

اطلاعات پیشگیرانه ویژه‌ی زمان جنگ حملات پانیک چیست و چگونه در لحظه انفجار بروز می‌کند؟ تشخیص و اقدامات فوری

ویرایش و تلخیص و اضافات از دکتر کریم نیکام رابط مشاوران استان اردبیل

حمله پانیک چیست؟

پانیک یا وحشتزدگی، یک موج حمله‌ی ناگهانی حاصل از احساس ترس شدید است که در عرض چند دقیقه به اوج می‌رسد. بدن طوری واکنش نشان می‌دهد که انگار در خطر مرگ قرار دارد، این حمله از دو بعد متضاد تشکیل شده است که می‌توان به ابعاد خوب و بد تعبیر کرد پانیک یا وحشتزدگی تجربه وحشت ویران‌کننده توسط ارگانیزم است که می‌توان این بعد را بعد بد پانیک در نظر گرفت اما بعد خوب آن این است که پانیک برعکس تظاهر و احساس ارگانیزم موجب مرگ نخواهد بود و حتی عمر ارگانیزم را کوتاه نمی‌کند.

حمله پانیک با ترسیدن معمولی فرق دارد. در ترس معمولی، با رفع خطر آرام می‌شویم. در پانیک یا وحشتزدگی، بدن در حالت آماده‌باش شدید می‌ماند چنین حالتی عموماً بدون تحریک واقعی حس روی می‌دهد یعنی حمله پانیک لزوماً در زمان حمله روی نمی‌دهد بلکه عمدتاً زمانی روی می‌دهد که ارگانیزم چنین حمله‌ی را تجربه ذهنی نماید فراخوانی حمله بصورت خودخوان اتفاق می‌افتد بنابراین خود این حالت، ترسناک‌تر از خود حادثه است و فرد بشدت در حالت وحشتزده است.

حمله پانیک مختص زمان حمله نیست بلکه در شرایطی دیگر نیز روی می‌دهد اما شرایطی وحشتناک مانند حمله‌ی جنگی بروز چنین شرایط وحشتناک را تقویت و تشدید می‌نماید.

علائم حمله پانیک

علائم جسمی:

تپش قلب شدید (انگار قلب دارد از سینه بیرون می‌زند)
تنگی نفس (احساس خفگی و خفه شدن، به طوری که نمی‌تواند نفس بکشد)

لرزش شدید بدن
عرق سرد روی پیشانی و کف دست‌ها
درد قفسه سینه (که گاهی با سکتة اشتباه می‌شود)
حالت تهوع

سرگیجه و سبکی سر (احساس غش کردن)
کرتختی یا سوزن سوزن شدن دست‌ها و پاها
گرگرفتگی یا لرز ناگهانی

علائم ذهنی و روانی:

ترس از مرگ قریب‌الوقوع مثلاً می‌گوید من دارم می‌میرم
ترس از دیوانه شدن مثلاً می‌گوید من کنترل‌م را از دست می‌دهم


احساس غیرواقعی بودن محیط (انگار در خواب است)
احساس جدایی از بدن خود
نا توانی در تمرکز و گیجی

اگر کسی که این علائم را تجربه می‌کند، ممکن است فکر کند دارد سکتة می‌کند یا می‌میرد. این خودش ترس را بیشتر می‌کند. این حمله عمدتاً با احساس خطر خفه شدن گزارش شده است.

چه کار کنیم؟ (کمک‌های فوری به فرد در زمان تجربه حمله پانیک)

حملات پانیک چیست و چگونه در لحظه انفجار بروز می‌کند؟

ویرایش، و تلخیص و اضافات
دکتر کریم نیکام رابط مشاوران استان اردبیل



۱. اول خودت آرام باش
اگر می‌خواهی به کسی کمک کنی، اول چند نفس عمیق بکش. استرس قابل انتقال است پس آرامش نیز به او منتقل می‌شود.

۲. با او حرف بزن، اما به شیوه‌ی درست
بگو:

من کنار شما هستم، تنها نیستی این شرایط اگرچه وحشتناک است اما موقتی است.

این یک حمله پانیکه، خطرناک نیست، می‌گذرد. حس درد و وحشت واقعی است اما باعث یا عامل مرگ نیست
با هم نفس می‌کشیم، بین من چطور اینکار را انجام می‌دهم.
تو زنده‌ای، نفس می‌کشی، خوب می‌شی.

آرام باش این جمله معمولاً عکس‌العمل معکوس دارد
هیچی نشده» او احساس می‌کند تو درکش نمی‌کنی
چرا انقدر ضعیفی؟
بیان اینکه بقیه نمی‌ترسن، تو هم نترس

۳. تنفس را تنظیم کن (مهم‌ترین کار)
حمله پانیک معمولاً با تنفس سریع و سطحی همراه است که خودش علائم را بدتر می‌کند.

تکنیک ۶-۴-۴:

- دستت را روی شکم بگذار!



روان‌پاری

ماهنامه علمی، روان‌شناسی، فرهنگی و اجتماعی؛ نشریه داخلی مرکز مشاوره و سلامت دانشگاه ملی مهارت واحد استانی اردبیل، سال سوم، شماره ۲۴، اسفند ماه ۱۴۰۴ - چهار صفحه



علم انقلاب بر دوش علمدار دیگری از تبار عاشورا

پیام قدردانی رئیس دانشگاه ملی مهارت واحد استانی اردبیل به جهت حضور پرشور و حماسی دانشگاهیان در راهپیمایی روز جهانی قدس

بسمه تعالی

با سلام و احترام؛ به مناسبت روز قدس و با حضور پرشور و حماسی کارکنان و اساتید دانشگاه ملی مهارت واحد استانی اردبیل در راهپیمایی ملی روز جهانی قدس سال ۱۴۰۴، از همه عزیزانی که با وجود هوای سرد، با ایثار و عشق به آرمان‌های انقلاب اسلامی و دفاع از حقوق مردم مظلوم فلسطین، در این مراسم حضور یافتند، صمیمانه قدردانی و تشکر می‌کنم. لیبیک به نخستین فراخوان رهبر معظم انقلاب اسلامی حضرت آیت‌الله سید مجتبی حسینی خامنه‌ای (حفظه الله) و حضور در راهپیمایی روز جهانی قدس و خروش یکصدای «مرگ بر آمریکا» و «مرگ بر اسرائیل»، نه تنها نشان‌دهنده جان‌آفرینی دانشگاهیان در برابر هرگونه تلاش برای فراموش کردن آرمان‌های فلسطین است؛ بلکه در شرایطی که دشمن آمریکایی - صهیونی نظام مقدس جمهوری اسلامی و تمامیت ارضی و تمدنی ایران عزیز را آماج حملات ناجوانمردانه و وحشیانه قرار داده است، شما دانشگاهیان با آگاهی و اراده‌ای راسخ، بار دیگر واژه «بیعت» با رهبر معظم انقلاب اسلامی را با حضور حماسی در اجتماعات سراسری و همبستگی ملی خود ترسیم کردید.

دکتر کریم نصیریان رئیس دانشگاه ملی مهارت واحد استانی اردبیل

با آرزوی موفقیت و پیروزی مردم شریف ایران اسلامی و غلبه نیروهای نظامی و سربازان کشور عزیزمان بر استکبار جهانی و رژیم کودک کش اسرائیل و آمریکای جهانشواری امیدواریم سال پیش رو برایتان توأم با کامیاری، بهروزی و سعادت همراه باشد.

دفتر مشاوره و سلامت دانشگاه ملی مهارت واحد استانی اردبیل

نام ماهنامه داخلی: روان‌پاری
زیر نظر: دانشگاه ملی مهارت واحد استانی اردبیل
صاحب امتیاز: مرکز مشاوره و سلامت واحد استانی اردبیل
مدیر مسئول: کریم نصیریان
مدیر دبیر: سیروس تقی زاده سابق
مدیر داخلی: جابر فیروزی
صفحه آرای: اجرا؛ گروه مشاوره آموزشده سران اردبیل
هیات تحریریه:
همکاران این شماره: دکتر کریم نیکام؛ دکتر سیامک خدایی خیاوی؛ سیروس تقی زاده؛ دکتر فرشته بزرگو؛ آرس دانشگاه ملی مهارت واحد استان اردبیل، اردبیل- میدان ایثار - ابتدای جاده خلخال قدیمی. ۱۳۳۹۶-۵۶۱۸۴
شماره تلفنکس دبیر خانه: ۰۴۵۳۳۶۶۸۱۹۵
لینک ارسال مقاله
https://ardu.nus.ac.ir/fa/form_data/add/form_id=10726



