تغییر می‌کند.

جلسه‌ی نهم: عوارض خواب بی‌کیفیت بر زندگی

۱ .تأثیر بر عملکرد مغز

کمبود خواب می‌تواند موجب کاهش تمرکز، اختلال در تصمیم‌گیری، کندی واکنش‌ها و دشواری در یادگیری شود.

۲ .تأثیر بر سیستم ایمنی

خواب مناسب به عملکرد طبیعی سیستم ایمنی کمک می‌کند. اختلال طولانی‌مدت خواب ممکن است توانایی بدن در مقابله با بیماری‌ها را تحت تأثیر قرار دهد.

۳ .تأثیر بر حافظه

خواب در تثبیت اطلاعات و انتقال بخشی از آموخته‌ها به حافظه‌ی بلندمدت نقش دارد. به همین دلیل، شب‌بیداری پیش از امتحان ممکن است عملکرد فرد را کاهش دهد، حتی اگر زمان بیشتری را صرف مطالعه کرده باشد.

۴ .ارتباط خواب با اضطراب و افسردگی

خواب ناکافی می‌تواند تحمل فرد در برابر فشارهای روانی را کاهش دهد و با افزایش تحریک‌پذیری، نگرانی و افت خلق همراه باشد. از سوی دیگر، اضطراب و افسردگی نیز می‌توانند خواب را مختل کنند.

بنابراین، خواب و سلامت روان ارتباطی دوطرفه دارند.

۵ .نقش ساعت زیستی بدن

بدن دارای ساعت زیستی است که در تنظیم خواب و بیداری نقش دارد. نور، به‌ویژه نور شبانه، می‌تواند بر این چرخه و ترشح ملاتونین تأثیر بگذارد.

استفاده از تلفن همراه و وسایل دارای صفحه‌نمایش در ساعات پایانی شب ممکن است خوابیدن را به تأخیر بیندازد؛ به‌خصوص اگر با فعالیت ذهنی یا محتوای تحریک‌کننده همراه باشد.

جلسه‌ی دهم: راهکارهای اولیه برای بهبود بی‌خوابی

۱ .تنظیم ساعت خواب

سعی کنید هر روز در ساعت نسبتاً ثابتی بخوابید و بیدار شوید. منظم‌بودن برنامه به تنظیم ساعت زیستی بدن کمک می‌کند.

۲ .مدیریت مصرف کافئین

قهوه، چای پررنگ، نوشابه‌های انرژی‌زا و برخی نوشیدنی‌های دیگر حاوی کافئین هستند. بهتر است مصرف آن‌ها را در ساعات پایانی روز محدود کنید. برای افراد حساس، قطع مصرف حدود شش ساعت یا بیشتر پیش از خواب می‌تواند مفید باشد.

۳ .کاهش استفاده از وسایل الکترونیکی

پیش از خواب، زمان استفاده از تلفن همراه، رایانه و سایر صفحه‌نمایش‌ها را کاهش دهید. بهتر است فعالیت‌های آرامش‌بخش را جایگزین کنید.

۴ .اختصاص تخت به خواب

تا حد امکان، از تخت برای خواب استفاده کنید و فعالیت‌هایی مانند کارکردن، غذاخوردن یا تماشای طولانی‌مدت فیلم را به محیط دیگری منتقل کنید. این کار به ایجاد ارتباط ذهنی میان تخت و خواب کمک می‌کند.

۵ .آماده‌سازی محیط خواب

محیط خواب بهتر است آرام، تاریک و دارای دمای مناسب باشد. دمای خنک و راحت اتاق می‌تواند به خوابیدن کمک کند.

۶ .مراجعه به متخصص در صورت تداوم بی‌خوابی

اگر بی‌خوابی ادامه‌دار باشد، بر عملکرد روزانه تأثیر بگذارد یا با علائم دیگری همراه شود، بهتر است ارزیابی تخصصی انجام شود. درمان شناختی‌رفتاری بی‌خوابی یکی از روش‌های مؤثر درمان بی‌خوابی مزمن است.

بخش سوم: اضطراب و روش‌های مدیریت آن

جلسه‌ی چهارم: آشنایی با اضطراب

۱ .ترس و اضطراب چه تفاوتی دارند؟

ترس واکنشی طبیعی به یک خطر مشخص است و به انسان کمک می‌کند از خود محافظت کند.

اضطراب بیشتر با انتظار خطر یا نگرانی درباره‌ی آینده ارتباط دارد. اضطراب در حد متعادل می‌تواند فرد را برای آمادگی و انجام بهتر وظایف آماده کند؛ اما اگر شدید، مداوم یا نامتناسب با شرایط باشد، ممکن است عملکرد او را مختل کند.

۲ .نشانه‌های اضطراب

نشانه‌های اضطراب در سه حوزه قابل بررسی‌اند:

نشانه‌های جسمانی:

- تپش قلب
- تعریق
- تنفس سریع یا احساس تنگی نفس
- تنش عضلانی
- دل‌پیچه یا ناراحتی گوارشی
- اختلال خواب

نشانه‌های روانی:

- نگرانی مداوم
- افکار منفی درباره‌ی آینده
- احساس ناامنی
- دشواری در تمرکز
- ترس از وقوع اتفاقات ناخوشایند

نشانه‌های رفتاری:

- بی‌قراری
- تحریک‌پذیری
- اجتناب از موقعیت‌های اضطراب‌آور
- کاهش اعتمادبه‌نفس
- دشواری در انجام مسئولیت‌ها

۳ .عوامل مؤثر در اضطراب

اضطراب ممکن است تحت تأثیر عوامل ژنتیکی، تجربه‌های گذشته، شرایط محیطی، فشارهای روانی، بیماری‌های جسمانی و شیوه‌ی تفسیر رویدادها قرار گیرد.

برای مثال، دو دانشجو ممکن است پیش از امتحان اضطراب یکسانی داشته باشند؛ اما یکی از آن‌ها اضطراب را عاملی برای آمادگی بیشتر بداند و دیگری آن را نشانه‌ی شکست قریب‌الوقوع تلقی کند.

این تفاوت در برداشت و واکنش می‌تواند بر عملکرد آن‌ها تأثیر بگذارد.

جلسه‌ی پنجم: پیامدهای بی‌توجهی به اضطراب

۱ .چه زمانی اضطراب نگران‌کننده می‌شود؟

اضطراب زمانی نیازمند توجه جدی‌تر است که مکرر و شدید باشد، مدت زیادی ادامه یابد یا باعث اختلال در خواب، روابط، تحصیل، شغل و فعالیت‌های روزمره شود.

نادیده‌گرفتن چنین نشانه‌هایی ممکن است موجب تداوم مشکلات و کاهش کیفیت زندگی شود.

۲ .نقش افکار فاجعه‌ساز

گاهی فرد یک احتمال ناخوشایند را قطعی تصور می‌کند یا پیامدهای یک اتفاق را بسیار بزرگ‌تر از واقعیت برآورد می‌کند.

برای مثال:

- »اگر در امتحان اشتباه کنم، آینده‌ام کاملاً نابود می‌شود«.
- »اگر قلبم تند بزند، حتماً اتفاق خطرناکی افتاده است«.
- »اگر این کار را انجام ندهم، دیگر هیچ فرصتی نخواهم داشت«.

این شیوه‌ی تفکر می‌تواند اضطراب را افزایش دهد. بررسی شواهد، شناسایی احتمال‌های مختلف و یافتن راه‌حل‌های عملی به اصلاح این افکار کمک می‌کند.

۳ .تأثیر اجتناب بر اضطراب

اجتناب از موقعیت‌های اضطراب‌آور ممکن است در کوتاه‌مدت احساس آرامش ایجاد کند؛ اما در بلندمدت می‌تواند ترس را حفظ کند یا افزایش دهد.

برای مثال، فردی که به‌دلیل نگرانی از شکست دائماً انجام وظایف را عقب می‌اندازد، ممکن است با نزدیک‌شدن مهلت انجام کار اضطراب بیشتری تجربه کند.

بهتر است به‌جای فرار مداوم از مسئولیت‌ها، کارها به مراحل کوچک‌تر تقسیم شوند و هر مرحله به‌صورت تدریجی انجام گیرد.

۴ .نقش سبک زندگی

خواب ناکافی، مصرف زیاد کافئین، کمبود فعالیت بدنی و فشارهای مداوم می‌توانند در برخی افراد اضطراب را تشدید کنند.

اصلاح سبک زندگی در کنار مهارت‌های روان‌شناختی و در صورت نیاز درمان تخصصی، می‌تواند به مدیریت بهتر اضطراب کمک کند.

جلسه‌ی ششم: راهکارهای مدیریت اضطراب

۱ .تنفس آرام و کنترل‌شده

هنگام اضطراب، تنفس ممکن است سریع و سطحی شود. آرام‌کردن تنفس می‌تواند به کاهش برانگیختگی جسمانی کمک کند.

روش پیشنهادی:

۱ .در وضعیت راحت بنشینید. ۲. به‌آرامی از بینی نفس بکشید. ۳. اجازه دهید شکم به‌نرمی حرکت کند. ۴. بدون حبس اجباری نفس، بازدمی آرام و کمی طولانی‌تر انجام دهید. ۵. این روند را برای چند چرخه تکرار کنید.

اگر احساس سرگیجه یا ناراحتی کردید، تنفس را به حالت طبیعی برگردانید. هدف، تنفس آرام است، نه نفس‌کشیدن عمیق و شدید یا تلاش برای افزایش مصنوعی اکسیژن خون.

۲ .تمرین توجه به محیط

یکی از روش‌های ساده برای بازگرداندن توجه به زمان حال، استفاده از حواس پنج‌گانه است.

تمرین ۱-۲-۳-۴-۵:

- پنج چیزی را که می‌بینید نام ببرید.
- چهار چیزی را که لمس آن‌ها را احساس می‌کنید شناسایی کنید.
- سه صدایی را که می‌شنوید تشخیص دهید.
- دو بویی را که احساس می‌کنید نام ببرید.
- یک مزه یا احساس بدنی را شناسایی کنید.

این تمرین می‌تواند به بعضی افراد کمک کند توجه خود را از چرخه‌ی نگرانی به محیط فعلی منتقل کنند.

۳ .مدیریت افکار

هنگام اضطراب، از خود بپرسید:

- دقیقاً از چه چیزی می‌ترسم؟
- چه شواهدی برای این نگرانی دارم؟
- آیا احتمال دیگری هم وجود دارد؟
- اگر مشکل رخ دهد، چه راه‌حلی خواهم داشت؟
- در حال حاضر چه کاری از دست من برمی‌آید؟

هدف، حذف کامل افکار منفی نیست؛ بلکه یادگیری برخورد واقع‌بینانه‌تر با آن‌هاست.

۴ .تقسیم کارهای بزرگ به مراحل کوچک

اگر یک مسئولیت بزرگ اضطراب ایجاد می‌کند، آن را به چند مرحله‌ی قابل انجام تقسیم کنید.

برای مثال، به‌جای فکرکردن به تمام یک پروژه، ابتدا فقط فهرست کارها را بنویسید و سپس نخستین مرحله را انجام دهید.

۵ .ورزش و تحرک

فعالیت بدنی متناسب با شرایط جسمانی می‌تواند به تنظیم خلق، کاهش تنش و بهبود خواب کمک کند.

۶ .تنظیم خواب و تغذیه

داشتن برنامه‌ی خواب منظم، تغذیه‌ی متعادل و محدودکردن مصرف کافئین در صورت حساسیت، از اقدامات مفید برای مدیریت اضطراب هستند.

۷ .مدیریت روابط و مسئولیت‌ها

تعیین مرزهای سالم در روابط، کاهش فشارهای غیرضروری، درخواست کمک در زمان مناسب و اولویت‌بندی کارها می‌توانند احساس کنترل و امنیت را افزایش دهند.

بخش چهارم: اختلال پنیک

جلسه‌ی هفتم: آشنایی با حمله‌ی پنیک

۱ .حمله‌ی پنیک چیست؟

حمله‌ی پنیک یا وحشت‌زدگی، دوره‌ای ناگهانی از ترس یا ناراحتی شدید است که طی چند دقیقه به اوج می‌رسد و ممکن است با نشانه‌های جسمانی و روانی متعددی همراه باشد.

فرد ممکن است تصور کند دچار حمله‌ی قلبی شده، در حال خفه‌شدن است یا کنترل خود را از دست می‌دهد.

۲ .نشانه‌های حمله‌ی پنیک

نشانه‌های احتمالی عبارت‌اند از:

- تپش قلب
- احساس تنگی نفس یا خفگی
- لرزش بدن
- تعریق
- سرگیجه یا احساس ضعف
- گزگز یا بی‌حسی دست‌ها و پاها
- احساس غیرواقعی‌بودن محیط یا فاصله‌گرفتن از خود
- ترس از ازدست‌دادن کنترل

- ترس شدید از مرگ

همه‌ی افراد تمام این نشانه‌ها را تجربه نمی‌کنند و شدت و مدت حمله نیز متفاوت است.

۳ .آیا حمله‌ی پنیک خطرناک است؟

حمله‌ی پنیک به‌خودی‌خود معمولاً کشنده نیست؛ اما نشانه‌های آن ممکن است با مشکلات جسمانی جدی شباهت داشته باشند.

بنابراین، اگر علائم برای نخستین بار رخ داده‌اند، غیرمعمول یا شدید هستند، یا با درد قفسه‌ی سینه، غش یا تنگی نفس شدید همراه‌اند، نباید آن‌ها را بدون ارزیابی پزشکی صرفاً به اضطراب نسبت داد.

۴ .عوامل تشدیدکننده‌ی حمله‌ی پنیک

- اضطراب مداوم
- ترس از تکرار حمله
- نشخوار فکری
- کمبود خواب
- مصرف زیاد کافئین یا برخی مواد محرک
- فشارهای روانی
- اجتناب مداوم از موقعیت‌های ترس‌آور

ترس از تکرار حمله می‌تواند چرخه‌ای ایجاد کند که در آن فرد دائماً علائم بدن خود را بررسی می‌کند و هر احساس طبیعی جسمانی را نشانه‌ی خطر تلقی می‌کند.

۵ .روش‌های درمان و مدیریت پنیک

روان‌درمانی :درمان شناختی‌رفتاری می‌تواند به اصلاح برداشت‌های فاجعه‌ساز، کاهش ترس از نشانه‌های جسمانی و تغییر رفتارهای اجتنابی کمک کند.

دارودرمانی :در صورت نیاز، پزشک ممکن است دارو تجویز کند. انتخاب دارو باید بر اساس ارزیابی تخصصی انجام شود.

اصلاح سبک زندگی :خواب مناسب، فعالیت بدنی، محدودکردن محرک‌ها و مدیریت استرس می‌توانند به کاهش آسیب‌پذیری در برابر حملات کمک کنند.

مدیریت افکار هنگام حمله :فرد می‌تواند به خود یادآوری کند که اضطراب می‌تواند باعث علائم جسمانی شدید شود و این علائم لزوماً به معنای وقوع فاجعه نیستند؛ البته این یادآوری جایگزین بررسی پزشکی علائم جدید یا غیرمعمول نمی‌شود.

کاهش اجتناب :مواجهه‌ی تدریجی و اصولی با موقعیت‌های ترس‌آور، ترجیحاً با راهنمایی متخصص، می‌تواند به کاهش ترس در بلندمدت کمک کند.

جمع‌بندی نهایی

مطالب این ده جلسه نشان می‌دهد که سلامت روان تحت تأثیر مجموعه‌ای از عوامل جسمانی، روان‌شناختی، رفتاری و اجتماعی قرار دارد. غم، اضطراب و ترس بخشی طبیعی از تجربه‌ی انسانی هستند؛ اما هنگامی که شدت یا تداوم آن‌ها افزایش یابد و زندگی روزمره را مختل کند، باید به آن‌ها توجه کرد.

افسردگی می‌تواند با کاهش انگیزه، احساس ناامیدی، افکار منفی و افت عملکرد همراه باشد. اضطراب نیز ممکن است به شکل نگرانی مداوم، نشانه‌های جسمانی و اجتناب از فعالیت‌ها ظاهر شود. در برخی افراد، اضطراب شدید با حملات ناگهانی پنیک همراه است. همچنین، خواب ناکافی و بی‌کیفیت می‌تواند مشکلات خلقی و اضطرابی را تشدید کند و این مشکلات نیز به نوبه‌ی خود خواب را مختل کنند.

از مهم‌ترین راهکارهای مراقبت از سلامت روان می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱ .شناخت و پذیرش احساسات، بدون سرزنش خود.

۲ .شناسایی و بررسی افکار منفی و فاجعه‌ساز.

۳ .حفظ برنامه‌ی منظم خواب و توجه به کیفیت استراحت.

۴ .انجام فعالیت‌های روزمره و تقسیم مسئولیت‌های دشوار به مراحل کوچک‌تر.

۵ .استفاده از تمرین‌های آرام‌سازی و توجه به زمان حال.

۶ .حفظ ارتباط با افراد حمایتگر و درخواست کمک در صورت نیاز.

۷ .مراجعه به روان‌شناس، روان‌پزشک یا پزشک در صورت تداوم علائم یا اختلال در عملکرد روزمره.

در پایان باید توجه داشت که **کمک‌گرفتن برای مشکلات روانی نشانه‌ی ضعف نیست، بلکه اقدامی آگاهانه برای مراقبت از خود است .**آموزش و آگاهی می‌توانند نخستین گام باشند، اما در صورت وجود اختلال روان‌شناختی، ارزیابی و درمان تخصصی اهمیت ویژه‌ای دارند.

امید است مطالب این جزوه به شناخت بهتر نشانه‌های مشکلات روانی، افزایش آگاهی درباره‌ی سلامت روان و استفاده‌ی مؤثرتر از راهکارهای مراقبتی کمک کند.