

لماذا يصاب الناس بالذعر الشديد عندما يشعرون بالتوهان؟



الذعر هو استجابة طبيعية للجسم عند الشعور بالخطر أو التهديد (مثل الشعور بالتوهان أو الخوف الشديد) حيث يطلق الجسم هرمونات التوتر التي تزيد من معدل ضربات القلب وضغط الدم، مما يساعد على الهروب من الخطر بسرعة. ومع ذلك، إذا استمرت هذه الأعراض بعد انتهاء الخطر، فقد يشير ذلك إلى اضطراب القلق أو اضطراب الهلع، وهما اضطرابات نفسية شائعة يمكن علاجها بنجاح.

??????.

??? ??????? ?? ?????? ?????? ?????? ??????
????? ??????? ?????? ?????? ??????? ?????? ???
?????? ?????? ??????? (?????? ???????) ??
?????? ????????. ??? ??????? ?????? ???
????????? ?????????? ?????????????? ??????? ??????
?????????. ??? ??? ??????? ?????? ?????? ?????????
?? ?? ?? ?????? ?? ??????? ????????? (?? ???
?????? ?????? ?? ?????? ?????? ??????????? ?? ??
????? ?? ????????)? ?????? ?????????????? ??????????
????????????? ??? ??? ?? ??????? (??? ?? ??????? ??
?????????)? ?????? 90% ?? ?????? ???????????
????????? ?????? ?????????????? ?????????? ?????? ?? ???
?????? ??????. ??????? ?????????? ??? ?????? ?? ???
(??? ?? ??????? ??????? ?????? ??? ??????) ??????????
????????? ?????????? ??????????? ??? ??????? ??????????? ??
????????? ?????????? ??? ?????? ?????? ??????? ??????
????????? ??? ?????? ?????????? ?????????? ?????????? ???
????????? ?????????? ?????????????? ?????????????? ?????? ???
?????????. ?????????? ??????? ?? ??????? ?????????? ??
?????? ?????????? ?????????? ?? ?????????? ??????????
????????????? ?? ?????????? ?????????????? ??????? (?????

????? ?? ????????? ????????)? ??????? ?? ??????? ??
???????? ?????????? ??? ?????? ???????
???????????. ????? ??????????? ????? ?????? ??????????
????? ??????????? ????? ?????????? ????? ??? ?? ?????
????????? ??? ?? ?? ?????? ??? ?????????????? ??? ???????
????????? ?????????? ?????????????? ??? ?????????????? ??????
??? ??? ?? ?????? ??? ??? ?? ?????????????? ?????
????????? ?????????????????? ??? ?? ?? ??????? ???????
????????? ??? ?????? ?? ???????????.

????????? ?????????? ????????????? (????? ??????????)
????????? ?????????? ?? ??????? ?????????? ?????????????? ???
?????? ????????. ?????? ??? ?????????? Bill Bryson ??
?????????? "????? ??????? ?? ?????????? A Walk in the
Woods"? ?????? ?????? ?????? ??????? ??? ??? ???
????????????? ?? ??? ?????????????? ??????????? ??????????????
"????????? ?????? ?????? ?????????????? ?? ??????????? ??????
????????? ?????????? ?????????????? ??? ?????????????? ?????? ??????
?????? ??? ?????? ?? ??????????" ?? ?????????????? ????? ??
????????????? ??????? ?????????????? ??? ?????? ??????????????.

????????? ??? ??????????? ?????? ??? ?????? ?????? ??????
?????????? ?? ???????-19 ??????????. ??? ??? ??

???????? ???? ? ? ???? ???? ? ? ????
???? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ?
? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ?
???????????? ???? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ?
? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ?.

? ???? ???? ???? ???? ???? ???? ???? ????
??? ????????? ???? ? ? ???? ? ? ? ? ?
???? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ?
???????? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ?
???????? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ?
??? ???? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ?
?
??? ???? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ?
???? ???? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ?
???????? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ?
???????? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ?.

???? ???? ???? ???? ???? ???? ? ? ? ?
???? ???? ???? ???? ???? ? ? ???? ? ?
???? ???? ???? ???? ???? ? ? ???? ? ?
- ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ?
???? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ?

???????? ?? ????? ????????? ?????? ????????? ??????
??? ?????????????? ?? ????????? ?????? ??? ?????? ??????...
????? ?????????? ??? ??? "????????? ??? ???
???????????? ?????????? ?????????? ?????????? ??????????". ???
????? ?????????? ?????????? ?????? ?????? ?????????? ?????????? ??
?????????? ?? ?????? ?????????? ????????????? ???????????
????? ?????????? ?????????? ?????????? ?????????? ?????????.

?????? ??? ?????? ?????? ?????????? ?????????????? (???
????????? ?????????????? ?? ??????) ??? ?????????? ??????????
????? ?????????? ?? ??? ?????????????? ?????????? ?????? ??????
????? ?? ?????? ?????????? ?????????????? ?????? ??????????????
????????????? ??? ?? ?? ??? ?????? ?????? ?????? ??????????
??? ?????????? ?????????? ?????????? ?????? ?????????? ??????????
????????? ?? ?? ??????. ?????? ??? ?????? ?? ??????????
????????? ??? ?????????? ?????????????????? ?????????? ?????? ??????
????????????? ?????????????????? ??? ?????? ?????????? ?????? ?
????????????? ?????????????? ??????????????. ??? ?? ?? ??? ??????????
??????????

?? ?????????? ?????????? ?????? ?????????? ?????????????? ??
????????????? ?????????????? ?????????? ?? ??? ?????? ??????
??? ?????????? ?????????????? ?????????????? ?????????? ??????????

???????? - ?????? ?????? ?? ??? ??? ??????
?????? (????????? ?????? ?????????? ??????????
?????????)? ?? ?????? ?????? ??? ?????? ?????? ??????
????????? ??? ????. ?????? ??? ??? ?????? ?????? ??
?????????. ?????????? ?? ?????????? ?????????? ??????????
????????????? ?????????? ?? ?????????? ?? ?????????.

?? ?? ?????? ?????????? ?????????? ?? ??? ??????
????????? ?? ?????? ??? ??? ?????? ?????? ?????????? ??????
????????? ?? ?????? ?????????????? ?? ?????????? ??
????????????? ?????????????? ?? ?????? ??? ?????????? ?????? ??
????? ?????? ?????? ?????? ?? ?? ??????????????. ?????? ??
????????? ?? ?????????? ?????????? ?????????? ??? "?????????
?? ??????" - ?? ?????? ?????? ?? ??? ?? ?????????? -
??? ?? ?? ?????? ?????????? ?????????? ?????????? ???
????????? ?????????? ?????????? ?? ?????????? ?? ??????????
????????????? ?????????? ?????? ?????????????? ??
????????????? ?????? ?????????.