



آموزش به بیمار و خانواده مراقبت های پس از ترخیص

حمله پانیک

شماره پرونده:			نام خانوادگی:
نام:	بخش: اتاق: تخت:	پزشک معالج:	نام پدر:
تاریخ تولد:	تشخیص:	تاریخ پذیرش:	جنس: ☐ زن ☐ مرد
بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما، شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه فرمایید			

آموزش های زمان ترخیص و مراقبت در منزل:

پذیرش حمله: اگر دوباره دچار حمله شدید، با خود تکرار کنید: "این فقط یک حس است و به زودی تمام می شود؛ من در خطر نیستم" مقاومت با ترس، حمله را طولانی تر می کند.

سبک زندگی: فعالیت بدنی منظم (حتی پیاده روی سبک) و خواب کافی (۷ تا ۸ ساعت) به شدت سطح اضطراب را کاهش می دهد.

داروها: اگر پزشک داروی اعصاب (ضد اضطراب) تجویز کرده، آن را دقیقاً طبق دستور مصرف کنید. قطع ناگهانی این داروها می تواند باعث بازگشت شدید تر حملات شود.

پیگیری درمانی: حتماً طبق قرار قبلی به روانشناس یا روانپزشک مراجعه کنید. درمان های مشاوره ای بهترین راه برای درمان قطعی این حملات است.

حذف محرک ها: تا ۲۴ ساعت بعد از حمله، از مصرف کافئین (قهوه، چای غلیظ، نوشابه) و نیکوتین کاملاً پرهیز کنید، زیرا این مواد سیستم عصبی را تحریک کرده و حمله را تکرار می کنند.

علائم خطر (سریعاً به اورژانس مراجعه کنید و یا با ۱۱۵ تماس بگیرید):

علائم ایمنی و روانی:

- افکار آسیب رساندن به خود یا دیگران.
- ناتوانی کامل در انجام کارهای روزمره (مثل غذا خوردن یا خوابیدن) به دلیل ترس دائمی.
- احساس جدایی کامل از واقعیت یا محیط اطراف.

علائم جسمی پایدار:

- درد در قفسه سینه که با تمرینات تنفسی و گذشت زمان (بیش از ۲۰ دقیقه) آرام نمی شود و به دست چپ یا فک می زند.
- تنگی نفس شدید که با کبودی لب ها همراه باشد.
- غش کردن یا از دست دادن هوشیاری.

مربوط به داروها:

- بروز حساسیت های پوستی شدید، ورم صورت یا تشنج بعد از مصرف داروهای جدید.