

يمكن أن تكون نوبات الهلع مخيفة للغاية. قد تعتقد أنك تفقد السيطرة، أو أنك تُصاب بنوبة قلبية أو حتى أنك تموت. لكن إذا كنت تُصاب بنوبات هلع متكررة وغير متوقعة، فربما تكون مصاباً بحالة مرضية تسمى اضطراب الهلع. على الرغم من أن نوبات الهلع نفسها لا تهدد الحياة، إلا إنها قد تكون مخيفة ومؤثرة في جودة نوعية حياتك بشكل كبير. لكن قد يكون العلاج فعالاً للغاية.