

# PANİK ATAK SIRASINDA

## İLK YARDIM

Oturun ve birçok kez, yavaş yavaş, derin derin soluk alıp verin. En az dört saniye süreyle burnunuzdan soluk alın ve yine en az dört saniye süreyle, sanki ıslık çalıyor gibi dudaklarınızı büzerek soluk verin. Bunu birkaç dakika süreyle yapın.

- ✓ “Panik”inizin size zarar vermeyeceğinin, tehlikeli olmadığını ve sizin çıldırmış olduğunuz anlamına gelmeyeceğinin ayırımında olarak, kaygılı düşüncelerinizin uçup gitmesini sağlayın.
- ✓ Unutmayın, panik, yalnızca gerekmediği bir sırada ortaya çıkan, vücudunuzun doğal bir uyarı düzeneğidir. Kendi kendinize şunu söyleyin: “Bu yanlış bir uyarı, bir hata! Ortada bir tehlike yok.”
- ✓ Kendinize zaman tanıyın ve yavaşlayın. Soluk alıp verme hızını yavaşlatın, koşturduğunuz düşüncelerinizi yavaşlatın, bütün vücudunuzu, tepeden tırnağa, yavaşlatın. Daha sonra yavaş yavaş önceki etkinliklerinize yeniden başlayın.
- ✓ Bir panik atağının her zaman, ama her zaman sonlandığını kendinize bir kez daha anımsatın.

### Kendinize Şu Telkinlerde Bulunun

- ✓ Kaygım birazdan geçecek, çünkü her zaman geçer.
- ✓ Panik tehlikeli bir şey değil, bunun sonucunda ölmeyeceğim, aklımı yitirmeyeceğim ya da bayılmayacağım.
- ✓ Bununla baş edebileceğimi biliyorum.
- ✓ Kontrol bende.

## PANİK DÖNGÜSÜ

**Tehlike / Tehdit Algısı**  
(nefes darlığı)



**Düşünceler**  
(Kötü birşeyler oluyor.)

**Duygular**  
(panik)

**Bedensel Etkiler**  
(çarpıntı)

**Davranış**  
(doktora gitme)



Detaylı bilgi için **Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Birimi'ne** başvurabilirsiniz.

e-mail: zeynep.suveren@yasar.edu.tr

tel: 0232 570 75 35

web: sks.yasar.edu.tr



YAŞAR ÜNİVERSİTESİ

# PANİK ATAK

**Panik Atak Nedir?**

**Panik Atakla İlgili Bazı Önemli Bilgiler**

**Panik Atakların Nedenleri**

**Panik Atağın Belirtileri**

**Panik Atağın Tedavisi**

Bu broşür Yaşar Üniversitesi Sağlık Kültür Spor Müdürlüğü tarafından bilgilendirme amaçlı hazırlanmıştır.



# PANİK ATAĞI NEDİR?

Aniden ortaya çıkan ve zaman zaman tekrarlayan yoğun sıkıntı ya da korku nöbetleridir. Kişinin fiziksel ve psikolojik olarak kendini yoğun huzursuzluk içinde hissetme durumudur.

- ✓ Tekrarlayıcı beklenmedik panik atakların görüldüğü,
- ✓ Ataklar arasında başka panik atakların olacağına dair sürekli kaygı duygusunun yaşandığı,
- ✓ Panik atakların kalp krizi, felç geçirme gibi kötü sonuçlara yol açabileceğinden üzüntü duygularının ve panik atakları önleme amaçlı kaçınma davranışlarının ortaya çıktığı bir bozukluk olarak da tanımlanabilir.

?

## PANİK ATAĞI İLGİLİ

## BAZI ÖNEMLİ BİLGİLER

- ✓ Toplum içinde her 100 kişiden 3-4' ü panik ataktan yakınmaktadır.
- ✓ **Tipik başlangıç 20-24 yaş arası olarak görülmektedir.**
- ✓ Kadınlarda erkeklere göre yaklaşık iki kat daha fazla görülmektedir.
- ✓ **Panik atak birden bire başlar, giderek şiddetlenir ve 10 dakika içinde şiddeti en yoğun düzeye çıkar, çoğu zaman 10-30 dakika (seyrek olarak 1 saate kadar) devam ettikten sonra kendiliğinden geçer.**

## PANİK ATAĞI NEDENLERİ

- ✓ Aşırı stres yüklenmesi.
- ✓ **Ameliyat, zor doğum gibi fiziksel stres.**
- ✓ İşini kaybetme, boşanma gibi duygusal stres.
- ✓ Kötü beslenme gibi nedenlerle sağlık durumunun stresle baş etmesi için yetersiz kalması.
- ✓ Kişinin yukarıdaki sebeplerden dolayı hissettiği **kalp çarpıntısı, sersemlik, titreme gibi belirtilere odaklanarak endişe duyması.**

## PANİK ATAĞI BELİRTİLERİ

- ✓ **Göğüs ağrısı ya da göğüste sıkışma**
- ✓ Terleme
- ✓ Soluğun kesilmesi
- ✓ Uyuşma ya da karıncalanma
- ✓ Bulantı ya da karın ağrısı
- ✓ **Ölüm korkusu**
- ✓ **Kontrolünü kaybetme ya da çıldırma korkusu**
- ✓ Kaçınma davranışının ortaya çıkması: davranışı neden yapmadığımız ile ilgili bahaneler üretme ve bu kaçınmanın zamanla alışkanlık haline dönüşmesi
- ✓ Kalabalık yerlerden uzak durmak (Otobüs durakları, alışveriş merkezleri gibi)
- ✓ Okumak, yürüyüş yapmak, arkadaşlarla buluşmak gibi önceden yapılan aktivitelerden uzak durmak
- ✓ **Bu belirtilere PANİK ATAĞI teşhisi konulabilmesi için, bu belirtilerden en az 4 ya da daha fazlasının birarada bulunması gerekmektedir.**
- ✓ Çarpıntı, kalbin sürekli ya da hızlı vurması
- ✓ **Nefes darlığı ya da boğulur gibi olma**
- ✓ Baş dönmesi, sersemlik, düşecek ya da bayılacak gibi olma
- ✓ Üşüme, ürperme ya da ateş basması
- ✓ Titreme ya da sarsılma
- ✓ Kendini ya da çevresindekileri değişmiş, tuhaf ya da farklı hissetme

## PANİK ATAĞI TEDAVİSİ

Panik atak tedavi edilebilen bir bozukluktur. Panik atağın tedavisinde kullanılan bazı yöntemler vardır. Bu tedavileri alabilmek için konunun uzmanlarından yardım istemek önemlidir. Bazen bir tanesi bazen de birden fazla tedavi yöntemi bir arada kullanılarak tedavi edilebilir.

- ✓ **Psikolojik Tedavi: Bilişsel Davranışçı Terapi**
  - Panik ataklarının ve panik bozukluğun doğası hakkında bilgilendirme
  - Kişinin kendisine kaygı veren düşünceleri anlamasını ve ayırmasmasını öğretme ve bu düşünceleriyle ilgili kanıtları araştırma, bu kanıtları daha gerçekçi ve akılcı düşüncelerle değiştirmesini sağlama
  - Nefes alma eğitimi - Kasları gevşetme eğitimi
- ✓ **İlaç Tedavisi**
- ✓ **Yeterli ve uyku ve beslenme**
- ✓ **Düzenli bir hayat**
- ✓ **Kafein içeren içecekler, alkol ve uyuşturucu maddelerden uzak durma** panik atağın oluşması ve tekrarlanması konusunda engelleyici olabilir.

### Panik Döngüsü

Tehlike/Tehdit algısı (nefes darlığı), Düşünceler (Kötü birşeyler oluyor), Duygular Bedensel etkiler (panik) (çarpıntı), Davranış (doktora gitme)