

افغانستان آزاد – آزاد افغانستان

AA-AA

چو کشور نېاشد تن من مېباد بدین بوم و بر زنده یک تن مېباد
همه سر به سر تن به کشتن دهیم از آن به که کشور به دشمن دهیم

www.afgazad.com

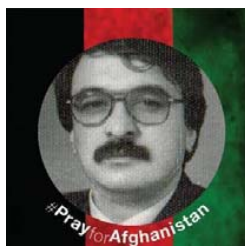
afgazad@gmail.com

Scientific

علمی

داکتر محمد کریم فارغی - استرالیا

۱۷ جنوری ۲۰۲۳



داکتر محمد کریم فارغی

طرق رسیدگی به مصابان پانیک اتک و تشوشات ترس و هیجانات

دوستان و عزیزان، در مورد رسیدگی به حمله حاد پانیک اتک مانند هر واقعه حاد دیگر برخورد نمائید، به این معنی که هم متوجه حالت مریض بوده و از نظر روحی و روانی تقویت گردد و هم متوجه محیطی که حمله در آن واقع می گردد باشید. اگر حمله در مجامع عام، سرک و یا محل تفریحی، نزدیک حوض آب و یا سایر محلات مشابه واقع می گردد، مصونیت مریض در پهلوی تداوی طبی، اقدام قابل ملاحظه است. تلاش صورت گیرد تا از احتمال صدمات ناشی از افتیدن در آب، درگیر شدن به حادثه ترافیکی، نزدیک شدن به آتش و یا اصابت با اشیای تیز و جراحت دهنده جلوگیری صورت گیرد. با مریض برخورد آرام صورت گیرد و اطمینان داده شود که مورد حمایت و کمک قرار خواهد گرفت.

تداوی عاجل حمله پانیک

- اطمینان بخشیدن و آرام ساختن مریضان، در اکثر واقعات حمله پانیک الی نیم ساعت خود به خود رفع می گردد.
- در صورت دوام و یا وخامت اعراض و علائم حمله پانیک، از ادویه Benzodiazepine مانند Alprazolam و Clonazepam استفاده شود. در همه حالات آرام ساختن و اطمینان بخشیدن به مریض و این که همه چیز قابل کنترل است حائز اهمیت است.

- در صورت موجودیت حالات ضمنی که قبلاً از آنها نامبرده برده شد، بستر شدن به شفاخانه لازم است.
- در صورت حملات مکرر باید تشخیص تفریقی این حالت با امراض دیگر صورت گیرد و به تداوی آن پرداخته شود.
به این منظور ممکن راجع نمودن مریضان به سایکولوژیست ضروری پنداشته شود.

تداوی تشوشات ترس های ناگهانی و هیجانات (Panic Disorders)

باید خاطر نشان گردد که تداوی طبی یعنی تجویز ادویه و روان درمانی همزمان نتایج بهتر از تداوی طبی محض دارد.

تداوی طبی :

ادویه انتخابی در تشوشات ترس های ناگهانی و اضطرابات همانا SSRI

(Selective Serotonin Reuptake Inhibitors)

مانند:

Floxatine, Fluvoxamine, Citalopram

و غیره می باشند که خط اول تداوی را تشکیل می دهد. البته اگر مضاد استطبیب برای تجویز این ادویه وجود نداشته باشد. با نظر داشت امکان تشدید و تداوم اعراض و علائم تشوشت ترس های ناگهانی، تداوی باید با دوز کم آغاز و به تدریج مقدار آن زیاد گردد. تأثیر دوائی ممکن مدت ۳ تا ۸ هفته را در بر بگیرد .
ادویه ضد دیپریشن که به طور تعویضی استفاده می شود مانند :

TRICYCLIC ANTIDEPRESANTS

این ادویه شامل

Imipramine (Tophranil)

با وجود عدم استفاده آن در انگلستان از ۷۰ تا ۸۰ درصد جواب مثبت داده است .

ادویه آرام بخش مانند Benzodiazepines از قبیل Alprazolam و Clonazepam باید با احتیاط تجویز گردد زیرا خطر معتاد شدن با این ادویه وجود دارد. دوز این ادویه پس از مدتی باید بالا برده شود تا تأثیرات آن به وجود بیاید که یکی از معذوریت های استفاده از آن به حساب می آید. این ادویه در حملات شدید پانیک اتک مؤثریت دارد و اعراض و علائم آن را بهتر کنترل می کند. این ادویه به مدت یک و یا دو هفته همراه با یک دوائی ضد دیپریشن یکجا توصیه گردد تا آن که تأثیرات دوائی ضد دیپریشن متباز گردد .

تداوی روانی یا روان درمانی

- سلوک درمانی: جهت تداوی ترس و خود داری از رفتن به محلاتی که در آن حمله پانیک واقع گردیده، مواجه شدن تدریجی به آن مؤثر واقع می گردد. البته سکون و آرامش مریض قبل از پرداختن به آن رول اساسی دارد. کنترل تنفس اشتدادی (Hyperventilation) به این طریق از ۵۸ درصد تا ۸۳ درصد مؤثر واقع شده است .
- شناخت درمانی (Cognitive method) آگاهی از سیستم عکس العمل عضویت در مقابل اضطرابات و تعلیمات در مورد حمله ترس ناگهانی و خطای فکری که احتمالاً در وقت حمله ترس ناگهانی رخ خواهد داد، مؤثر ثابت شده است .
- طریقه سایکو داینامیک: به طریقه ای از سایکولوژی می گویند که بالای مطالعه مرحله به مرحله قوای روانی انسان و تأثیرات آن بالای سلوک، احساسات و عواطف انسان استوار است و بر تجارب ابتدائی به دست آمده از آن، تأکید می کند. این بخش بحث وسیعی را در بر دارد و ایجاب می کند تا برای دانستن آن به طور جداگانه پرداخته شود. به طور عمومی سایکوداینامی مطالعه ارتباط داخلی بخش های مختلف دماغ، شخصیت و یا روان و چگونگی تأثیرات متقابل آن با عواطف و قوای محرک به خصوص در حالات غیر شعوری است ...
امیدوارم توانسته باشم اقلاً رهنمائی لازم را برای استفاده از کمک های لازم، به هموطنان ارائه نموده باشم....