

الدخول إلى حساب المريض

اطلب تحديد موعد

إعثر على طبيب

إعثر على وظيفة

تبرع الآن

رعاية المريض والمعلومات الصحية الأمراض والحالات

طلب موعد

# نوبات الهلع واضطراب الهلع

الأعراض والأسباب التشخيص والعلاج الأطباء والأقسام

## طباعة

## نظرة عامة

نوبة الهلع عبارة عن نوبة مفاجئة من الخوف الشديد الذي يحفز ردود الأفعال الجسمانية الشديدة بينما لا يوجد خطر حقيقي أو سبب واضح للخوف. يمكن أن تكون نوبات الهلع مخيفة للغاية. عند حدوث نوبات الهلع، قد تعتقد أنك تفقد السيطرة، أو أنك تُصاب بنوبة قلبية أو حتى أنك تموت.

يصاب الكثيرون بنوبة الهلع مرة أو مرتين فقط طوال حياتهم، وتزول المشكلة، ربما عند انتهاء موقف عصيب. لكن إذا كنت تُصاب بنوبات هلع متكررة وغير متوقعة، وقضيت فترات زمنية طويلة في خوف مستمر من الإصابة بنوبة أخرى، فربما تكون مصاباً بحالة مرضية تسمى اضطراب الهلع.

على الرغم من أن نوبات الهلع نفسها لا تهدد الحياة، إلا إنها قد تكون مخيفة ومؤثرة في جودة نوعية حياتك بشكل كبير. لكن قد يكون العلاج فعالاً للغاية.

[Book: Mayo Clinic Family Health Book, 5th Edition](#)

أظهر المزيد من منتجات Mayo Clinic

# الأعراض

تبدأ نوبات الهلع عادة فجأة، دون سابق إنذار. يمكن حدوثها في أي وقت، أثناء قيادتك للسيارة أو نومك أو وجودك في أحد المراكز التجارية أو في منتصف اجتماع عمل. قد تشعر بنوبات هلع بين الحين والآخر، أو قد تحدث بشكل متكرر.

لنوبات الهلع أشكال متعددة، لكن عادة ما تبلغ الأعراض ذروتها خلال دقائق. قد تشعر بالإرهاق والإنهاك بعد أن تبدأ نوبة الهلع.

تتضمن نوبات الهلع عادة بعض هذه العلامات أو الأعراض:

- الشعور بالهلاك المحقق أو الخطر
- الخوف من فقدان السيطرة أو الوفاة
- معدل خفقان سريع بالقلب
- التعرُّق
- الارتعاش أو الاهتزاز
- ضيق في التنفس أو ضيق في الحلق
- القشعريرة
- الهبات الساخنة
- الغثيان
- تقلص في البطن
- ألم الصدر
- الصداع
- الدوخة أو الدوار أو الإغماء
- الخدر أو الإحساس بالوخز
- الشعور بعدم الواقعية أو الانفصال

أحد أسوأ الأمور بشأن نوبات الهلع هو الخوف الشديد من إصابتك بنوبة أخرى. قد تُخشى التعرض لنوبات الهلع لدرجة أنك تتجنب بعض المواقف التي قد تحدث فيها.

متى تزور الطبيب؟

إذا أصابك أعراض نوبة الذعر، فاطلب المساعدة الطبية في أسرع وقت ممكن. نوبات الهلع ليست خطيرة مع أنها مزعجة بشدة. لكن التعامل مع نوبات الهلع بمفردك صعب، وقد تزداد سوءًا بدون

يمكن أن تشابه أعراض نوبات الذعر أيضًا مع أعراض مشاكل صحية خطيرة أخرى، مثل النوبة القلبية؛ ولذلك من المهم الحصول على تقييم مقدم الرعاية الأساسي إذا لم تكن متأكدًا مما يسبب الأعراض لديك.

## طلب موعد في مايو كلينيك

## الأسباب

من غير المعروف ما الذي يسبب نوبات الهلع أو اضطرابات الهلع ولكن قد تلعب هذه العوامل دوراً:

- الجينات الوراثية
- الإجهاد الشديد
- مزاج أكثر حساسية للإجهاد أو عرضة للمشاعر السلبية
- بعض التغييرات في طريقة عمل أجزاء من الدماغ

قد تحدث نوبات الهلع فجأة ودون سابق إنذار ولكن مع مرور الوقت، عادة ما تكون ناجمة عن مواقف معينة.

تشير بعض الأبحاث إلى أن استجابة الجسم الطبيعية للقتال أو الهروب في المواقف التي يتعرض فيها للخطر تساهم في حدوث نوبات الهلع. على سبيل المثال، إذا طاردك دب رمادي، فسيستجيب جسمك غريزيًا. سوف يسرع معدل ضربات القلب والتنفس حيث يستعد جسمك لمواجهة موقف يهدد الحياة. تحدث العديد من الاستجابات المشابهة في نوبة الهلع. لكن من غير المعروف سبب حدوث نوبة الهلع عند عدم وجود خطر واضح.

للمزيد من المعلومات

نوبات الهلع الليلية: ما هي أسبابها؟

عوامل الخطر

غالباً ما تبدأ أعراض اضطراب الذعر في أواخر المراهقة أو أوائل البلوغ وتصيب النساء بمعدل أكبر من الرجال.

تتضمن العوامل التي يمكنها أن تزيد من خطر الإصابة بنوبات الذعر أو اضطراب الذعر:

- التاريخ العائلي للإصابة بنوبات الذعر أو اضطراب الذعر
- الضغوط الحياتية الكبيرة، مثل وفاة شخص محبوب أو إصابته بمرض خطير
- الحدث الذي يسبب صدمة، مثل اعتداء جنسي أو حادث خطير
- التغيرات الكبرى في حياتك، مثل الطلاق أو ولادة طفل آخر
- التدخين أو تناول القهوة بإفراط
- تاريخ من الاعتداء البدني أو الجنسي في مرحلة الطفولة

## المضاعفات

إن عدم معالجة نوبات الهلع واضطراب الهلع يمكن أن يؤثر على جميع مناحي حياتك. قد يمتلئك خوف من التعرض لمزيد من نوبات الهلع؛ فتعيش في حالة دائمة من الخوف، من شأنها إفساد نوعية الحياة التي تعيشها.

تتضمن المضاعفات التي قد تسببها نوبات الهلع أو ترتبط بحدوثها ما يلي:

- الإصابة بأنواع محدّدة من الرهاب، مثل الخوف من القيادة أو مغادرة المنزل
- الرعاية الطبية المتكرّرة للخوف الصحية والحالات المرضية الأخرى
- تجنب المواقف الاجتماعية
- مشكلات في العمل أو المدرسة
- الاكتئاب واضطرابات القلق والاضطرابات النفسية الأخرى
- زيادة مخاطر الإقدام على الانتحار أو الأفكار الانتحارية
- إدمان الكحول أو المواد المخدرة الأخرى
- المشاكل المالية

في حالة بعض الأشخاص، ربما يتضمن اضطراب الهلع رهاب الميادين، وهو تجنب الأماكن أو المواقف التي تسبب القلق بسبب الخوف من عدم قدرتك على الهروب أو الحصول على المساعدة في حالة التعرض لنوبة الهلع. أو قد تعتمد على وجود الآخرين معك حتى تستطيع مغادرة المنزل.

## الوقاية

لا توجد طريقة مؤكدة لمنع حدوث نوبات الهلع. مع ذلك، فقد تساعدك هذه التوصيات.

- حاول الحصول على علاج لنوبات الهلع في أقرب وقتٍ ممكن لتجنب احتمالية سوتها أو تكرارها بشكلٍ دوري.
- التزم بخطة العلاج لتجنب الانتكاسات أو زيادة حدة الأعراض.
- واطب على الأنشطة البدنية، لأنها تساعد على تخفيف القلق.

[Mayo Clinic](#) بقلم كادر عبادة

[طلب موعد في مايو كلينيك](#)

## التشخيص والعلاج

20/06/2019

[طباعة](#)

[ارسلها في تغريدة](#)

[ارسلها على الفيس بوك](#)

تبادلها عبر

[أظهر المراجع](#) ✓

## ذات صلة

[نوبات الهلع الليلية: ما هي أسبابها؟](#)

Products & Services

[العلاج السلوكي المعرفي](#)

[العلاج النفسي](#)

[تخطيط كهربية القلب \(بشار إليه اختصاراً ECG أو EKG\).](#)

Products & Services

[Book: Mayo Clinic Family Health Book, 5th Edition](#)

## نوبات الهلع واضطراب الهلع

[الأعراض والأسباب](#)

[التشخيص والعلاج](#)

[الأطباء والأقسام](#)

### Advertisement

لا تُقدم Mayo Clinic الدعم للشركات أو المنتجات المُعلن عنها هنا. لكن تدعم العائدات الإعلانية رسالتنا غير الربحية.

الإعلان والرعاية

البوليصة | فرص الإعلان | خيارات الإعلان

### Mayo Clinic Press

تحقق من هذه الكتب الأكثر مبيعاً والعروض الخاصة على الكتب والنشرات الإخبارية من Mayo Clinic Press.

جديد - Cook Smart, Eat Well (اطبخ بذكاء، وتناول طعاماً صحياً)

تقييم النظام الغذائي المجاني من مايو كلينك

جديد - Mayo Clinic on Hearing and Balance (مايو كلينك وتخصصات السمع والاتزان)

كُتاب مجاني - Mayo Clinic Health Letter (رسالة مايو كلينك الصحية)

Live Younger Longer (استمتع بشبابك لعمر أطول)



تمثل مع معايير مؤسسة الصحة  
على شبكة الإنترنت لضمان  
المعلومات الصحية الجديرة  
بالثقة:  
تحقق من ذلك هنا.

مؤسسة مايو للتعليم والبحث الطبي. جميع الحقوق محفوظة.  
يُمكن إعادة طباعة نسخة واحدة من هذه المواد لغرض  
الاستعمال الشخصي غير التجاري فحسب. تتضمن  
العلامات التجارية التابعة لمؤسسة Mayo Clinic للتعليم  
والبحث الطبي: "Mayo Clinic" و"Mayo"  
و"MayoClinic.com" و"EmbodyHealth" والرمز  
ثلاثي الدروع التابع ل Mayo Clinic.

يمثل أي استخدام لهذا الموقع الإلكتروني موافقتك على  
الأحكام والشروط وسياسة الخصوصية في الرابط  
الإلكتروني أدناه.  
الشروط والأحكام  
سياسة الخصوصية  
إشعار بممارسات الخصوصية