



الربو ونوبات الهلع - معرفة الفرق

قد تتشابه بداية نوبة الربو مع نوبة الهلع، وقد يصعب التمييز بينهما. فكلاهما ينطوي على الشعور بالقلق والخوف! من المنطقي أن يزيد الربو من أعراض القلق، وأن يزيد القلق من أعراض الربو. معرفة الفرق بينهما وكيفية التعامل مع القلق مفيدة للغاية.

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

| نوبة ذعر | نوبة ربو حادة |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • قلق شديد بشأن الوضع • ضيق في التنفس • ألم صدر • خفيف الرأس • وخزوخدر في الذراعين والساقين • الشعور وكأنك ستصاب بنوبة قلبية • التعرق أو ارتفاع درجة الحرارة • تستمر لمدة 5-10 دقائق | <ul style="list-style-type: none"> • ضيق في التنفس • الصفير • السعال • ضيق في الصدر • صعوبة التنفس • صعوبة في التحدث • غير قادر على التحرك بحرية • صعوبة في الأكل والشرب • يمكن أن تستمر لعدة ساعات |

كلما تعرفت أكثر على القلق، وشعوره، ومدة استمراره، كان ذلك أفضل. ضع نفسك في موقف تعلم أنه يجعلك تشعر ببعض القلق (ولكنه لن يسبب لك نوبة ربو)، ولاحظ كيف يشعر جسمك والفرق بينه وبين نوبة الربو.

هناك العديد من الموارد المفيدة التي تساعدك على فهم القلق وكيفية التعامل معه. كما أن التحدث عن مشاعرك مع شخص تثق به مفيد أيضاً، سواء كان صديقاً، أو معلماً، أو أحد الوالدين، أو طبيباً، أو مستشاراً نفسياً، أو أخصائياً نفسياً.

فيما يلي بعض الموارد المفيدة التي ستساعدك على تعلم كيفية إدارة القلق.

<https://www.nhs.uk/mental-health/children-and-young-adults/> •

</young-person/mental-healthconditions/anxiety/> •

<https://www.youngminds.org.uk>

http://www.moodcafe.co.uk/media/19579/cyp_parents_1_2_web.pdf •

<https://www.anxietycanada.com/learn-about-anxiety/anxiety-in-youth/youth/> •