

شماره سند: FO-2130 تاریخ تدوین: ۹۱/۹/۳۰ شماره بازنگری: ۰۲ تاریخ بازنگری: ۹۵/۱/۳۱	مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام رضا (ع) عنوان سند: پمفلت آموزشی	واحد آموزش سلامت
---	--	---------------------

اختلال اضطرابی پانیک

Panic disorder

کد پمفلت: PA-6093 تاریخ آخرین بازنگری: ۹۵/۴/۱۵



ویژه: بیماران

تهیه کننده: بخش سایکوسوماتیک -

واحد آموزش سلامت

تایید کننده: ریاست بخش سایکوسوماتیک

منابع:

- روان پرستاری، محسن کوشا
- فوریت های روانپزشکی دکتر شاملو



آدرس: چهار راه ابن سینا — میدان امام رضا (ع)

<http://www.mums.ac.ir/emamreza>

تلفن تماس: ۳۸۵۹۳۰۳۱

- **درمان شناختی:** گروه درمانی و خانواده درمانی به بیمار و خانواده‌هاش کمک می کند که خود را با واقعیت وجود این اختلال در فرد بیمار و مشکلات روانی و اجتماعی ناشی از آن سازگار کند.

توجه: برای انجام رفتار درمانی و درمانهای

شناختی رفتاری بین ۲۰-۱۲ جلسه وقت لازم است.

تعریف

اختلال پانیک: اختلال هراس نوعی بیماری روانی از گروه اختلالات اضطرابی است که با هجوم وحشت به بیمار و ترس شخص از وقوع دوباره آنها ایجاد می شود. این حملات که معمولاً ممکن است بیشتر از چند دقیقه طول نکشد غیر منتظره و عود کننده هستند.



علائم

در قفسه سینه، لرزش، احساس دستتپش قلب، عرق کردن، احساس تنگی نفس و فشردگی در قفسه سینه، عدم تعادل یا گیجی همراه باشد.

حملات پانیک به صورت دوره‌های، ابتدای مشخصی دارد. این حملات آنقدر گسترده است که افراد فکر می کنند دچار سکت قلبی شده اند.

علل

♦ یادگیری

♦ اختلال در سطح مواد بیوشیمیایی مغز

♦ اختلال در گیرنده های مهار ی مغزی

♦ استعداد ژنتیکی

حملات پانیک به صورت دوره‌های، ابتدای مشخصی دارد. این حملات آنقدر گسترده است که افراد فکر می کنند دچار سکت قلبی شده اند. به دنبال لااقل یکی از حملات پانیک باید حداقل یکی از موارد زیر به مدت دست کم یک ماه وجود داشته باشد:

♦ نگرانی دایم از وجود حماله ای دیگر

♦ نگرانی از نتایج ضمنی حمله یا عواقب آن.

♦ پیدایش تغییر چشمگیری در حملات به دلیل حملات مذبور.



مشکلات همراه

- افسردگی و خطر خودکشی
- وسواس و یا هراسهای دیگر
- مشکلات زناشویی
- مشکلات مالی و کاری



درمان

- **دارودرمانی:** در صورتی که علائم اختلال با درمان شناختی و رفتار درمانی از بین نرود باید به روانپزشک مراجعه نماید.