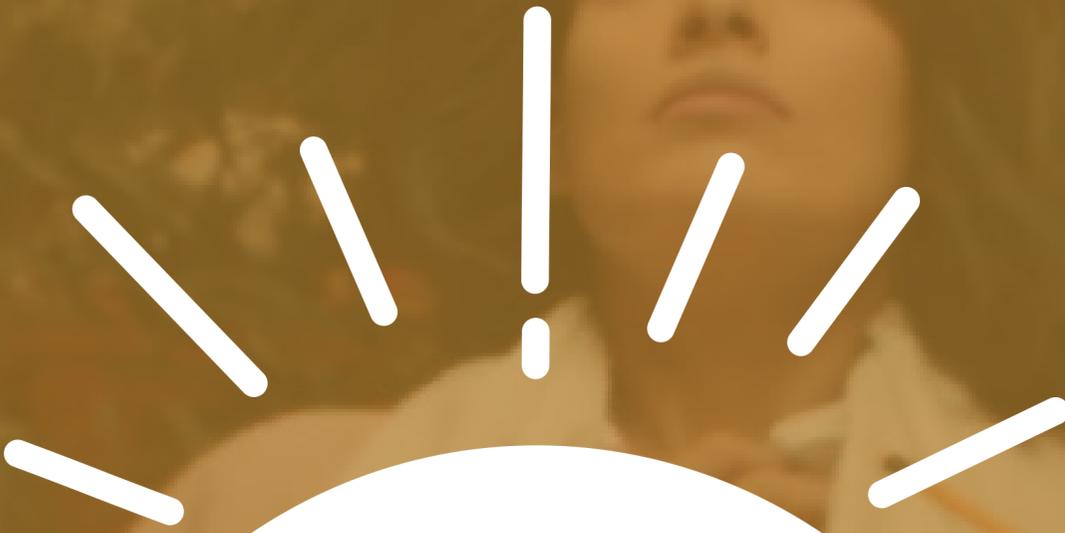




# نوبات الهلع



# سلامتاك

Salamatak

◆ أعراض نوبات الهلع

◆ العوامل التي قد تزيد من نسبة الإصابة بنوبات الهلع

◆ أسباب نوبات الهلع

◆ نصائح للتغلب على نوبات الهلع

# أعراض نوبات الهلع

غالباً ما تكون نوبات الهلع مفاجئة وبدون سابق إنذار؛ ويُمكن أن تحدث في أي وقت، وقد تحدث بشكل دوري أو بشكل متكرر، وتتمثل نوبات الهلع في الأعراض التالية:



الخوف من فقدان السيطرة  
أو الوفاة



ضيق في التنفس



خفقان القلب بشكل  
سريع ومخيف



الارتعاش أو الاهتزاز



الشعور بالانفصال عن الواقع



الشعور بالخطر



ألم في الصدر



تقلصات في البطن



القشعريرة



الخدِر أو الإحساس بالوخز



الدوار أو الإغماء

# العوامل التي قد تزيد من نسبة الإصابة بنوبات الهلع

تاريخ العائلة الوراثي لنوبات الهلع أو اضطراب الهلع.



ضغوطات الحياة النفسية مثل ضغط العمل، أو القلق، أو التوتر.



تعرض المصاب لتجربة مؤلمة مثل حادث خطير، أو وفاة شخص عزيز.



حصول تغييرات كبيرة في حياة المصاب مثل الطلاق.



التدخين أو الإفراط في تناول الكافيين مثل القهوة ومشروبات الطاقة



لا يوجد سبب محدد لنوبات الهلع، وغالباً ما تحدث بشكل مفاجئ ولكن مع مرور الوقت يتمكن المصاب من تحديد سبب إصابته بالنوبات والتي عادة ما تكون مصاحبة من مواقف معينة.



# نصائح للتغلب على نوبات الهلع

1 حاول السيطرة على مسببات القلق والتوتر، وقم بأداء الأنشطة التي تحسن من مزاجك واسترخائك مثل التأمل والمشي.



2 تجنب التدخين واستهلاك الكميات الكبيرة من الكافيين.



3 تعلم طريقة السيطرة على تنفسك من خلال تمارين التنفس وحاول تنفيذها باستمرار؛ حتى تتذكر تطبيقها أثناء تعرضك لنوبة الهلع (وهي مختلفة عن تمارين الاسترخاء).



4 خذ القسط الكافي من الراحة واحرص على الالتزام بموعد نومك وتجنب المنبهات قبل النوم.



# سلامتاك

Salamatak



كيف تتعامل  
مع نوبات الهلع؟

Salamatak.life

# سلامتاك

Salamatak



ساعد غيرك بمشاركة  
المعلومات

اضغط هنا  
و شارك الملف على تويتر

**Tweet**



# سلامتاك

Salamatak

للإطلاع على المزيد  
من الفيديوهات التوعوية

اضغط هنا

