THE BALANCE

اضطراب الهلع

العلاج الخاص

دليل للأفراد والعائلات

رعاية مخصصة لعميل واحد في كل مرة

مايوركا، زيورخ، لندن
رعاية فردية مع الإقامة

العربية / سبتمبر 2026

ما ينبغي معرفته قبل العلاج

01

يختلف اضطراب الهلع عن النوبة المنفردة، إذ يتضمن نوبات متكررة وغير متوقعة تتبعها مخاوف مستمرة أو تجنب أو تغيرات سلوكية.

02

يبدأ العلاج بتقييم طبي ونفسي متكامل، وقد يشمل العلاج السلوكي المعرفي والتعرض التدريجي والأدوية المناسبة ومعالجة النوم أو الحالات المتزامنة.

03

يوفر THE BALANCE رعاية سكنية مخصصة لعميل واحد في مايوركا أو زيورخ للحالات الشديدة أو المعقدة، مع تخطيط للرعاية المستمرة.

استمرارية الرعاية

تؤخذ الخطوات التالية في الاعتبار طوال فترة العلاج.

رعاية منسقة

تعمل التخصصات السريرية ضمن خطة فردية واحدة.

عميل واحد

إقامة خاصة وفريق تُنّظم رعايته حول احتياجاتك.

فهم احتياجاتك

نوبات الهلع واضطراب الهلع ليسا الشيء نفسه

قد تحدث نوبة الهلع في عدة حالات، ولا تعني تلقائيًا وجود اضطراب الهلع. وقد ترتبط النوبات بالقلق الاجتماعي، أو الرهاب، أو اضطراب ما بعد الصدمة، أو اضطراب الوسواس القهري، أو الاكتئاب، أو استخدام المواد، أو الانسحاب، أو مرض جسدي، أو الضغط النفسي الحاد.

كيف يمكن أن تبدو نوبة الهلع

قد تشمل الأعراض تسارع ضربات القلب، أو انزعاجًا في الصدر، أو ضيق التنفس، أو الدوار، أو الارتجاف، أو التعرق، أو الغثيان، أو القشعريرة، أو الوخز، أو الشعور بعدم واقعية المحيط، أو الخوف من فقدان السيطرة، أو الخوف من الموت. قد تبدو التجربة كأنها كارثة طبية حتى عندما تكون النوبة هلعًا.

لا ينبغي التقليل من شأن الأعراض باعتبارها «مجرد قلق». فقد تستدعي النوبة الشديدة الأولى، أو الأعراض غير النمطية، أو الإغماء، أو ألم الصدر المستمر، أو التغير العصبي، أو وجود عامل خطر طبي مهم، تقييمًا طبيًا عاجلًا.

التقييم قبل التوصية بالعلاج

يمكن للحالات القلبية الوعائية والتنفسية والغدد الصماء والعصبية والدهليزية وغيرها من الحالات الطبية أنْ تُحدث أعراًضا شبيهة بالهلع. كما يمكن للكافيين والكوكايين والأمفيتامينات والقنب والانسحاب من الكحول والانسحاب من البنزوديازيبينات وبعض الأدوية الموصوفة والمكّملات أن تثير النوبات أو تزيد شدتها.



يستعرض تقييم العلاج وتخطيطه الأعراض وتوقيتها ومحفزاتها والأدوية والمواد والصحة الجسدية والنوم والفحوصات السابقة والتاريخ العائلي. وقد يلزم إجراء فحوصات طبية مستقلة أو مراجعة اختصاصية.

السلامة واختيار البيئة المناسبة

اتصل بخدمة الطوارئ المحلية المناسبة عند حدوث ألم جديد أو مستمر في الصدر، أو انهيار، أو صعوبة شديدة في التنفس، أو أعراض عصبية مفاجئة، أو جرعة زائدة، أو تسمم شديد، أو خطر فوري لإيذاء النفس. فمن غير الآمن افتراض أن كل نوبة هي هلع. قد يتطلب الهوس الحاد أو الذهان أو الانسحاب الخطير أو عدم القدرة على البقاء بأمان رعاية في المستشفى. وتنطبق هذه الحدود بغض النظر عن الخصوصية أو الوضع المهني.

رعاية تتمحور حولك

العلاج السلوكي المعرفي

العلاج السلوكي المعرفي هو علاج نفسي من الخط الأول لاضطراب الهلع. وقد يشمل التثقيف بشأن الهلع، وفحص التفسيرات الكارثية، والتعرض للأحاسيس الجسدية المخشية، والتعرض التدريجي للمواقف، وتقليل سلوكيات الأمان.

يُنفّذ التعرض بصورة تعاونية ومخططة. ولا ينبغي أن يتحول إلى إغراق مفاجئ، أو إذلال، أو ضغط لإثبات الشجاعة. يشرح المعالج الأساس المنطقي، ويأخذ النتائج الطبية في الاعتبار، ويراجع ما يتعلمه العميل من كل خطوة.

الأدوية

قد يُنظر في استخدام الأدوية المضادة للاكتئاب، بما في ذلك مثبطات استرداد السيروتونين الانتقائية (SSRIs) المختارة، لعلاج اضطراب الهلع. وتتطلب الفوائد والآثار الجانبية وبدء المفعول والتداخلات والاستجابة السابقة وتفضيلات العميل مناقشتها مع الواصف المسؤول.

يمكن أن توفر البنزوديازيبينات راحة سريعة، لكنها قد تسبب الاعتماد أو النعاس أو آثارًا معرفية أو تصبح سلوك أمان قويًا. لا توصي إرشادات NICE بها بوصفها علاجًا طويل الأمد لاضطراب الهلع. ويحتاج الشخص المعتمد بالفعل على أحد أدوية البنزوديازيبين إلى خطة منفصلة تحت إشراف طبي، ولا ينبغي له التوقف عنها فجأة.

التقدم والممارسة في الحياة الواقعية

لا يُقاس التقدم بانخفاض عدد النوبات فقط. فقد يشمل انخفاض الخوف من الأحاسيس الجسدية، وتراجع التجنب، وزيادة الاستعداد للبقاء في موقف ما، وتقليل الاعتماد على سلوكيات الأمان، وتحسن النوم، واستعادة الأداء في العمل أو العلاقات.

من التقييم إلى خطة مشتركة

توضح التوصية البيئة المقترحة والأولويات والفريق ووتيرة العلاج، وكيفية مراجعة الخطة معك.

تجربة الرعاية

تشارك مايوركا، زيورخ، لندن نموذج الرعاية الفردية مع الإقامة لدى THE BALANCE. يُخصَّص مقر الإقامة لعميل واحد، مع طاهٍ ومدير شخصي. تُخطَّط الجلسات العلاجية والأنشطة والبرنامج وفق احتياجاتك الفردية.



مساحة خاصة للتوقف واستعادة الهدوء

خصوصية وتنسيق متحفظ وإيقاع يومي يتناسب مع الاحتياجات السريرية.

رعاية تتيح مجالاً للتعافي

تتوازن المواعيد الفردية مع الراحة والوجبات والحركة والوقت اللازم لاستيعاب التجربة.

دعم عملي

يساعد مدير رعاية شخصي في تنسيق المواعيد والترتيبات اليومية.

صور فريق الرعاية والإقامة من دليل القبول لدى THE BALANCE. تُؤكد الإقامة المحددة بصورة فردية.

لندن

علاج وأنشطة فردية مع مقر إقامة مخصَّص لعميل واحد.

زيورخ

علاج وأنشطة فردية مع مقر إقامة مخصَّص لعميل واحد.

مايوركا

علاج وأنشطة فردية مع مقر إقامة مخصَّص لعميل واحد.

من التقييم إلى الحياة اليومية

01

محادثة سرية

يستمع فريق القبول إلى ظروفك ويشرح عملية المراجعة السريرية.

02

تقييم وتوصية

ينظر الفريق في الملاءمة والأولويات والبيئة والخطة الفردية.

03

علاج شخصي

تُراجع الرعاية وتُعدّل مع تغير احتياجاتك وقدرتك على المشاركة.

04

الانتقال واستمرارية الرعاية

يربط تسليم الرعاية العلاَج بالأشخاص والروتين والدعم اللازم في المنزل.

الاستعداد للعودة إلى المنزل

قد تشمل الرعاية المستمرة العلاج السلوكي المعرفي محلًيا، والمتابعة النفسية، وإدارة الأدوية، والتعرض التدريجي، ودعم الأسرة، وخطة لمتطلبات السفر أو العمل. وينبغي أن يوضح التسليم ما تم تعلمه والسلوكيات التي تحتاج إلى استمرار الممارسة. تربط الرعاية الدولية المستمرة العمل السكني ببيئة العميل المنزلية والأطباء المعالجين الحاليين.

التفكير في الخطوة التالية

ما الفرق بين نوبة الهلع واضطراب الهلع؟

نوبة الهلع هي نوبة يمكن أن تحدث في عدة حالات. وينطوي اضطراب الهلع على نوبات متكررة وغير متوقعة تعقبها مخاوف مستمرة أو تجنب أو تغير في السلوك.

هل يمكن أن تكون أعراض الهلع ناجمة عن حالة طبية؟

نعم. يمكن للعوامل القلبية الوعائية، والتنفسية، والغدية الصماء، والعصبية، والأدوية، والمواد، وأعراض الانسحاب أنْ تحدث أعراضًا مماثلة. ولا ينبغي أن يفترض التقييم أن كل نوبة ذات منشأ نفسي.

ما العلاج النفسي الرئيسي لاضطراب الهلع؟

يُعد العلاج السلوكي المعرفي، بما في ذلك التعّرض الداخلي والتعّرض للمواقف المخططان بعناية، علاجًا من الخط الأول لكثير من الأشخاص المصابين باضطراب الهلع.

هل تُستخدم البنزوديازيبينات لعلاج اضطراب الهلع؟

قد توفر تخفيفًا قصير الأمد في بعض السياقات، لكن مخاوف الاعتماد والسلامة مهمة. ولا توصي NICE بها كعلاج طويل الأمد لاضطراب الهلع.

ابدأ بمحادثة

تحدث بسرية مع فريق القبول حول ظروفك والخيارات المتاحة. لا يترتب على الاستفسار أي التزام بالمضي قدمًا.

admissions@thebalance.clinic

+41 44 500 5111

صفحة الحالة الكاملة

إذا كنت أنت أو شخص آخر في خطر فوري، فاطلب الرعاية الطارئة المحلية. لا تنتظر إجراءات القبول المعتادة أو السفر.

معلومات عامة؛ تُحدّد الرعاية الفردية بعد التقييم.