

لماذا يصاب الناس بالذعر الشديد عندما يشعرون بالتوهان؟



الذعر هو رد فعل طبيعي يحدث عندما نشعر بالتهديد أو الخطر. يمكن أن يحدث الذعر في أي وقت وفي أي مكان، وقد يكون له تأثيرات خطيرة على الصحة العقلية والجسدية. من المهم فهم أسباب الذعر وكيفية التعامل معه بشكل صحيح. يمكن أن يساعد العلاج النفسي والعلاج الدوائي في تقليل أعراض الذعر وتحسين جودة الحياة. يجب استشارة الطبيب المختص للحصول على التشخيص والعلاج المناسب.

??????.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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