



# Panik atak

**PANİK** atak günümüzün en sık karşılaşılan ve en moda rahatsızlıklardandır. Bu konuya tam değinmeden birkaç tanım yapmak gerekir. Korku, kaygı, üzüntü ve panik genelde birbirine karıştırılır.

Korku, herkesin yaşayabileceği bir duygudur ve gerçek veya kişinin algıladığı bir tehlike karşısında ortaya çıkar. Kişi tehlikeyi hissettiğinde vücudu tepki gösterir, daha hızlı nefes alır, kalbi daha hızlı çarpar, ısınır, terlemeye başlar veya savaşmaya ya da kaçmaya çalışır. Kaygı duygusu, korku duygusuna yakın gibi görünür ama aslında önemli farklılıklar vardır. Korku o an olabilecek bir tehlikeye karşı ortaya çıkarken, kaygı daha çok gelecekle ilgilidir. Kaygı daha yaygındır, daha yavaş ortaya çıkar ama daha uzun sürer. Panik atak ise kişinin korku ve kaygıyla kuşatılmasıdır. Peki neler olur:

- 1) Çarpıntı, kalp sesini duyma ya da kalp hızında artma.
- 2) Terleme.
- 3) Titreme ya da sarsılma.
- 4) Nefes darlığı, boğuluyormuş gibi hissetme.
- 5) Göğüs ağrısı ya da göğüste sıkışma.
- 6) Bulantı ya da kanı ağrısı.
- 7) Baş dönmesi, sersemlik hissi ya da bayılacakmış gibi olma.
- 8) Gerçekdışılık duyguları ya da benliğinden ayrıma duygusu.
- 9) Uyuşma ya da karıncalanma duyguları.
- 10) Üşüme, ürperme ya da ateş basmaları.
- 11) Kontrolü kaybetmek, çıldırmak korkusu.
- 12) Ölüm korkusu.

Kişi bu gibi duygulardan en az dördünü yaşıyorsa DSM-4'e göre panik atak yaşıyor demektir.

## BIRDEN ORTAYA ÇIKAR

Bunları okuduğunuzda birçoğunuzun "Bunların bir kısmı bende de oluyor acaba panik atak mıyım" diye sorduğunu duyar gibiyim. Hepimiz bu belirtilerden bazılarını zaman zaman yaşarız ama genellikle bu çok kısa sürer ve gerçekten panik atak yaşayan kişilerin hissettiği yoğunlukta değildir. En yoğun yaşanan duygular; aşırı kalp çarpıntısı, ağız kuruluğu, yutkunma ve nefes alma zorluğu, mide bulantısı, kaslarda gerginlik yaşanır. Kişi ayakta durmakta zorlanır, her an bayılacakmış gibi olur. Yıllardır onunla olan bedeni ona yabancı gibidir, onu anlamakta ve kontrol etmekte zorlanır.

Panik ataklar genellikle birden ortaya çıkar, genellikle on dakika gibi bir sürede doruğa çıkar. Birkaç dakikayla bir saat arasında sürebilir. Panik atak bir ya da birkaç gün süremez, kişi buna dayanamaz ama sık aralıklı panik atak geçirebilir ve bunların arasında o kadar kaygılanır ki sanki sürekli atakta olduğunu düşünür. Kişi panik ataklara yaşadıkça kendine olan güveni azalır, daha az etkinliklere katılır, yaşam kalitesi düşer.

## NASIL DURDURABİLİRİZ?

Panik atakla kısa vadede baş edebilmek, durdurabilmek için neler yapabiliriz?

Öncelikle şunu bilmemiz lazım, panik atağı durdurabilmek için nasıl işlediğini bilmemiz gerekir. Atak bir süreç içinde oluşur, buna panik döngüsü diyebiliriz. Panik atak iki evrede meydana çıkar, birinci evrede içsel bir şeyler olur; kalp çarpıntısı, sıcak basması gibi... Bu kişide kaygı uyandırmaya başlar. Bunu ikinci evre takip eder ki buna yıkımsal düşünceler evresi de diyebiliriz. Kişi birden "Ya kalp krizi geçiyorsam, ya kendimden geçer bayılırsam" gibi düşüncelerle savaşır. İşte bizim yapmamız gereken bu ikinci evrede çıkan yıkımsal düşüncelerle başa çıkmaktır. Peki bunları nasıl durdurabiliriz?

**DOS yöntemi:** Durdurun-odaklanın-soluk alıp verin. Durdurun. Kişi kendisinde en ufak bir değişiklik hissettiğinde hemen kendi kendine "Durdur" diyecek. Bunu inanarak, sessiz bir şekilde söyleyebileceği gibi bağırarak da yapabilir. Unutmayın her şey sizin kontrolünüzde. "Ya olursa" düşüncesinin sizi ele geçirmesine izin vermeyin.

Odaklanın. Aklınıza o düşünceler geldiği anda dikkatinizi başka bir şeye odaklayın. O anda neredesiniz, çevrenizde neler var, bakın hangisini işleyebilirsiniz. Örneğin yanınızdan biri geçiyor, onun kıyafeti sizde nasıl durur, sizin zevkinize göre mi gibi tamamen farklı şeylere odaklanın. Faydasını göreceksiniz.

Soluktanım. Üçüncü çalışmamız, nefesinizi denetimli bir şekilde gerçekleştirmek. Burada omuzlarınızı gevşetin, ciğerlerinizin alt bölümünü solugunuzla doldurun (elinizi göbегinizin üzerine koyduğunuzda karnınızın hafifçe nefes alırken şiştiğini verirken indirdiğini hissetmeisiniz), bu sırada en az dört saniye süreyle zihninizden sayın. Nefesinizi verirken de yine zihninizden (en az dört saniye süreyle) sayarak verin. Hatta solugunuzu verirken sanki ısıklı çalıyor-muşçasına dudaklarınızı kullanın. Bütün bunları dört beş dakika süreyle yapın.

Bu çalışmaları panik atak geldiğinde rahatça yapabilmemiz için normal zamanlarımızda deneyimlemelisiniz. Her gün çalışarak bu beceriyi kazanabilirsiniz.

Hayatımızdaki tüm aksamlara rağmen yaşamak çok güzel, olumsuzluklar içinde güzelliği görebilmemiz dileğiyle sevgiyle kalın.