

Panik Atak ve Panik Bozukluk

Panik ve kaygı her türlü insanı yaşamının herhangi bir döneminde etkileyebilir. Araştırmalara göre her 30 kişiden biri hayatının bir döneminde ciddi panik atak sorunu yaşayabilir. Yani yalnız değilsiniz.

Panik diye bir şey neden var?

Paniği anlamamız için önce korkuyu anlamalıyız. Korkuyu, bir tehlike olduğunda ortaya çıkan otomatik bir alarm sistemi olarak düşünebilirsiniz.

Şimdi freni patlamış bir aracın ya da yırtıcı bir hayvanın size doğru yaklaştığını düşünün. Ne olurdu? Birçok kişi için bu panik yaratacak bir durumdur. Böyle bir durumda hemen herkes vücudunda bir dizi değişiklik hissetmeye başlayacaktır. Aşağıdaki bedensel belirtileri okuyunuz:



- Kalbiniz çarpmaya başlar
- Daha hızlı nefes almaya başlıyorsunuz
- Terlersiniz
- Ağızınız kuruyabilir
- Huzursuzluk hissedersiniz

Bu alarm yanıtı bize bu tehlike karşısında iki şeyden birini seçmemizi sağlar

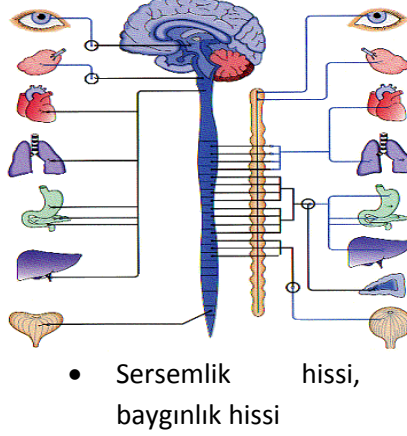
- Tehlikeden uzaklaşmak
- Tehlikeye karşı kendimizi savunmak

Yani gördüğümüz gibi alarm sistemi oldukça hayati bir işleve sahiptir.

Peki, gerçekte böyle bir tehlike olmadan bu yoğun korku belirtileri yaşanabilir mi? Aslında en beklemediğiniz zamanda ortaya çıkıyor gibi gözükken panikler birer **yanlış alarmdır**. Alarm çaldığında önce gerçekten o tehlikenin olup olmadığına bakarız. Çünkü birisi yangın olmadığı halde alarmı çalıştırmış olabilir. Ya da tehlikesiz bir sigara dumanından dolayı alarm çalıyor olabilir.

Şimdi panik atak sırasında ortaya çıkan belirtilere bakalım:

- Deli gibi çarpan, titreşen, çarpınan bir kalp
- Terleme
- Titreme ve sarsılma
- Nefes darlığı ve nefes almada zorluk
- Boğulma hissi
- Göğüs ağrısı, baskısı veya rahatsızlığı
- Bulantı, midede rahatsızlık hissi



- Ellerde, parmaklarda uyuşukluklar
- Sıcak basmaları veya üşüme hissi
- Etrafa yabancılaşma, bedeninden ayrılmış hissi
- Ölüm korkusu

Pek çok kişi herhangi bir şeyle ilgili kaygılandığında bazı bedensel belirtiler hissedebilir. Ancak panik atak normal kaygı belirtilerinden daha yoğundur. Atak sırasında yukarıda sayılan belirtilerden en az 4 tanesi kişiler tarafından yaşanmaya başlar ve yaklaşık 10 dakika içinde en yoğun düzeyine ulaşır. Eğer dikkat ederseniz panik sırasında yaşanan belirtilerin önemli bir kısmı yukarıdaki listedeki gibi gerçekten tehlikeli durumlarda yaşabileceğiniz belirtilere benzer. Panik atak olurken kişiyi çok korkutabilir ve o durumdan kaçmayı ya da bir acil servise gitmeyi kurtuluş olarak görebilirsiniz.

Peki, panik atak ve panik bozukluğu arasında ne fark var?

Panik bozukluk panik atak belirtilerinin beklenen durumlar dışında olduğu anlamına gelir. Aslında korku ve kaygıyı arttıran en önemli etmen panik bozukluğu olan kişinin yeni bir atağın gelecek olmasından ve o atak sonucunda kötü şeyler olacağından sürekli korkuyor olmasıdır. Bir çok kişi sırf ataklar gelmesin diye bazı şeyleri yapmaktan kaçınır veya kendince bazı önlemler alır. Bazılarıysa yardım alamayacaklarını düşündükleri yerlere gitmekten kaçınır hale gelirler. Bu şekildeki kaçınma çoksa bu duruma agorafobi denir.

Kaygı ve panik arasında ne ilişki var?

Panik atak yoğun ve kısa süreli fiziksel ve duygusal belirtilerin olduğu bir durumdur. Ancak kaygıdan bahsettiğimizde panik belirtilerinin çok daha hafif düzeyde yaşandığı bir durumdur ve genellikle bizi bir sonraki adımda karşılaştığımız duruma hazırlar. Kaygıyı, geleceğin belirsiz olduğu durumlardaki endişe ve gergin bekleyiş haline benzetebiliriz.

Aslında korkmak ve kaygılanmak insan olmanın vazgeçilmez bir parçasıdır. Kaygı bizi gelecekteki olası sorunlara hazırlarken korku tehlikelerden korunmada hızlı olmamızı sağlar. Başarı kaygısı olmayan bir öğrencinin çalışma performansını düşünün ya da misafiriniz gelmeden önceki kaygılı hazırlığınızı. Fakat bu kaygıların verimliliği arttıracak düzeyin üstünde olduğunu düşünün birde...O zaman da bazı sorunlara neden olabilirdi değil mi?

Korku da insan olmanın bir parçasıdır demiştik. Korku bir doğru alarmdır ve tehlikenin olduğu yerde bedenimizi hayatta kalma şansını attırmaya yönelik davranmaya zorlar. Ancak bazen ortada gerçek

fiziksel bir tehlike yoktur. Bir kişi düşünün karanlık bir ara sokakta gece tek başına yürüyor olsun. Tehlikeli bir şey olabileceğini düşündüğünde kaygılı hissedecektir. Aynı yolda yürüyen bir kişi ise tehlikeli bir şey olmayacağına inanabilir. Gerçekte tehlike olabilir de olmayabilir de. Ancak bu iki kişi arasındaki en önemli fark inandıkları şeydir. Tehlikeli bir şeyin olacağını düşünen ve buna inanan kişi kaygı hisseder.

Tehlike karşısında kaçmak mı? Savaşmak mı?

Gerçek bir tehlike olsun olmasın biz tehlikenin varlığına inandığımızda bedenimizde bir dizi yanıt ortaya çıkar. Bilim adamları bu belirtilere kaç ya da savaş yanıtı demişler. Çünkü bu belirtiler savaşmayı ya da kaçmayı kolaylaştıracak bir takım bedensel hazırlıkları içerir. Tehlike gerçek olsun olmasın bedenimiz gerçekmişcesine o tehlikeye hazırlanır. Bir ülkenin ordusunu düşünün: komşu ülkenin saldıracağı istihbaratı gerçek ya da gerçek dışıdır ama böyle bir istihbarat varsa ülke savaşa hazır olmalıdır. Böyle bir durum insan bedeninde olduğunda üç alanda yanıt ortaya çıkar: Bedensel, davranışsal ve düşünsel.



• **Bedensel yanıtlar**

Şimdi gerçek bir tehlike olduğunda ya da gerçek bir tehlike yokken öyle olduğuna inandığımızda ortaya çıkan belirtilere bir bakalım: şimdi aşağıdaki boşluğa atak anında olan tüm belirtileri yazınız.

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Bunları yaşayanın bir tek siz olduğunuzu düşünüyorsunuz belki ama aslında hepimiz korku ve kaygı yaşadığımızda bu belirtileri yaşarız. Bedenlerimiz tehlike olduğuna inandığımızda belli bazı kimyasallar salgılamak üzere tasarlanmıştır. Şimdi bazı bedensel belirtilerin bu açıdan anlamlarını görelim.

- **Kalbin daha hızlı ve güçlü atıyor olması**, kanın ve dolayısıyla oksijenin tüm vücuda daha hızlı ulaştırılmasını sağlar (bu sırada siz kalbinizin çarptığını hissedersiniz)

- **Nefes alış veriş hızında ve derinliğinde artış olması**, daha fazla oksijenin akciğerlere alınmasını sağlar. İç çektiğinizi, esnediğinizi veya nefessiz kaldığınızı hissedebilirsiniz. Boğulma hissi veya göğüste baskı hissi de aynı nedendir. Ancak bu kadar oksijeni kullanmazsanız (ki gerçekte ihtiyacınız yoksa nasıl kullanabilirsiniz?) kalsiyumunuz geçici olarak düştüğü için uyuşukluklar hissetmeye başlarsınız. Ayrıca hızlı nefes alış verisi kişinin fazla ince düşünmesini engellemek için beyin oksijenini azaltır (tehlikesiz bir durumdur) ancak gerçek bir tehlike olmadığında bu baş dönmesi, sersemlik ve gerçek dışılık hissi yaşanmasına neden olur.
- **Kanın hayati olmayan organlardan hayati organlara aktarılmasıyla** deri ve parmak uçlarından çekilen kan hayati organlara doğru kayar. Tabii siz bu durumu renginizin atması, elinizin yüzünüzün soğuması veya uyuşukluk şeklinde yaşarsınız.
- **Terlemede artış**, sizi ıslatarak hem saldırganlara karşı daha kaygan hale getirir hem de vücudu soğutarak savaş (!) sırasında aşırı ısınmasını önler.
- **Göz bebeklerinin genişlemesi**, normalde tehlike anında sizin daha geniş bir alanı daha iyi görmeyi ve az ışıkta dahi görme yetinizin keskinleşmesini sağlar. Ancak panik anında siz bu yanıtı görüşte bir bulanma, gözde uçuşan noktalar ya da ışıkların çok parlak olduğu algısı şeklinde yaşayabilirsiniz.
- **Sindirim sistemi hareketlerinde yavaşlama**, enerjinin sindirim gibi barış zamanı aktivitelerinden alınıp daha hayati alanlarda kullanılmasını sağlar. Ancak siz bunu ağız kuruluğu ya da karnınızda&midenizde rahatsız edici duyular olarak yaşayabilirsiniz.
- **Savaşma ya da kaçma için artmış kas gerginliği**, sizin vücudunuzu gergin hissetmenize neden olacaktır. Bazen bu gerginlikler çeşitli ağrılara neden olabilir (baş, boyun, sırt, bel...) ya da atak esnasında titreme veya sarsılma olarak yaşanır.

Gördüğünüz gibi gerçek bir tehlike için oldukça güçlü bedensel hazırlık mekanizmalarımız var. Ancak tehlike olmadığı halde yanlış alarm verildiğinde de tüm bu yorucu aktiviteler harekete geçebilir.



- **Davranış yanıtları**

Kaygılı hissettiğimizde ya da kaygılı hissetmeyi beklediğimizde genellikle kaygımızı kontrol etmeye yöneliriz. Bunun için yapılan başlıca şey panik atakların olabileceği ortam ve/ya durumlardan uzak kalmaktır. Buna kaçınma adını veriyoruz. Aşağıda örnekleri bulabilirsiniz.

- Geçmişte panik atak yaşadığınız durumlar
- Kaçmanın veya yardım almanın zor olduğu yerler: toplu taşıma araçları, alışveriş merkezleri, kalabalık trafik, şehirden uzak mesire yerleri vb.
- Benzer bedensel duyuları yaşayabileceğiniz diğer etkinlikler: örn., egzersiz, kahve içme, seks yapma, korku filmi veya derbi maçı izleme.

Sizin de kaçındığınız durumlar varsa yazınız.

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Bir diğer davranışsal yanıt da “güvenlik sağlayıcı” davranışlar olarak adlandırılan davranışlardır. Örneğin kaçabileceğin kapıya yakın oturmak, yanında kaygı giderici ilaç taşımak güvenlik sağlayıcı davranışlardır. Bazen birilerinden güvence almak, bir şeyler okumak veya müzik dinlemek de dikkati dağıtmak amacıyla güvenlik sağlayıcı davranış olarak kullanılabilir. Sizce bunları yapmak sizi nasıl etkiler?

Aslında zararsız görünen bu davranışlar sizdeki kaygının tehlikeli bir şey olduğu düşüncesini pekiştirir ve bir süre sonra bunları yapamadığınızda durumunuzun daha da kötü olacağına inanmanıza yol açabilir.

Sizin de panik ataklar yüzünden farklı davrandığınız oluyor mu? Lütfen yazınız.

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Yukarıda anılan türde davranışların bazıları belki de sizin yaşamınızda olağan hale gelmiş bile olabilir. Bunların etkilerini belki düşünmemiş olabilirsiniz. Öğrendiğiniz bu “kaygılı alışkanlıklar” sizi tehlikede olduğunuza inandırıyor olabilir. Kaygı ve panikle başa çıkmak için yeni yollara ihtiyacınız var.

- **Düşünce yanıtları**

Kaygı ve panikle birlikte kişinin düşüncelerinde de bazı değişiklikler ortaya çıkmaktadır.

İlk olarak, savaşıma/kaçma yanıtının normal bir sonucu olarak dikkatimiz kendiliğinden etrafta tehlikeli olabilecek uyaranlara kayar. Bu durum dışarıda gerçek bir tehlike olduğunda çok işe yarar bir işlevken ortada gerçek bir tehlike yokken pek yararlı olmaz. Çünkü dikkat olası tehlikelere verildiğinden güncel etkinliklere yoğunlaşmak zorlaşabilir. Dışarıda bir tehlike işareti yoksa kişi vücudundaki kalp çarpıntısı, uyuşukluk, ağrı gibi duyuları taramaya ve incelemeye başlar. İşte o

anda fark edilen bedensel değişikliklerle birlikte kişiler kendilerinde bir sorun olduğunu düşünmeye başlar. Kişi bayılıyor, ölüyor ya da deliriyor olmalıdır.

Anksiyete belirtileriyle birlikte kişinin bu belirtilerle ilgili yorumları tehlike ve korkunç sonuçlara yoğunlaşmaya başlar. Aşağıda bazı düşünce örnekleri verilmiştir. Lütfen sizde olanları yazınız.

- Normal ya da kaygıyla ilgili bedensel belirtilerin korkunç yorumlanması (kalbim tekledi gibi oldu, kalp krizi geçiriyorum veya kalbim giderek daha hızlı atıp sonunda duracak)
- Panik atak geçirme olasılığı büyük görme (Eğer otobüs kalabalık olursa kesin panik atak geçiririm)
- Panik atak geçirmenin sonuçlarının ve bedellerinin olduğundan ağır görülmesi: Bu ataklar kalbime, beynime zarar verecek, panik ataklar beni yıpratarak sağlığımı bozacak gibi...

Peki, siz ataklar esnasında ne gibi düşüncelere inanıyorsunuz?

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Panik ya da kaygı yaşantısı, yukarıda ayrı ayrı anlatılan bedensel, davranışsal ve düşünsel yanıtlarla birlikte ortaya çıkar. Bazı tepkiler ya da yanıtlar diğerlerinden daha ön planda olabilir ancak tedaviyle birlikte birinde olan değişimler diğerlerini de etkiler.

Dr. Kadir ÖZDEL tarafından www.bilisseldavranisci.org için hazırlanmıştır.