

הפרעת אימה/פאניקה

התקפי פאניקה/התקפי חרדה יכולים להופיע על רקע גורם סביבתי מלחיץ כלשהו או ללא סיבה ברורה. ההתקפים מתאפיינים בהופעה פתאומית, תוך שניות עד דקות, של מתח ופחד למות או לאבד את השפיות, המלווים בתופעות גופניות כגון כאבים בחזה, קוצר נשימה, דופק מהיר, סחרחורות, נימול בגפיים, יובש בפה, כאבי בטן, בחילות, תחושת עילפון ועוד. הם מתפתחים במהירות, נמשכים דקות וחולפים ללא טיפול מיוחד. במקרים קשים קיימים התקפי פאניקה מרובים ביום ובלילה, המלווים בפחד לצאת מהבית ובצורך מתמיד בליווי (אגורפוביה).

ההתקפים בלתי צפויים לרוב ויכולים להיות מלווים בחשש מההתקף הבא ובפחד להיות במקומות הומי אדם שיציאה מהם תהיה קשה או מסובכת. לעיתים התקפי פאניקה מתפתחים לראשונה במהלך ההריון, או מחמירים אצל נשים עם התקפי פאניקה עוד טרם ההריון. לעיתים קרובות תסמיני הריון תקינים כגון דופק מואץ מחקים התקפי פאניקה או מעוררים את הופעתם. לרוב תדירות ועוצמת התקפי הפאניקה עולות לאחר לידה. התקפי פאניקה בלתי מטופלים פוגעים בתפקוד ובאיכות חיים, אך יש לציין כי הם מגיבים היטב למגוון טיפולים, החל מטיפול פסיכולוגי בשיטה התנהגותית-קוגניטיבית, ועד לטיפולים תרופתיים במקרים קשים יותר.