

-PANİK BOZUKLUK-

Anlamak – Tanımak – Baş Etmek

Panik Bozukluk Nedir?

Panik bozukluk, tekrarlayan ve beklenmedik panik ataklarla kendini gösteren bir ruhsal rahatsızlıktır. Bu ataklar sırasında kişi, yoğun korku, kontrolü kaybetme hissi ve bedensel tepkiler (kalp çarpıntısı, nefes darlığı, titreme, baş dönmesi gibi) yaşayabilir. Panik ataklar arasındaki dönemlerde ise kişi, sürekli olarak “ya tekrar olursa?”, “atak sırasında kendimi kaybedersem” gibi endişeler taşır. Bu sürekli korku, günlük yaşamını ve sosyal ilişkilerini etkileyebilir; kişi bazı yerlerden veya durumlardan kaçınmaya başlayabilir.

Örneğin; yalnız kalmaktan, kalabalık ortamlara girmekten, seyahat etmekten veya sosyal ortamlara katılmaktan kaçınabilir.



Panik Atak mı, Panik Bozukluk mu?

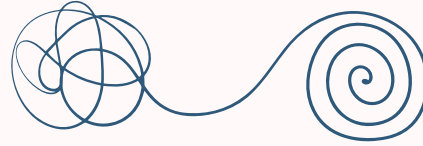
Panik atak, ani ve yoğun bir korku nöbetidir; panik bozukluğu ise tekrarlayan, beklenmedik panik atakları ve yeni atak geçirme korkusuyla karakterize edilen bir ruh sağlığı sorunudur.

Panik bozukluğu, günlük yaşamı etkileyen ataklarla ilgili sürekli endişe veya davranış değişikliklerini içerirken, tek bir panik atak otomatik olarak bir bozukluğa işaret etmez.

Panik Bozukluğun Belirtileri

- Kalp çarpıntısı, kalp atımlarını hissetme, nabız artışı
- Terleme, titreme, sarsılma
- Nefes darlığı, boğuluyormuş gibi hissetme, soluğun kesilmesi
- Göğüste ağrı veya sıkışma
- Mide bulantısı
- Baş dönmesi, sersemlik, düşecek ya da bayılacakmış gibi hissetme
- Vücutta uyuşma veya karıncalanma
- Üşüme, sıcak basması, ürperme, ağız kuruması
- Kendine veya çevreye yabancılaşmış hissetme, ortamın gerçek olmadığını hissetme, benlikten ayrılmış gibi hissetme
- Kontrolünü kaybetme korkusu, “çıldıracağım” veya “ölüyorum” düşüncesi, korkusu.

Belirtiler genellikle birkaç dakika içinde zirveye ulaşır ve müdahale olmadan çoğunlukla 20-30 dakika içinde geçer.



Nedenleri Nelerdir?

Panik bozukluğun ortaya çıkmasında birden fazla etken bir araya gelir:

Biyolojik etkenler: Ailede panik bozukluğu öyküsü ve genetik yatkınlık.

Psikolojik etkenler: Stresli yaşam olayları (mezuniyet, evlilik, doğum, boşanma gibi) ve kaygılı, mükemmeliyetçi, bağımlı ya da çekingen kişilik yapıları.

Çevresel etkenler: Aşırı kafein veya diğer uyarıcı maddeler, kronik stres ve uyku düzensizlikleri.

Tedavi Yöntemleri

- **Psikoterapi:** Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) en yaygın ve etkili yöntemdir. Atakları tetikleyen düşünce ve davranış kalıpları üzerinde çalışılır.
- **İlaç tedavisi:** Psikiyatrist önerisiyle, uygun koşullarda kullanılabilir.
- **Yaşam tarzı değişiklikleri:** Düzenli uyku, dengeli beslenme, alkol ve kafein gibi uyarıcılardan kaçınma, stres yönetimi gibi sağlıklı alışkanlıklar fayda sağlar.

Panik Atak Yaşayıp Yaşamadığını Düşünüyorsan Ne Yapabilirsin?

- Yoğun kaygı veya fiziksel belirtiler gözlemlendiğinde, yalnız kalmaktan kaçınmalı ve gerekirse güvendiğin bir arkadaşından veya yakınından destek almalısın.
- Ardından, üniversitenin Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezine (PDRAM) başvurarak profesyonel destek alabilirsin; böylelikle uzman psikologlar belirtilerini değerlendirerek sana uygun yönlendirme ve müdahaleyi sağlayabilir.

