



نوبات الربو ونوبات الهلع – معرفة الفرق بينها

يمكن أن تكون بداية نوبة الربو ونوبة الهلع متشابهة جدًا وقد يكون من الصعب معرفة الفرق بينهما. ينطوي كل منهما على الشعور بالقلق! من المنطقي أن يؤدي الربو إلى زيادة أعراض القلق، ويمكن أن يزيد القلق من أعراض الربو. ومن المفيد للغاية معرفة الفرق بينها وكيفية التعامل مع القلق.

فيما يلي بعض الطرق لمعرفة الفرق بين نوبة الربو ونوبة الهلع.

نوبة الهلع	نوبة الربو
<ul style="list-style-type: none">• قلق بالغ بشأن موقف• ضيق التنفس• ألم في الصدر• دوام الرأس• وخز وخدر في الذراعين والساقين• الشعور وكأنك ستصاب بنوبة قلبية• التعرق وارتفاع درجة الحرارة• تستمر من 5 إلى 10 دقائق	<ul style="list-style-type: none">• ضيق التنفس• الأزيز• السعال• ضيق في الصدر• صعوبة في التنفس• صعوبة في التحدث• عدم القدرة على الحركة بحرية• صعوبة تناول الطعام والشراب• يمكن أن تستمر لعدة ساعات

كلما تمكن طفلك من معرفة ماهية القلق، وكيف يبدو الشعور بالقلق ومدة استمراره، كان ذلك أفضل. ضعه في موقف تعرف أنه يجعله يشعر ببعض القلق (لكنه لن يتسبب في حدوث نوبة ربو) وتحدث معه حول شعور جسمه والفرق بين ذلك وبين نوبة الربو.

هناك الكثير من الموارد والكتب الجيدة لمساعدتك أنت وطفلك على فهم المزيد عن القلق وكيفية التعامل معه. كما أن التحدث عن مشاعره، مثل القلق، يساعد أيضًا. قد يجد الأطفال الأكبر سنًا أنه من المفيد التحدث إلى شخص آخر يتفون به - يمكن أن يكون صديقًا أو معلمًا أو موجهًا أو طبيبًا أو مستشارًا أو طبيبًا نفسيًا. يجب ألا يحمل الأطفال مشاعر القلق مثل حقيبة الظهر الثقيلة - فكلما أفصحوا عن شعورهم بالقلق كانت حقيبة الظهر أخف وزنًا أو كان "القلق" أقل.

فيما يلي بعض الموارد المفيدة لمساعدتك وتعليمه كيفية التعامل مع القلق.

- <http://kidshealth.org/en/parents/anxiety-disorders.html?WT.ac=ctg#catfeelings>
- http://www.moodcafe.co.uk/media/19579/cyp_parents_1_2_web.pdf
- <https://www.anxietybc.com>

- حقيبة كبيرة من الهموم، بقلم فيرجينيا أيرنسايد