

● *حملات پانیک در لحظه انفجار: تشخیص و اقدامات فوری*

حمله پانیک چیست؟

حمله پانیک یک موج ناگهانی از ترس شدید است که در عرض چند دقیقه به اوج می‌رسد. بدن طوری واکنش نشان می‌دهد که انگار در خطر مرگ قرار دارد، حتی اگر خطر واقعی کمتر باشد. مهم: حمله پانیک با ترسیدن معمولی فرق دارد. در ترس معمولی، با رفع خطر آرام می‌شویم. در پانیک، بدن در حالت آماده‌باش شدید می‌ماند و خود این حالت، ترسناک‌تر از خود حادثه است.

◆ *علائم حمله پانیک در لحظه انفجار*

علائم جسمی:

- ◆ تپش قلب شدید (انگار قلب دارد از سینه بیرون می‌زند)
- ◆ تنگی نفس (احساس خفگی، نمی‌تواند نفس بکشد)
- ◆ لرزش شدید بدن
- ◆ عرق سرد روی پیشانی و کف دست‌ها
- ◆ درد قفسه سینه (که گاهی با سکته اشتباه می‌شود)
- ◆ حالت تهوع
- ◆ سرگیجه و سبکی سر (احساس غش کردن)
- ◆ کرختی یا سوزن سوزن شدن دست‌ها و پاها
- ◆ گرگرفتگی یا لرز ناگهانی

◆ *علائم ذهنی و روانی:*

- ◆ ترس از مرگ قریب‌الوقوع («دارم می‌میرم»)
- ◆ ترس از دیوانه شدن («کنترل‌م را از دست می‌دهم»)
- ◆ احساس غیرواقعی بودن محیط (انگار در خواب است)
- ◆ احساس جدایی از بدن خود
- ◆ ناتوانی در تمرکز و گیجی

📌 *نکته مهم: اگر کسی برای اولین بار این علائم را تجربه می‌کند، ممکن است فکر کند دارد سکته می‌کند یا می‌میرد. این خودش ترس را بیشتر می‌کند.

◆ *چه کار کنیم؟ (کمک‌های فوری به فرد پانیک شده)*

۱. اول خودت آرام باش

اگر می‌خواهی به کسی کمک کنی، اول چند نفس عمیق بکش. آرامش تو به او منتقل می‌شود.

۲. با او حرف بزن، اما درست

✓ بگو:

◆ «من کنار تو هستم، تنها نیستی.»

◆ «این یک حمله پانیکه، خطرناک نیست، می‌گذره.»

◆ «با هم نفس می‌کشیم، بین من چطور می‌کنم.»

◆ «تو زنده‌ای، نفس می‌کشی، خوب می‌شی.»

📌 *نگو:*

▲ «آرام باش» (این جمله معمولاً عکس‌العمل معکوس دارد)

▲ «هیچی نشده» (او احساس می‌کند تو درکش نمی‌کنی)

▲ «چرا انقدر ضعیفی؟»

▲ «بین 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 ۴-۴-۶:

◆ دستت را روی شکمش بگذار

◆ بگو: «با من نفس بکش»

◆ ۴ ثانیه دم از بینی

◆ ۴ ثانیه نگه دار

◆ ۶ ثانیه بازدم آرام از دهان

◆ چند بار تکرار کن تا آرام‌تر شود

۴. او را به زمین متصل کن (تکنیک لنگر انداختن)

از او بخواه:

◆ پاهایش را روی زمین فشار دهد

◆ دستش را روی سینه‌اش بگذارد و ضربان قلب را حس کند

◆ به یک نقطه ثابت نگاه کند و روی آن تمرکز کند

۵. آب خنک بده

اگر می‌تواند قورت دهد، کمی آب خنک به او بده. آب به تنظیم سیستم عصبی کمک می‌کند.

۶. تا پایان حمله کنارش بمان

حمله پانیک معمولاً ۱۰ تا ۲۰ دقیقه طول می‌کشد. تا آرام شدن کامل، کنارش بمان و مدام با او حرف بزن.

📌 *چه کارهایی نکنیم؟*

▲ سیلی نزن (این کار اشتباه است و می‌تواند شوکش را بدتر کند)

▲ مجبورش نکن ایستاده بماند (اگر سرگیجه دارد، بنشان یا درازش کن)

▲ داد نزن (حتی برای اینکه به هوش بیاید)

▲ حرکت ناگهانی نده

▲ تنه‌اش نگذار (حتی برای چند دقیقه)

◆ *چه موقع باید کمک حرفه‌ای گرفت؟*

اگر فرد:

◆ حملات پانیک مکرر دارد

◆ از ترس حمله بعدی، از خانه بیرون نمی‌رود یا در اتاق تنها نمی‌ماند

◆ افکار خودکشی دارد

◆ به شدت دچار بی‌خوابی شده

با ۴۰۳۰ تماس بگیرید.