

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت و درمان آموزش پزشکی



معاونت بهداشت

آموزش خودمراقبتی در اختلال وحشتزدگی (پانیک)

مدول آموزشی خود مراقبتی در اختلال وحشتزدگی
کل زمان ۸۰ دقیقه

- ۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۱۰ دقیقه)
- ۲- معرفی برنامه آموزشی (۵ دقیقه)
- ۳- تعریف اختلال وحشتزدگی (۱۰ دقیقه)
- ۴- ملاک های تشخیصی (۲۰ دقیقه)
- ۵- شیوع و سیر (۵ دقیقه)
- ۶- عوامل خطر (۱۰ دقیقه)
- ۷- تکنیک های روبه رو شدن و کاهش حملات اضطراب (۱۰ دقیقه)
- ۸- درمان های متداول اختلال وحشتزدگی (پانیک) (۱۰ دقیقه)
- ۹- سناریو (۱۰ دقیقه)

معرفی مربی

معرفی شرکت کنندگان

معرفی برنامه آموزشی

مدول آموزشی خود مراقبتی در اختلال وحشتزدگی
کل زمان ۸۰ دقیقه

- ۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۱۰ دقیقه)
- ۲- معرفی برنامه آموزشی (۵ دقیقه)
- ۳- **تعریف اختلال وحشتزدگی (۱۰ دقیقه)**
- ۴- ملاک های تشخیصی (۲۰ دقیقه)
- ۵- شیوع و سیر (۵ دقیقه)
- ۶- عوامل خطر (۱۰ دقیقه)
- ۷- تکنیک های روبه رو شدن و کاهش حملات اضطراب (۱۰ دقیقه)
- ۸- درمان های متداول اختلال وحشتزدگی (پانیک) (۱۰ دقیقه)
- ۹- سناریو (۱۰ دقیقه)

تعریف اختلال وحشتزدگی

به حملات وحشتزدگی غیرمنتظره‌ی
عودکننده اشاره دارد

مدول آموزشی خود مراقبتی در اختلال وحشتزدگی
کل زمان ۸۰ دقیقه

- ۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۱۰ دقیقه)
- ۲- معرفی برنامه آموزشی (۵ دقیقه)
- ۳- **تعریف اختلال وحشتزدگی (۱۰ دقیقه)**
- ۴- ملاک های تشخیصی (۲۰ دقیقه)
- ۵- شیوع و سیر (۵ دقیقه)
- ۶- عوامل خطر (۱۰ دقیقه)
- ۷- تکنیک های روبه رو شدن و کاهش حملات اضطراب (۱۰ دقیقه)
- ۸- درمان های متداول اختلال وحشتزدگی (پانیک) (۱۰ دقیقه)
- ۹- سناریو (۱۰ دقیقه)

ملاک های تشخیصی

الف- حملات وحشت زدگی غیرمنتظره ی عودکننده. حمله وحشتزدگی، هجوم ناگهانی ترس شدید یا ناراحتی شدید است که ظرف چنددقیقه به اوج می رسد و در طول این مدت چهار(یا تعداد بیشتری) از علائم زیر روی می دهد:

- تپش های قلب یا شتاب سرعت قلب
- عرق کردن
- لرزیدن یا تکان خوردن
- احساس کمبود نفس یا خفه شدن
- احساس خفگی

- درد یا ناراحتی قفسه سینه
- تهوع یا ناراحتی شکمی
- احساس گیجی، منگی یا ضعف
- احساس سردی یا گرمی
- احساس کرختی یا مور مور
- مسخ واقعیت (احساس عدم واقعیت) یا مسخ شخصیت (احساس جدا بودن از خود)
- احساس از دست دادن کنترل
- ترس از مردن

ب- حداقل یکی از حملات یک ماه (یا بیشتر) یک یا هر دو مورد زیر را در پی داشته باشد:

- نگرانی مداوم در مورد حملات وحشتزدگی دیگر یا پیامدهای آنها (مثل از دست دادن کنترل، دچار حمله قلبی شدن)
- تغییر ناسازگارانه‌ی قابل توجه در رفتار مرتبط با حملات (مثل رفتارهایی که برای اجتناب کردن از حملات وحشتزدگی ترتیب میدهند مانند اجتناب از ورزش)

ج- این اختلال ناشی از تاثیرات فیزیولوژیکی مواد یا بیماری جسمانی دیگر (مثل پرکاری تیروئید) نیست.

ر- این اختلال با اختلال روانی دیگر بهتر توجیه نمی‌شود (مثل حملات وحشتزدگی در اختلال اضطراب اجتماعی یا در اختلال وسواس فکری عملی و ...).

مدول آموزشی خود مراقبتی در اختلال وحشتزدگی
کل زمان ۸۰ دقیقه

- ۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۱۰ دقیقه)
- ۲- معرفی برنامه آموزشی (۵ دقیقه)
- ۳- تعریف اختلال وحشتزدگی (۱۰ دقیقه)
- ۴- ملاک های تشخیصی (۲۰ دقیقه)
- ۵- شیوع و سیر (۵ دقیقه)
- ۶- عوامل خطر (۱۰ دقیقه)
- ۷- تکنیک های روبه رو شدن و کاهش حملات اضطراب (۱۰ دقیقه)
- ۸- درمان های متداول اختلال وحشتزدگی (پانیک) (۱۰ دقیقه)
- ۹- سناریو (۱۰ دقیقه)

شیوع و سیر

شیوع ۱۲ ماهه اختلال وحشتزدگی (پانیک) در ایالات متحده و چند کشور اروپایی تقریبا ۲ تا ۳ درصد در بزرگسالان و نوجوانان است. زنان دو برابر بیشتر از مردان احتمال دارد که به این اختلال مبتلا شوند. شیوع این تشخیص در نوجوانی افزایش تدریجی نشان می دهد که مخصوصا در زنان و احتمالا پس از شروع بلوغ است، و در طول بزرگسالی به اوج می رسد

مدول آموزشی خود مراقبتی در اختلال وحشتزدگی
کل زمان ۸۰ دقیقه

- ۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۱۰ دقیقه)
- ۲- معرفی برنامه آموزشی (۵ دقیقه)
- ۳- تعریف اختلال وحشتزدگی (۱۰ دقیقه)
- ۴- ملاک های تشخیصی (۲۰ دقیقه)
- ۵- شیوع و سیر (۵ دقیقه)
- ۶- عوامل خطر (۱۰ دقیقه)
- ۷- تکنیک های روبه رو شدن و کاهش حملات اضطراب (۱۰ دقیقه)
- ۸- درمان های متداول اختلال وحشتزدگی (پانیک) (۱۰ دقیقه)
- ۹- سناریو (۱۰ دقیقه)

عوامل خطر

- **خلق و خو:** روان رنجورخویی و حساسیت اضطرابی از عوامل خطر مهم در ابتلا به اختلال وحشتزدگی (پانیک) می باشند.
- **محیطی:** گزارشات تجربیات کودکی از بهره کشی جنسی و جسمی در اختلال وحشتزدگی (پانیک) رایج تر از انواع دیگر اختلال های اضطرابی است. سیگار کشیدن عامل خطری برای حملات وحشتزدگی و اختلال وحشتزدگی (پانیک) است. اغلب افراد از عوامل استرس زای قابل شناسایی در چند ماه قبل از اولین حمله وحشتزدگی خود خبر می دهند.
- **ژنتیکی و فیزیولوژیکی:** ژن های متعددی موجب آسیب پذیری در برابر اختلال وحشتزدگی (پانیک) می شوند. همچنین، خطر اختلال وحشتزدگی (پانیک) در فرزندان والدین مبتلا به اختلالات اضطرابی، افسردگی و دو قطبی بیشتر است.

مدول آموزشی خود مراقبتی در اختلال وحشتزدگی
کل زمان ۸۰ دقیقه

- ۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۱۰ دقیقه)
- ۲- معرفی برنامه آموزشی (۵ دقیقه)
- ۳- تعریف اختلال وحشتزدگی (۱۰ دقیقه)
- ۴- ملاک های تشخیصی (۲۰ دقیقه)
- ۵- شیوع و سیر (۵ دقیقه)
- ۶- عوامل خطر (۱۰ دقیقه)
- ۷- تکنیک های روبه رو شدن و کاهش حملات اضطراب (۱۰ دقیقه)
- ۸- درمان های متداول اختلال وحشتزدگی (پانیک) (۱۰ دقیقه)
- ۹- سناریو (۱۰ دقیقه)

تکنیک‌های موثر در روبه‌رو شدن با حملات اضطرابی

- تمدد اعصاب (استراحت)
- کنترل تنفس
- توقف تمرکز
- انحراف فکر
- سوال کردن وبه چالش کشیدن افکار

مدول آموزشی خود مراقبتی در اختلال وحشتزدگی
کل زمان ۸۰ دقیقه

- ۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۱۰ دقیقه)
- ۲- معرفی برنامه آموزشی (۵ دقیقه)
- ۳- تعریف اختلال وحشتزدگی (۱۰ دقیقه)
- ۴- ملاک های تشخیصی (۲۰ دقیقه)
- ۵- شیوع و سیر (۵ دقیقه)
- ۶- عوامل خطر (۱۰ دقیقه)
- ۷- تکنیک های روبه رو شدن و کاهش حملات اضطراب (۱۰ دقیقه)
- ۸- درمان های متداول اختلال وحشتزدگی (پانیک) (۱۰ دقیقه)
- ۹- سناریو (۱۰ دقیقه)

درمان‌های متداول اختلال وحشتزدگی (پانیک)

درمان دارویی:

بسیاری از داروها در درمان اختلال پانیک مفید هستند. این داروها طیف وسیعی از ضدافسردگی‌ها و نیز بنزودیازپین‌ها مانند زاناکس و سایر داروهای ضد اضطراب را در بر می‌گیرد. این داروها در کاهش علائم اختلال پانیک کمک می‌کنند. ممکن است وقتی دارو را قطع می‌کنید علائم هراس شما باز گردد. در نتیجه، توصیه می‌شود حتی اگر دارو مصرف می‌کنید، روان‌درمانی مثل درمان شناختی رفتاری رانیز مد نظر قرار دهید.

درمان شناختی رفتاری:

درمان شناختی رفتاری اختلال پانیک چندین هدف سازمان یافته دارد:

- ۱- به شما در درک ماهیت اضطراب و هراس کمک می‌کند.
- ۲- دامنه‌ای از موقعیت‌هایی که از آنها اجتناب می‌کنید یا می‌ترسید را مشخص می‌کند.
- ۳- ماهیت علائم، شدت و فراوانی‌شان، و موقعیت‌هایی که هراس شما را بر می‌انگیزد ارزیابی می‌کند.
- ۴- سایر مشکلات همراه با پانیک را مشخص می‌کند مانند: افسردگی، اختلالات اضطرابی دیگر، سوءمصرف مواد، پرخوری، تنهائی، یا مشکلات ارتباطی.

مدول آموزشی خود مراقبتی در اختلال وحشتزدگی
کل زمان ۸۰ دقیقه

- ۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۱۰ دقیقه)
- ۲- معرفی برنامه آموزشی (۵ دقیقه)
- ۳- تعریف اختلال وحشتزدگی (۱۰ دقیقه)
- ۴- ملاک های تشخیصی (۲۰ دقیقه)
- ۵- شیوع و سیر (۵ دقیقه)
- ۶- عوامل خطر (۱۰ دقیقه)
- ۷- تکنیک های روبه رو شدن و کاهش حملات اضطراب (۱۰ دقیقه)
- ۸- درمان های متداول اختلال وحشتزدگی (پانیک) (۱۰ دقیقه)
- ۹- سناریو (۱۰ دقیقه)

سناریو

بیمار آقای ۲۷ ساله ای است که از حدود یک ماه قبل به حملات تنگی نفس و درد قفسه سینه دچار شده است، وی دلشوره و احساس شدید نگرانی دارد. نمی تواند رانندگی کند. شب ها کابوس می بیند و در طی روز به طور مداوم صحنه تصادف سه ماه پیش خود را در ذهنش مرور می کند. وی پس از تصادف در منزل خواهرش ساکن شده و حاضر به رفتن به منزل خود نیست.

نکات مهم

علائمی که این فرد تجربه کرده بود چه بودند؟

به نظر شما این فرد برای درمان خود چه کاری باید انجام دهد؟

از توجه شما

سپاسگزارم

زندگی آموختنی است، آن را بیاموزیم