

Panik Atak

00/00/0000 00:00 by yarenim

Yeterince nefes alamadığınız hissediyorsunuz, kalbiniz yerinden fırlayacakmış gibi atıyor, içiniz sıkıyor. Herkesin günlük yaşamında yaptığınız bazı şeyleri yapamıyorsunuz; süpermarkete ya da sinemaya gitmek, uçağa ya da asansöre binmek gibi. Kaygılanıp, korkuyorsunuz. Korkularınızın herhangi mantıklı bir nedeni olmadığınız biliyorsunuz ama yine de bu duygunuzla başedemiyorsunuz. Akılınızı yitireceğinizi, tümüyle kontrolünüzü kaybedeceğinizi, bayılacağınızı hatta kalp krizi geçirip öleceğinizi düşünüyorsunuz. Yalnız değilsiniz! Panik atak sırasında sayılan 13 bedensel ve bilişsel belirtilerden en az dördünün eşlik ettiği yoğun korku ve rahatsızlık hissidir.

1 - Çarpıntı, kalp atımlarının duyumsama

2 - Terleme

3 - Titreme ya da sarsılma

4 - Nefes darlığı ya da boğuluyor gibi olma

5 - Solunum kesilmesi

6 - Göğüs ağrısı ya da göğüs sıkıntısı duyma

7 - Bulantı ya da karın ağrısı

8 - Baş dönmesi, sersemlik hissi, düşecekmiş ya da bayılacakmış gibi olma

9 - Derealizasyon ya da Depersonalizasyon (Dış dünya ya da kendisi gerçekliğini kaybetmiş gibi hissetme).

10- Kontrolünü kaybedeceği ya da çölyüreceği korkusu

11- Ölüm korkusu

12- Uyuşukluk ve karıncalanma duygusu

13- Ürpüme ürperme ve ateş basması Bu belirtiler genellikle 10 dakika gibi bir sürede yoğunlaşarak doruk noktaya sıkıntı verir sonra da genellikle yavaş yavaş azalır. Bu durum bir kez olursa panik nöbet olarak isimlendirilir. Ancak tekrarlamalarla gideceğinden kişi ne zaman olacak diye beklentiden dolayı sıkıntı duymaya başlar ki buna beklenti anksiyetesi denir. Bu anksiyete nedeniyle dışarıya çıkma korkusundan korkmaya yanında birisi olmadan uzağa gitmekten kaçınmaya başlar. Tekrarlayan panik nöbetlere ve kaçınma davranışlarının eşlik ettiği duruma panik bozukluk denir. Panik atak hastalarında yaşanan bu nöbetler bunalım çığı, yorucu sinir bozucudur. Ama size iyi bir haberimiz var. Panik ataklardan kurtulabilirsiniz. Bu atakların yarattığı kaygıdan kurtulabilirsiniz.

Panik atak yüzünden artık hiçbir planınızı iptal etmenize gerek kalmayabilir. Panik ataklar farkında olmadan öğrendiğiniz davranışlar sonucunda olurlar. Ataklardan kurtulmak için yapmanız gereken bu davranışları yapmamayı öğrenmektir. Genelde insanlar atakları daha az yaşamak için;

· Panik atak yapabileceklerini düşünükleri tüm olayları saf dışı bırakmaya ve kendilerini güvende hissetmedikleri, yardım görmeyecekleri her yerden kaçmaya çalışırlar. · Yeniden ya? ? ayabilecekleri panik atağın düşünerek sürekli yeni atağın sinyallerini beklemeye çalışırlar. Ancak bu korkular gittikçe daha büyük korkulara ve bu korkulardan daha çok kaçınmaya yol açar. Pekii yaşanan bu sıkıntıyla nasılı başa çıkabilirsiniz Panik atağın temelinde bulunan iki ana unsurla başa çıkmada iki aşamalı bir çalışmayla başarılabılır. · Kışının içinde yaşanan kaygı ve sıkıntı duygusunu kontrol altına alarak, paniğe kapılma korkusunu azaltmak. · Panik yaratabilecek olan olay ve duygulardan kaçınmayı sona erdirmek. Bu noktada ilk anlaşılması gereken nokta budur Panik Atak Tehlikeli Bir Virüs Değildir. Bu anlaşıldıktan sonra panik atak duygusunu yaratan olaylarla yüzleilmeli ve yarattığı duygularla başa çıkmayı öğrenmelisiniz.