

## الخناق النفسي

## الخناق النفسي



Anxiety Related  
Breathlessness



Anxiety Related  
Breathlessness

## المقدمة

الشعور بضيق في التنفّس يُعد من الأعراض المهمة التي قد تصيب أشخاصًا من مختلف الأعمار. ويحدث هذا الشعور عندما يُحس الإنسان بحاجة لزيادة سرعة التنفس أو عمق النفس الواحد، وله أسباب كثيرة؛ فمثلاً: ضيق الشعب الهوائية بسبب الربو الشعبي، تراكم السوائل على الرئتين، تمدد الرئتين، تليّف الرئتين، أو فقر الدم، فهذه جميعها قد تؤدي إلى ضيق التنفّس نتيجة وجود خلل في أداء الرئتين أو القلب مما يزيد العبء عليهما ويُسبّب الشعور بضيق النفس.

أما موضوعنا اليوم فهو الخناق النفسي، وهو شعور بضيق التنفّس يكون سببه نفسيًا بالدرجة الأولى دون وجود أسباب عضوية.

## أهم الأعراض وكيفيتها:

الخناق النفسي غالبًا ما يبدأ في مرحلة المراهقة، أو في متوسط العمر بين 20-40 سنة. ويصف المرضى أعراضهم عادةً على النحو التالي:

1. الحاجة إلى أخذ نفس عميق بين فترةٍ وأخرى.

3. التنقل بين الأطباء والتخصصات بحثًا عن سبب عضوي لهذا الشعور غالبًا لا يكون مفيدًا؛ فالأفضل هو فهم أسباب القلق والتوتر والتعامل معها بشكل صحيح.

4. هذه المشكلة شائعة جدًّا، خصوصًا في متوسط العمر؛ إذ تشير التقديرات إلى أن ما يقارب 30-40% من مرضى عيادات الجهاز التنفسي الذين يشتكون من ضيق النفس تكون أسباب أعراضهم نفسية.

5. العلاج يركز على التخفيف من التوتر والقلق وتعلّم طرق التعامل معهما، وفي بعض الحالات قد يُنصح باستخدام أدوية تساعد على السيطرة على القلق.

## المحور الأول:

هو محاولة توعية المريض أن هذه المشكلة شائعة ويشكو منها الكثيرون، وسببها أمور نفسية تتعلق بالقلق والخوف من المرض.

## المحور الثاني:

العمل على تغيير نمط الحياة والابتعاد عن مصادر التوتر، مع تخصيص وقت لممارسة الرياضة أو الأنشطة التي تساعد على الاسترخاء، بالإضافة إلى الاهتمام بالعلاقات الاجتماعية والعبادات التي تمنح النفس الطمأنينة والراحة.

## المحور الثالث:

في بعض الحالات التي تكون فيها الأعراض شديدة وتؤثر على سير الحياة اليومية، يُنصح باستخدام أدوية تُقلل من التوتر والقلق المسبب لهذه المشكلة.

## ما يجب فهمه:

1. الخناق النفسي حالة مرضية محددة، ويمكن للطبيب تشخيصها من خلال التاريخ المرضي والفحص السريري، مع إجراء بعض الفحوصات البسيطة عند الحاجة.

2. الشعور بالضيق أو عدم القدرة على التنفس بشكل كافٍ عند نوبات الخناق النفسي هو شعور حقيقي بنسبة 100% وليس وهمًا أو خيالًا وليس سببه عضوي.

2. الإحساس بأن الهواء الداخل إلى الصدر غير كافٍ أو غير مريح، مما يدفع المريض إلى التنفّس بعمق عدة مرات ليُشعر بالراحة.

3. الشعور بأن هناك شيئًا ما يعيق دخول الهواء في الحنجرة أو القصبة الهوائية.

4. غالبًا ما يكون هذا الشعور موجودًا حتى دون بذل أي مجهود بدني.

5. قد يعاني الكثير من المرضى من صعوبة في الخلود إلى النوم، ولكن بعد الاستغراق فيه لا توقظهم الأعراض ولا تسبب لهم أي إزعاج أثناء النوم.

6. عدم وجود أي أعراض أخرى مثل الكحة، أو الصفير في الصدر، أو البلغم، أو ارتفاع في درجة الحرارة.

من المهم معرفة أن الأعراض قد تكون شديدة أحيانًا لدرجة يشعر فيها المريض بعجز كبير عن التنفّس يرافقه خوف وتوتر شديدان (Panic Attack)، مما يؤدي إلى ارتفاع هرمون الأدرينالين وتسارع ضربات القلب وزيادة سرعة التنفس، وهو ما يسبّب نقص ثاني أكسيد الكربون وبالتالي شعورًا بالخدراة والبرد، ويضطر المريض عادةً في مثل هذه الحالة إلى مراجعة قسم الطوارئ.

## المشاكل المصاحبة للخناق النفسي:

غالبية المرضى الذين لديهم مشكلة الخناق النفسي يعانون من مشاكل أخرى لها علاقة بالأمور النفسية مثل ألم الصدر غير المحدد (Non-Specific Chest Pain) – وهذا ألم في الغالب يأتي على شكل وخزات (نغزات) في اللهجة الكويتية – في أماكن متفرقة في الصدر أو القولون العصبي، الصداع النصفي أو الصداع بسبب شد في عضلات الرأس (Tension headache).

## تشخيص الخناق النفسي:

في الحقيقة أنا شخصياً أشعر بالألم على المرضى المصابين بهذه المشكلة لأن أغلبهم يتنقلون من طبيب لآخر باحثين عن سبب عضوي يفسر الحالة التي لديهم، ومن الصعب عليهم الاقتناع بأنه لا يوجد سبب عضوي. فتارة يذهبون إلى أخصائي الجهاز التنفسي ثم القلب والجهاز الهضمي باحثين عن سبب، والعديد منهم قد يأخذون أدوية للربو أو المعدة أو القولون ولا يعالجون سبب المشكلة، وبالتالي العلاج يركز على ثلاثة محاور: التشخيص السليم، التوعية الطبية، والعلاج النفسي والسلوكي المناسب.

## هل الخناق النفسي شعور حقيقي أم وهم؟

من المهم التأكيد على أن الشعور بضيق التنفس في الخناق النفسي هو شعور حقيقي 100% وليس وهمًا؛ فمثلاً يمتلك الإنسان شعورًا بالخلل في عملية التنفس، ولكن هذا الشعور ليس له سبب عضوي، وإنما أسبابه نفسية.

## من هم الناس المعرضون للإصابة بالخناق النفسي؟

الحقيقة أن أي شخص ممكن أن يتعرض لهذه المشكلة في فترة من الحياة، وليس بالضرورة أن يكون شخصًا يعاني من مشاكل اجتماعية أو أسرية. وإن كان الناس الذين لديهم شخصية قلقة بطبيعتها يزداد احتمال إصابتهم بهذه المشكلة، وبالطبع الناس الذين لديهم ضغوط زائدة سواء في العمل أو في المنزل وليس بالضرورة أن يكون الإنسان حزينًا أو متوترًا عندما يأتيه هذا الشعور، فقد يأتي حتى في الأيام العادية المريحة.