

اضطراب و حملات هراس در طول دوران COVID-19

با گذراندن روزها در دوران یک بیماری عالمگیر که سیاهپوستان، لاتینو تبارها، اقوام بومی، و جوامع کمدرآمد را به طور نامتناسبی تحت تاثیر قرار داده، اهالی نیویورک ممکن است اضطراب یا حملات هراس را برای اولین بار تجربه کنند. تاثیرات طولانی مدت بی‌عدالتی و نابرابری نژادی در شهرمان، جداسازی با از دست دادن شغل، بیماری، مرگ عزیزان و اعضای جامعه محلی، و سایر عوامل استرس‌زا نیز ممکن است باعث بروز علائم تازه یا قدیمی اضطراب یا حملات هراس شوند. در این متن نکات راهنمایی درباره موجودیت اضطراب و حملات هراس، نحوه کنترل علائم و کمک به دیگران، و تفاوت میان اضطراب و حملات هراس با علائم COVID-19 ذکر شده است.

تجربه اضطراب و حملات هراس می‌توانند در میان افراد مختلف و نیز گروه‌های نژادی، قومی، فرهنگی یا مذهبی متفاوت، حس و حال و ظاهر متفاوتی به خود بگیرند. بعضی از افراد ممکن است اضطراب را تجربه کنند و عموماً به علائم جسمی اشاره داشته باشند مانند تنگی نفس یا ضربان قلب سریع، در حالی که سایرین ممکن است عموماً واکنش‌های روحی را توصیف کنند مانند نگرانی یا ترس. بعضی از افراد ممکن است به واسطه روال‌ها و سیاست‌های کاری آسیب‌رسان متخصصان خدمات بهداشتی و درمانی و موسساتی که سابقه اعمال تبعیض علیه جوامع رنگین پوست را دارند که بعضی از آنها امروز هنوز هم اتفاق می‌افتند، در دریافت کمک از آنها تردید کنند. بعضی از افراد نیز ممکن است به خاطر ترس از مبتلا شدن به COVID-19 به واسطه مراجعه به محیط‌های خدمات بهداشتی و درمانی، در دریافت کمک تردید کنند.

اضطراب چیست؟

اضطراب به احساس دلواپسی و بی‌قراری، ترس، تنش، نگرانی و حس اینکه اتفاق بدی قرار است روی دهد گفته می‌شود. این احساس ممکن است با علائم فیزیکی نیز در ارتباط باشد، مانند تنگی نفس، ضربان قلب سریع، تعریق، سردی دست‌ها، لرزش، مشکل در تمرکز و مشکلات خواب. اضطراب همچنین در میان فرهنگ‌های مختلف به شیوه‌های منحصر به فرد توصیف می‌شود و ممکن است نام دیگری نیز داشته باشد. واکنش‌ها به رویدادهای استرس‌آور، تجربیات عادی انسانی هستند. شرایط به شدت استرس‌آور، از جمله وضعیت فعلی شیوع بیماری عالمگیر COVID-19، ممکن است باعث ایجاد اضطراب بیش از اندازه شود، که در نهایت آزاردهنده خواهد بود و می‌تواند تنش‌زا و باعث ناتوانی در انجام کارها شود.

حمله هراس چیست؟

حمله‌های هراس به افزایش ناگهانی اضطراب گفته می‌شود که علائم جسمی شدیدی در پی دارند، مانند ضربان قلب سریع، تعریق، لرزش، درد یا ناراحتی در قفسه سینه، تنگی نفس، سرگیجه یا منگی، حالت تهوع یا مشکلات گوارشی. بسیاری از افرادی که حملات هراس را تجربه می‌کنند اعلام کرده‌اند که این حملات می‌توانند شبیه به این باشند که آنها قرار است بمیرند، حتی اگر در معرض هیچ خطر قریب‌الوقوعی قرار نداشته باشند. حملات هراس ممکن است دارای دلیل شناخته (پیش‌بینی شده) شده باشند یا می‌توانند ناگهانی رخ دهند، بدون هیچ هشدار، و گاهی هیچ دلیل روشنی ندارند (غیرقابل پیش‌بینی).

آیا تنگی نفس من به دلیل اضطراب است، حمله هراس یا COVID-19؟

تنگی نفس یک علامت مشترک بین اضطراب، حمله هراس و COVID-19 و همچنین عارضه‌های دیگر است. برای کمک به درک تفاوت آنها، از خودتان بپرسید:

- آیا علائم مشابهی را در گذشته تجربه کرده‌ام؟ اگر سابقه اضطراب یا انواع دیگر ترس را دارید، یا خصوصاً در گذشته دچار حمله هراس شده‌اید، این امکان وجود دارد که آنچه هم اکنون تجربه می‌کنید، همین موارد باشد.

- آیا علائم من با گذشت 10 تا 15 دقیقه بهتر می‌شوند؟ حمله هراس معمولاً طی 10 دقیقه به اوج شدت خود می‌رسد، و پس از آن علائم کاهش پیدا می‌کنند. بهبود تنگی نفس مرتبط با COVID-19 در مدت زمانی کوتاه، غیرمحمول است.
- آیا علائم من با استفاده از تکنیک‌های تمدد اعصاب بهبود می‌یابند؟ اضطراب و حملات هراس عموماً به خوبی به تکنیک‌های تمدد اعصاب واکنش نشان می‌دهند، مانند تنفس آهسته یا مدیتیشن، یا سایر فعالیت‌هایی که ممکن است به افراد کمک کنند تا آرام شوند. بهبود تنگی نفس مرتبط با COVID-19 با استفاده از تکنیک‌های تمدد اعصاب، غیرمحمول است.
- آیا علاوه بر سایر علائم مانند تب، سرفه یا گلودرد، دچار تنگی نفس نیز هستم؟ اگر پاسخ مثبت است، امکان دارد که نشانه‌های COVID-19 را داشته باشید. افراد مبتلا به COVID-19، عموماً علائم دیگری را نیز تجربه می‌کنند- مانند سرفه، تب، لرز، درد عضلانی، گلودرد، از دست دادن حس چشایی یا بویایی به تازگی، علائم گوارشی مانند اسهال، حالت تهوع و استفراغ. برای کسب اطلاعات بیشتر، به این صفحه مراجعه کنید: nyc.gov/health/coronavirus

چطور اضطراب و حملات هراس را مدیریت کنم؟

در ارتباط باشید

- با دوستان، اعضای خانواده و جامعه محلی و سایر حامیان خود به صورت روزانه از طریق تلفن، چت ویدیویی، پیام یا ایمیل در تماس باشید.
- با برقراری ارتباط از طریق تلفن، چت ویدیویی، پیام یا ایمیل به دیگران کمک کنید. این کار برای شما و فردی که به او کمک می‌کنید مفید است.

از تکنیک‌های تمدد اعصاب استفاده کنید

- نفس‌های عمیق و آهسته بکشید. دم را از طریق بینی و بازدم را از طریق دهان انجام دهید. توجه کنید که موقع دم، شکم شما منبسط می‌شود و حس کنید که چطور موقع بازدم منقبض خواهد شد. این کار را تکرار کنید.
- حضور در لحظه (آگاهی و حضور) را تمرین کنید. با معطوف کردن توجه‌تان به محیط اطراف، خودتان را به زمان حال و هم اکنون پیوند دهید. برای مثال، سر فرصت و با دقت به پنج چیزی که می‌بینید دقت کنید، چهار چیزی که حس می‌کنید، سه چیزی که می‌شنوید، دو چیزی که بوی آن را احساس می‌کنید، و یک چیزی که مزه‌اش را می‌چشید.
- فعالیت‌های آرامش‌بخش انجام دهید مانند حمام یا دوش آب گرم، استراحت در یک اتاق ساکت، پیاده‌روی در فضای بیرونی، صحبت با عزیزان یا گوش دادن به موسیقی مورد علاقه.

بر چیزهایی تمرکز داشته باشید که می‌توانید کنترلشان کنید

- تا جایی که می‌توانید در خانه بمانید حتی اگر احساس بیماری نمی‌کنید. وقتی از خانه خود بیرون می‌روید، همیشه از پوشش صورت استفاده کنید. فاصله‌گذاری فیزیکی حداقل 6 فوتی را از دیگرانی که خارج از محدوده خانواده‌تان هستند حفظ کنید. دست‌های خود را مرتب و حداقل به مدت 20 ثانیه با آب و صابون بشویید. صورت خود را با دست‌های شسته نشده لمس نکنید. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره روش‌های جلوگیری از سرایت COVID-19، به این صفحه مراجعه کنید: nyc.gov/health/coronavirus
- سعی کنید مدت زمانی که به دیدن و خواندن اخبار مرتبط با COVID-19 اختصاص می‌دهید را محدود کنید. برای اطلاع از آخرین اخبار، فقط منابع موثق را دنبال کنید، مانند nyc.gov/health/coronavirus یا cdc.gov/covid19
- تا حد ممکن، یک برنامه روتین روزانه ایجاد و حفظ کنید که حاوی تحرک یا ورزش باشد، و همچنین نوشیدن آب به اندازه کافی، خوردن غذاهای سالم، و خواب کافی.

چطور می‌توانم به فردی که دچار حمله هراس شده کمک کنم؟

- آرامش خودتان را حفظ کنید. اگر آرامش خود را حفظ کنید، درک موقعیت داشته باشید و از قضاوت خودداری کنید، این موارد ممکن است به کاستن از هراس دیگران کمک کند.
 - از آنها بخواهید تا آرامش خودشان را حفظ کنند. گاهی افراد می‌دانند که چه چیزی می‌تواند به آنها کمک کند تا آرام شوند، بنابراین ابتدا سوال کنید که آیا آنها می‌دانند چه چیزی ممکن است کمکشان کند. اگر نمی‌دانستند، قسمت بعدی را مطالعه کنید.
 - به آنها کمک کنید تا بر تنفس خود تمرکز کنند. در صورت امکان، با هم در جایی ساکت و آرام بنشینید و از این فرد بخواهید تا چند دقیقه‌ای در تنفس آهسته به شما ملحق شود.
 - مشغول یک کار فیزیکی شوید. با هم، دست‌های خود را بالا ببرید و پایین بیاورید یا آرام درجا بزنید. حتی حرکات کوچک نیز می‌توانند به تخلیه استرس از بدن کمک کنند.
 - حواس آنها را پرت کنید. از آنها بخواهید تا پنج چیزی را که می‌توانند در اطراف خود ببینند یا بشنوند نام ببرند، یا از آنها بخواهید تا چیزی که از آن لذت می‌برند را توصیف کنند.
 - آنها را تشویق کنید تا کمک بگیرند. گاهی وقتی هراس فروکش می‌کند، افراد دچار احساس شرمساری می‌شوند. به آنها اطمینان خاطر دهید که اضطراب یک واکنش طبیعی به استرس است، و آنها را تشویق کنید تا کمک بگیرند:
- NYC Well، یک سرویس رایگان و محرمانه حمایت روحی 24 ساعته، 7 روز هفته است.
- کارمندان NYC Well می‌توانند خدمات مشاوره کوتاه و ارجاع به خدمات مراقبتی را به بیش از 200 زبان ارائه دهند. برای دریافت حمایت، با شماره 888-692-9355 تماس بگیرید، [آنلاین چت کنید](#)، یا به «[App Library](#)» (لیست اپ‌ها) و ابزارهای آنلاین مخصوص کمک به مدیریت سلامت و آسایش عاطفی در خانه مراجعه کنید.

اداره بهداشت NYC ممکن است در صورت تغییر و تحول اوضاع توصیه‌ها را تغییر دهد. 8.26.20