Panik Nedir?

BİLGİLENDİRME KİTAPÇIĞI

Hazırlayan:

Prof. Dr. M. Hakan Türkçapar

Klinik Psk. Selin Tutku Tabur

Paniği anlamamız için korkuyu anlamamız gerekiyor.
Korkuyu tehlike anında çalan otomatik bir alarm gibi düşünebilirsiniz.

Vahşi tehlikeli bir hayvanın size yaklaştığında neler olacağını düşünün: Çoğu insan için bu paniğe kapılmak olur. Siz veya aynı durumda olan neredeyse herkes, önüne dikilen bu tehlikeye bir tepki olarak kalp çarpıntısı, hızlı nefes alışverişi, terleme gibi bir dizi bedensel değişiklik yaşardı. Bu alarm tepkisi büyük olasılıkla, ya hayatımızı kurtarmak için kaçmamızı ya da bedensel olarak kendimizi savunmak için yeterince hazırlanmamızı sağlardı. Bu tarz alarm tepkisi savaş ya da kaç denilen önemli bir hayatta kalma mekanizmasıdır.



Ancak bazen tehlike olmadanda da bu yoğun korku tepkisini vermemiz olasıdır- bu hiç beklemediğiniz anda çalan bir yanlış alarmdır.
Bu ortada bir yangın yokken birinin yangın alarmını çalıştırması gibidir.
Temel olarak panik atak bir yanlış alarmdır.

Çoğu insan birşeylerle ilgili endişeli olduklarında hafif bedensel duyumlar hissedebilirler ama panik atakta bunlar normalden çok daha yoğundur. Panik atak genellikle birden ortaya çıkıp artışa geçen aşırı korku olarak tanımlanır. Bazı insanlar panik anında yaşadıkları durumu "tam bir dehşet durumu" olarak anlatırlar.

Panik atağın bazı belirtilerine bakalım:

- Tekleyen, hızlanmış kalp atışı veya çarpıntı
- Terleme
- Titreme
- Nefes alamama veya nefes darlığı
- Boğulma hissi
- Göğüste baskı, ağrı veya rahatsızlık
- Mide bulantısı ve ani ishal gibi bağırsak sorunları
- Baş dönmesi, sersemlik veya bayılma hisleri
- Ateş basması veya ürperme
- Etrafınızdaki şeyleri gerçek değilmiş gibi, yabancı, garip gibi yaşamak veya kendinizi bedeninizden ayrılmış gibi hissetmek
- Delirme veya kontrolü kaybetme düşünceleri
- Ölüm korkusu
- Vücudun bazı kısımlarında karıncalanma ve uyuşma

Listeden de görebileceğiniz gibi belirtilerin çoğu bunlar gerçekten tehlikede kaldığınız bir durumda yaşayabileceğiniz şeylerdir.

PROF. DR. M. HAKAN TÜRKÇAPAR / KLN. PSK. SELIN TUTKU TABUR

Panik atak çok korkutucu olabilir ve o sırada içinde bulunduğunuz ortamdan kaçmak isteyebilirsiniz. Belirtilerin çoğu tıbbi bir sorunu gösteriyormuş gibi görünebilir ve bazı insanlar acil servise gidip yardım isterler.

Panik Atağın Özellikleri:

- Hızlı biçimde, aniden başlar – 1 ve 10 dakika arasında
- Panik atağın en yoğun kısmı (eğer sürekli tekrar tetiklenmiyorsa) ortalama 5-10 dakika sürer.
- İlk panik atak genellikle "ortada hiçbir şey yokken" başlayan bir şey olarak anlatılır ve düzenli olarak belli bir durumla ilişkili değildir ama zamanla panik ataklar belli durumlarla ilişkili hale gelebilir.
- Atak belirgin aşırı bedensel yorgunlukla bağlantılı değildir.
- Ataklar zamanla tekrarlar.
- Atak sırasında kişi yoğun biçimde güvenli bir yere kaçma dürtüsü hisseder.

Çoğu insan panik atak geçirirken bayılabileceklerine inanır.
Bu neredeyse imkânsızdır çünkü panik atağı ortaya çıkaran fizyolojik sistem bayılmaya sebep olan sistemin tam tersidir.

Bazen insanlar gece uyurken panik atak geçirebilirler. Uykudan panik halinde uyanırlar. Bunlar bariz bir tetikleyici olmadan ortaya çıktıkları için çok korkutucu olabilirler. Panik atakların bizzat kendisi bir psikiyatrik durum değildir. Ancak eğer kişi daha önce sayılan belirtilerden en az dördünü yaşıyor ve ataklar yaklaşık 10 dakika içinde belirtiler tepe noktasına ulaşıyor ve kişi sürekli yeni ataklar geçirebileceğinden endişe duyuyorsa o zaman yaşan bu panik ataklar panik bozukluğu için temel bir bileşeni oluşturuyor demektir.

Panik Bozukluk ve Agorafobi:

Panik bozukluğu olan birisi sürekli başka bir atak geçireceğinden korkmakta veya atakların sonuçları ile ilgili endişe duymaktadır. Birçok insan panik atakların ortaya çıkmasını önlemek için davranışlarını değiştirir. Bazı insanlar bu durumdan o kadar etkilenir ki kaçması veya yardım alması zor olabilecek her yerden kaçınmaya çalışırlar. Bu kaçınma aşırı olduğunda buna **Agorafobi** denir.

Panik Bozukluk sandığınızdan daha yaygındır. Güncel bir çalışmaya göre, insanlar %22.7'sinin hayatlarında en az bir kez panik atak yaşamış olduklarını belirtmişlerdir. Bu kişilerin %3.7'sinde Panik Bozukluk ve %1.1'inde Agorafobiyle birlikte Panik Bozukluk vardır*. Bu rakamlar dünya ölçeğinde düşünülürse milyonlarca insana karşılık gelmektedir. *Tedavi edilmediğinde Panik Bozukluğa depresyon, diğer kaygı bozuklukları, alkol ve madde bağımlılığı eşlik edebilir ve sosyal ve mesleki hayatta bozulmalara yol açabilir.*

"Panik Nedir" www.cci.health.wa.gov.au sitesinden M. Hakan Türkçapar ve Ahmet Evran tarafından Türkçeye çevrilmiştir. İzinsiz kullanmayınız ve çoğaltmayınız.