



For better
mental health

**Panik atakla
bařetme...**



“İstatiski olarak her otobüse binişinizde orada bulunan 20 kişiden yedisi panik atak deneyimlemiş olacaktır. Eğer ben sakin, rahat, mutlu ve çok az endişesi olan bir insan olsaydım muhtemelen panik atak geçirmezdim.”

Panik attacks (Panik Atak), Christine Ingham (Thorsons 1993)

“Hem psikiyatriste hem psikoloğa gittim, ikisi de bana gerçekten öğrenmek istediğim şeyi öğretmediler – vücudumda bana böyle garip duygular yaşatacak neler olup bittiğini...Eğer aşırı hızlı nefes alıp vermenin ve düzgün beslenmemenin beynime neler yapabileceğini bilseydim bir psikiyatriste ihtiyaç duymazdım.”

Coping successfully with panic attacks (Panik ataklarla başarılı şekilde başatme), Shirley Trickett (Sheldon Press 1992)

Panik atak geçiriyor olmanızın birkaç sebebi olabilir. Bunlar duygusal sıkıntılar geçirmenize neden olmuş stresli hayat tecrübelerinden, beslenme şeklinize veya nefes alıp verme tarzınıza kadar değişiklik gösterebilir. Bu kitapçık bir atak sırasında neler olduğu, atağı nelerin tetiklediği ve bu konuda neler yapılabileceği konusunda daha fazla bilgi edinmek isteyen kişiler için hazırlanmıştır.

Panik atak nedir?

Panik atak son derece korkutucudur. Birden ortada hiçbir sebep yokken gelir, rastgele gibi gözükür, ve insanın sanki ölmek ya da delirmek üzereymiş gibi güçsüz ve kontrolsüz hissetmesine neden olur. Birçok insan bu sorunu yaşar, ama aynı zamanda birçoğu bununla başetmeyi öğrenir, ve en nihayetinde başarılı bir şekilde üstesinden gelir.

Panik atak vücudun korku, stres veya heyecana verdiği normal tepkinin aşırı bir halidir. Potansiyel olarak tehdit oluşturan bir durumla karşılaşıldığında vücut, 'savaş veya kaç' refleksi için fazla miktarda adrenalin üreterek, otomatik olarak kendini tehlikeye karşı hazırlar. Bu mağaralarda yaşayan atalarımızın tehlikeyle savaşmak ya da tehlikeden kaçmak için kendilerini hazırlamaları gibidir, ama bugün karşımıza çıkan stresler için bu deyim kullanmak pek yerinde olmaz.

Adrenalinin vücudumuz üzerindeki etkileri şunlardır:

- Kaslar gerilir.
- Kasların şekeri enerjiye dönüştürmek için ihtiyaç duyduğu fazla oksijeni almak için daha hızlı nefes alınır.
- Kanı gerekli yerlere taşıyabilmek için kalp daha hızlı atar.
- Kan ihtiyaç olmayan bölgelerden uzaklaştırılarak kaslara yönlendirilir, bu yüzden birden renginiz solar.
- Sindirim yavaşlar ve tükürük bezleri kurur, bu da ağzın kurumasına yol açar.
- Duyularınız daha canlı olur; en küçük bir ses veya dokunuş bir tepki yaratır.
- Terleme artar.

Bu tepkiler saniyeler içinde gerçekleşir, ve zevkli bir heyecan anında olabileceği gibi korku yaratan veya tehdit oluşturan durumlarda da ortaya çıkabilirler.

Adrenalin vücudunuza hücum ettiğinde panik atak sırasında sizi etkileyebilecek birtakım farklı fiziksel ve duygusal duyumsamalara yol açabilir.

Bunlar arasında şunları sayabiliriz:

- çok hızlı nefes alıp verme veya nefes alamayacakmış gibi hissetme
- kalbin çok hızlı çarpması
- göğüs sıkışması
- bayılma hissi veya baş dönmesi
- terleme
- kulaklarda çınlama
- eller ve ayaklarda karıncalanma veya hissizlik
- sıcak veya soğuk basması
- mide bulantısı
- tuvalete gitme isteği
- büyük bir dehşet hissi
- Kendine yabancılaşma ve gerçekten uzaklaşma adı verilen gerçekdışılık hissi

(Kendine yabancılaşma sırasında insanlar bedenlerinden ve çevrelerinden kopuk, garip ve gerçekdışı hissederler. Gerçekten uzaklaşma sırasında kendilerine dair derin bir bilgiye sahip hissederler, ama dünya uzak veya garip görünür, ve ayakta dururken dengesiz hissedebilirler.)

Panik atakların çoğu beş ila 20 dakika sürer. Bazı insanlar atakların süresinin bir saate kadar çıktığını belirtmişlerdir, ama aslında ya birbiri ardına ataklar deneyimiyorlar, ya da ilk ataktan sonra aşırı derecede bunaltı hissediyorlardır.

Bir veya iki panik atak geçirip bir daha asla geçirmeyebilirsiniz. Veya ayda bir ya da haftada birkaç atak geçirebilirsiniz. Panik atak sorununa sahip olmanın en zor yanlarından biri bunların kesinlikle önceden kestirelemez, bu yüzden kontrol edilemez olmalarıdır.

Atak sırasında dünyanın sonunun geldiğinden korkabilirsiniz, ya da öleceğinizi veya delirmekte olduğunuzu düşünebilirsiniz. Atak sırasında ne kadar kötü hissediyor olsanızda hatırlamanız gereken en önemli şey korktuğunuz şeylerin gerçekleşmeyeceğidir. Panik atağın, nefessiz kalma gibi bedensel etkileri sadece paniğin bir parçasıdır. Bu konuda daha fazla güvence isterseniz hekiminizi görünüz, hekiminiz belirtilerinizin herhangi bir fiziksel sebebe dayanma olasılığının olmadığını doğrulayacaktır.

Panik ataklar nasıl sorun haline gelirler?

Yüksek seviyede adrenalin aslında kötü birşey değildir. Zor talepler ve meydan okuyan durumlarla başa çıkmanızı sağlayacak ekstra enerjiyi verir. Zararlı olan yüksek adrenalin seviyesinin düşmemesidir, bu da tabii ki stresli bir olayın ardından görülen bir durumdur. Stres süresi uzar ve gerginlik alışkanlık halini alır.

Birçok insanın ilk panik atağı birdenbire sebepsiz ortaya çıkar ve bir uyarılma durumu yaratır. Daha gergin, sabırsız ve sinirli hissetmeye başladığınızı farkederken, aynı zamanda başka bir atak geçirmekten doğal olarak endişelenirsiniz.

Eğer panik ataklar belli bir süre devam ederse sizde korkudan korkmak hissi oluşabilir. Korku ile alakalı duyular konusunda aşırı bilinçli olduğunuz, bu duyulara karşı duyarlı hale geldiğiniz için ne zaman size o ilk paniği hatırlatan birşey olsa gerilirsiniz. Buna bedensel duyularınız da dahildir. Yani, kişi sıcakladığında ya da elleri terlediğinde (belkide sıcak bir odada toplantıda olduğundan dolayı bunlar olabilir) otomatik olarak başka bir panik atak geçirmekte olduğunu varsayabilir. Bunu düşünmek daha da gerilmesine yol açar ve korktuğu panik tepkisini kendi yaratır. Eğer bütün belirtilerin ortaya çıktığı panik atakları çok sık geçiriyorsanız buna panik bozukluk denir.

Agorafobi ve benzer sorunlar

Belirli yerleri ve durumları atak geçirmekle ilişkilendirmeye başlayabilirsiniz. Bir diğer atağı önlemek amacıyla daha önceki atakların meydana geldiği yerlerde bulunmaktan kaçınabilirsiniz. Ama bu günlük hayatınıza gittikçe daha fazla kısıtlama getirmeye başlar ve agorafobi veya sosyal fobiye yol açabilir. (Bkz. Mind kitapçığı *Understanding phobias (Fobileri anlamak)*, detaylar *Ek kitaplar* başlığı altında, syf. 14.)

Depresyon

Kontrolünüzü dahada fazla kaybettiğinizi hissettikçe ve günlük faaliyetlerinizi kısıtladıkça hayattan aldığınız zevk ve kendine güveniniz azalır. Panik atak geçiren insanların çoğu son derece depresif olur.

Ataklara sebep olan nedir?

İççe geçmiş birçok fiziksel ve psikolojik faktör bulunmaktadır. Uçağa binmek ya da dışçıye gitmek gibi sadece belirli bir duruma tepki olarak panik deneyimleyebilirsiniz. Veya stresli bir olayda son derece iyi hissedebilir ama daha sonra bir atak geçirebilirsiniz. Bunun sebebi adrenalini seviyesinin hemen düşmemesidir. Yaşamdaki büyük değişiklikler ve olaylar panik atağı tetikleyebilirler.

Çocukluk senelerinin etkileri

Çocukken yaşanan kötü olaylar, yetiştirilme ve kendi hakkınızda düşünme tarzınızla ilgili öğretilenler sizi daha sonra panik ataklara karşı savunmasız hale getirebilir. Eğer bir ebeveynden ayrılırken büyük bir korku yaşadığınız daha sonra bir okul fobisi geliştirmiş olabilirsiniz. Daha sonra bir yetişkin olduğunuz zaman bir destek sisteminin ya da sizin için önemli bir kişinin yokluğu ile ilgili bir tehditle karşılaştığınızda panik atak deneyimleyebilirsiniz. Ayrıca çocukken kötü muameleye maruz kalmış yetişkinler de sık sık panik atak sorunu yaşarlar.

Kişilik özellikleri

Eğer sürekli endişelenen bir yapınız varsa panik atak geçirme olasılığınız diğer kişilere göre daha fazladır. Panik yaşayan insanların ortak özellikleri aşırı eleştirel olma, kendini kınama ve diğer insanların beklentilerini karşılayabilmek için çok çaba harcamaktır. Kendi ihtiyaçlarınızı ifade etmekte ve kendinizi göstermekte zorlanıyor olabilirsiniz.

Fiziksel sebepler

Panik atağa sebep olabilecek ya da katkıda bulunabilecek bir dizi fiziksel sebep bulunmaktadır.

- Zayıf beslenme alışkanlıkları, diyet yapma ve oruç tutmanın sonucunda ortaya çıkabilecek değişken kan şekeri düzeyi (hipoglisemi) .
- Stres altındayken, siz farkında olmasanızda, aşırı sık nefes alıp verme (hiperventilasyon). Vücudun, kaslar için gereken oksijen talebini karşılayabilmek için nefes alıp verişiniz hızlanır. Bunun sonucunda dışarı normalden daha fazla karbondiyoksit verirsiniz, bu da beraberinde panik belirtileri getirir.
- Sindirim sorunları, özelliklede gıda alerjileri paniğe sebep olabilir.
- Antidepresan ilaçlar almak, özellikle yeni olanları, bilhassa ilk alındıklarında panik atağa sebep olabilir.
- Kafein, sigara, alkol ve bazı uyuşturucular (LSD, esrar ve kokain gibi) panik tepkiye sebep olabilirler.
- Sakinleştirici etkisi olan herhangi bir ilacı bırakmakta - nikotin, alkol ve sakınleştirici ilaçlar da buna dahildir- aynı etkiyi yaratabilir.
- Amfetamin, kortizon ve astım tedavisinde kullanılan ilaçlar gibi reçete ile verilen ilaçlardan bazılarının, hatta burun tıkanıklığı giderici ilaçların bunalıtıyı arttırdığı belirtildi.
- Bazen beynin işleyişi ile ilgili sorunlar (bunlar organik beyin işlev bozukluğu olarak bilinir) denge, koordinasyon ve görme zorluklarına yol açar, bu da insanları strese karşı daha savunmasız hale getirir ve agorafobinin oluşmasında rol oynayabilir.
- Panik atağın bir başka sebebi kronik bir ağrı, ya da basit bir jet lag de (uzun uçak yolculuğu sonrasındaki rahatsızlık) olabilir.

Kendime nasıl yardım edebilirim?

Panik ataklarınız muhtemelen kontrolsüz ve başkasına bağımlı, ve bedensel tepkileriniz ve dış koşulların kurbanı olarak hissetmenize sebep olacaktır. İyileşme sürecinin ilk adımı söz konusu belirtileri kontrol altında tutma gücüne sahip olduğunuzu anlamaktır.

Kontrolü ele alın

Panik ataklarınızı detaylı şekilde irdeleyerek başlayın. Ne zaman meydana geldiler? Neredeydiniz?

Ne düşünüyordunuz? Panik tepkisini tetikleyen belirli bazı düşüncelerinizi hatırlayıp hatırlamayacağınıza bakın. Bazı uzmanlar meydana geldikleri anda panik atakları kabullenmek gerektiğini vurgulamışlardır. Bu kulağa garip gelebilir, ama onlarla mücadele etmek korku düzeyinizi yükseltir ve paniğinizin muazzam yüksek bir seviyeye ulaşmasına yol açar. Panik atağın hoş olmayan, utanç verici bir durum olduğunu, ama yaşamınızı tehdit eden birşey ya da dünyanın sonu olmadığını kabullenin. Paniği kabullenerek onun sizi korkutma gücünü azaltırsınız.

Yaratıcı görüntüleme ve doğrulama

Yaratıcı görüntüleme ve doğrulama teknikleri yardımcı olabilir. Bunları hayal gücünüzü yeniden eğitmek ve kendinizi daha olumlu bir yöne doğru harekete geçirmek için kullanabilirsiniz.

Panik atak geçiren insanların çoğunun felaket, hastalık ve ölüm hayelleri kurmak için kullandıkları canlı hayal güçleri vardır. Hayal gücünüzü size mutluluk hissi veren durumlara odaklanması için eğitebilirsiniz. Sizin için huzuru ve rahatlamayı sembolize eden bir yerde olduğunuzu, mesela bir gölde gezdiğinizi, hayal edebilirsiniz. Bu alıştırmayı istediğiniz yerde yapabilirsiniz, ama bunu yapmaya alışana kadar bir sandalyede oturup kaslarınızı mümkün olduğunca gevşetmeyi deneyin ve sizi sakinleştiren görüntüler düşünün.

Görüntüleme tekniğini korktuğunuz durumlara odaklanmak için kullanabilirsiniz. Söz konusu durumu hayal edin ve kendinize 'İyi gidiyorum', 'Bu gayet kolay' gibi sözler söyleyerek olumlu şekilde konuşun. Bu olumlu, basit, şimdiki zamanlı doğrulamalar sessizce ya da yüksek sesle söyleyeceğiniz mesajlardır.

Bu teknikler birden herşeyi düzeltemez. Uzun bir süredir olumsuz düşünmeyi alışkanlık edinmişseniz her gün alıştırmaya yapmanız gerekecektir. Zaman içinde yavaş yavaş kendiniz ve diğer insanlarla ilgili düşünme tarzınızda olumlu değişiklikler farketmeye başlayabilirsiniz.

Girişkenlik

Panik atak geçirmenizin sebebi hayatınızda kendine güveninizi azaltan noktalar olması olabilir. Aile yaşantınıza, işinize ve hayatınızın diğer yönlerine bakmanız ve değiştirmek istediğiniz noktaları belirlemeniz faydalı olabilir. Eğer bir durumda tuzağa düşmüş hissediyor ve gerçek hislerinizi ifade etmekte çok zorlanıyorsanız (örneğin 'hayır' demekte ya da ilişkilerinizde düzgün sınırlar çizmekte) girişkenlik eğitimlerinden faydalanabilirsiniz.

Bir gevşeme tekniği öğrenin

Çenenizi sıkıkmak ve omuzlarınızı yukarıya doğru kasmak alışkanlık haline gelmişse, bu durum gerginliği daha da artırır. Gevşeme teknikleri kas gerginliğini azaltmaya ve nefes alıp verişinizi yavaşlatmaya odaklanır. Zihninizin rahatlamasına yardım eder.

Nefes alıp verme

Hiperventilasyon (aşırı sık nefes alıp verme) genellikle panik atağa sebep olur. Birçok insan daha yavaş karından nefes alıp vermek yerine göğsün üst kısmından sık nefes alıp verme alışkanlığı edinir. Bir elinizi göğsünüzün üst tarafına diğerini karnınıza koyun. Nefes alıp verirken hangisinin hareket ettiğine dikkat edin. Eğer diyaframdan doğru şekilde nefes alıp veriyorsanız göğsünüzün üzerinde bulunan eliniz neredeyse hiç kıpırdamamalı, ama karnınızın üzerinde bulunan eliniz aşağı inip yukarı kalkmalı. Bu nefes alıştırmalarını yavaş yavaş ve sakince her gün yapın.

İlk yardım

Panik atak geçiriyorsanız yaklaşık on dakika boyunca ellerinizi burnunuz ve ağızınız üzerinde bir kap şeklinde çukurlaştırmayı deneyin, veya bir kağıt torba tutarak onun içine nefes alıp verin. Bu hareket kan akışındaki karbondiyoksit seviyesini arttıracak ve belirtileri ortadan kaldıracaktır.

İlk yardımla ilgili diğer bir tavsiye olduğunuz yerde koşmaktır. Bu size gerçek değilmiş gibi geliyorsa, sizi gerçek dünyada tutması için yanınızda sevdiğiniz birinin fotoğrafı gibi bir eşya taşıyın ya da zımpara gibi belirgin bir dokuya sahip bir eşyaya dokunun. Ayrıca etrafınızda olup bitenlere odaklanarak da dikkatinizi dağıtabilirsiniz.

Beslenme

Değişken kan şekeri seviyesi panik belirtilerine yol açabilir. Düzenli yemek yiyin, şekerli yiyecek ve içeceklerden, beyaz un ve junk food diye bilinen yüksek kalorili besin değeri düşük yiyeceklerden kaçının. Bunların yerine patates, pirinç ve makarna gibi kompleks karbonhidratları seçin. Kafein, alkol ve sigara panik atağın oluşmasına katkıda bulunur ve en iyisi bunlardan tamamen uzak durmaktır.

Etkili terapiler nelerdir?

İlaç tedavisi

Diazepam gibi hafif sakinleştiriciler bunaltı ve panik atak deneyimleyen insanlara reçete ile verilebilir. Bu ilaçların birkaç haftadan uzun kullanıldıklarında bağımlılık yaptığı artık kabul edilmiştir. Antidepresanlar da yaygın olarak kullanılır, ama onların da kısa süre için verilmeleri gerekir.

Antidepresanlara başlarken sınırlı ve gergin hissedebilir, bıraktığınızda ise yeniden bunaltı ve depresyon geçirebilirsiniz. Bunları ne kadar uzun süre kullanırsanız bıraktığınız zaman panik atağa yol açabilecek olumsuz etkiler deneyimleme ihtimaliniz o kadar yükselir.

Belirtiler ilaçları kullandığınız sıradada ortaya çıkabilir; vücut ilaçlara alıştıkça yatıştırıcı etki sağlamak için daha yüksek dozda almak gerekir. (Bkz. Mind kitapçığı, *Making sense of antidepressants* (Antidepresanları anlamak), detaylar *Ek kitaplar* bölümünde, syf. 14.)

Psikoterapi

Duygusal çatışmalar ve geçmişte yaşanmış zorluklar panik atakla ortaya çıkan bunaltıya sebep olabilir. Söz konusu bedensel duyularını ve fiziksel tepkileri, farketmedende olsa, acı veren duygulardan bir kaçış tepkisi olarak deneyimleyebilirsiniz. Psikoterapi geçmiş zorluklar ışığında şimdiki tepkilerinizi anlamınıza ve bunların üstesinden gelmenize yardım eder. (Daha fazla bilgi için bkz. *Faydalı kuruluşlar*, syf. 13.)

Bilişsel davranış terapisi

Düşüncelerimizin duygularımız ve davranışlarımız üzerinde çok güçlü bir etkisi vardır. Düşüncelerimizle kendimizi çok sıkıntılı bir duruma sokmamız mümkün. Ama aynı zamanda, geleneksel düşünce kalplarımızı değiştirerek kendimizi bir mutluluk durumuna sokmamız da mümkün.

Ataklara sebep olan görünüşte otomatik düşüncelerin ve yanlış yorumların farkında olmayabilirsiniz. Bunun nedeni düşüncelerin çok hızlı oluşması ve kelimelerden ziyade görüntüler ve duyular şeklini almasıdır. Örneğin, kalbinizin çok hızlı çarptığını farkedebilirsiniz ve bunun panik atakla sonuçlanacak bir korkudan dolayı olduğunu hayal edebilirsiniz. Ama aslında kalbiniz heyecanlandığınız içinde hızlı atabilir. Belirli bir durumu, örneğin bir partiye gitmeyi, heyecanlı ya da tehditkar olarak yorumlamak sizin seçiminizdir.

Bilişsel davranış terapisinin amacı panik ataklarınızı besleyen olumsuz düşünceleri ve yorumları tespit etmek ve değiştirmektir. Bu tür bir terapi ilginizi çekiyorsa hekiminizden sizi bir klinik psikoloğa sevk etmesini isteyiniz. Aynı zamanda kendine yardım teknikleri uygulamanız da mümkün. (Bkz. *Making sense of cognitive behaviour therapy (Bilişsel davranış terapisini anlamak)*, detaylar *Ek kitaplar* bölümünde, syf. 14.)

Davranış terapisi

Çoğu insan daha önce panik atağa sebep olmuş durumlardan kaçınma kalıbı geliştirir. İçine kapanık ve fobik olabilir. Bir klinik psikolog sorunu davranış terapisi kullanarak ele alabilir. Terapi sizi bunaltı uyandıran durumlar hayal etmeye teşvik eder, eş zamanlı olarak rahatlama alıştırmaları yapar. Hayalinizde korkularınızla yüzleşmeye teşvik edirsiniz ve daha sonra sıra korkularınızla gerçek hayatta yüzleşmeye gelir. Rahatlamayı ve korku duyduğunuz durumlarla yüzleşmeyi öğrenerek panik hislerinizi unutursunuz.

Tamamlayıcı ve alternatif terapiler

Tamamlayıcı ve alternatif terapilerin stresle alakalı belirtiler, bunaltı ve depresyon deneyimleyen insanlara yardımcı oldukları ispatlandı. Bu terapiler, rahatlamayı teşvik etmek ve mutlu bir ruh hali yaratmak konusunda faydalı birer araç olabilirler.

Tamamlayıcı terapi uzmanları zihin ve beden arasındaki bağlantıların altını çizerken sadece belirtileri tedavi etmenin yeterli olmayacağını düşünüyorlar. Çok sayıda farklı tedavi bulunmakta: bunlardan bazıları akupunktur, aromaterapi, otojenik eğitim ve homeopatidir. (Daha fazla bilgi için bkz. *Faydalı kuruluşlar*, syf. 13, ve *Ek kitaplar*, syf. 14.)

Faydalı kuruluşlar

Mind

Mind, İngiltere ve Galler'in önde gelen ruh sağlığı kuruluşudur. Mind, ruhsal sıkıntı içinde olan insanların daha iyi bir yaşama kavuşabilmelerini sağlamak için yerel dernekleri aracılığıyla benzersiz bir dizi hizmet sunmaktadır. Ruh sağlığı ile ilgili konular üzerinde daha fazla bilgi almak ve size en yakın Mind derneğini öğrenmek için Mind web sitesine bakınız: www.mind.org.uk ya da *MindinfoLine*'i arayınız: 0845 766 0163

British Association for Behavioural and Cognitive Psychotherapies (BABCP)

(İngiliz Davranış ve Bilişsel Psikoterapiler Birliği)

PO Box 9, Accrington BB5 0XB

tel. 01254 875 277, web: www.babcp.com

Davranış ve bilişsel psikoterapinin teori ve uygulamasının gelişimini destekler. Uzman terapistlerin iletişim detaylarını sunar

The Institute for Complementary Medicine (ICM)

(Tamamlayıcı Tıp Enstitüsü)

PO Box 194, London SE16 7QZ

tel. 020 7237 5165, web: www.icmedicine.co.uk

Profesyonel ve yetkin uzmanların kayıtları bulunur

National Phobics Society (Ulusal Fobikler Derneği)

Zion CRC, 339 Stretford Road, Hulme,

Manchester M15 4ZY

tel. 0870 770 0456, web: www.phobics-society.org.uk

Anksiyete bozuklukları olan kişiler için

No Panic (Panik Yapmayın)

93 Brands Farm Way, Randlay, Telford, Shropshire TF3 2JQ

helpline: 0808 808 0545, web: www.nopanic.org.uk

Panik ve anksiyete bozuklukları deneyimleyen kişilere yardım sunan bir yardım kuruluşu

Ek kitaplar

Anxiety and tension: symptoms, causes, orthodox treatment and how herbal medicine will help J. Wright (How To Books 2002) £6.99

The complete guide to mental health E. Farrell (Mind/Vermilion 1997) £9.99

Coping successfully with panic attacks S. Trickett (Sheldon Press 1992) £6.99

Good mood food M. Van Straten (Cassell 2002) £10.99

How to assert yourself (Mind 2003) £1

Making sense of antidepressants (Mind 2003) £3.50

Making sense of cognitive behaviour therapy (Mind 2001) £3.50

Making sense of electroconvulsive therapy (ECT) (Mind 2003) £3.50

Making sense of herbal remedies (Mind 2000) £3.50

Making sense of homeopathy (Mind 2001) £3.50

Making sense of minor tranquillisers (Mind 2003) £3.50

Manage your mind: The mental health fitness guide G. Butler, T. Hope (Oxford University Press 1995) £13.99

The Mind guide to food and mood (Mind 2000) £1

The Mind guide to managing stress (Mind 2003) £1

The Mind guide to physical activity (Mind 2001) £1

The Mind guide to relaxation (Mind 2003) £1

The Mind guide to yoga (Mind 2001) £1

Mind troubleshooters: stress (Mind 2003) 50p

Mind troubleshooters: panic attacks (Mind 2002) 50p

Overcoming panic: a self-help guide using cognitive behavioural techniques D. Silove, V. Manicavasagar (Robinson 1997) £7.99

Understanding anxiety (Mind 2003) £1

Understanding depression (Mind 2003) £1

Understanding obsessive-compulsive disorder (Mind 2002) £1

Understanding phobias (Mind 2002) £1

Understanding post-traumatic stress disorder (Mind 2003) £1

Listede bulunan başlıklarla ilgili daha fazla bilgi edinmek isterseniz, lütfen Mind ile temasa geçin (detaylar için arka sayfaya bakın).

Mind kuruluşunun misyonu

- Vizyonumuz herkesin ruh sağlığına önem veren ve ruh sağlığını koruyan, ruhsal sıkıntı yaşayan insanlara adilce, olumlu ve saygıyla yaklaşan bir toplumdur.
- Çalışmalarımızın çıkış noktası ruhsal sıkıntı yaşayan insanların ihtiyaç ve deneyimleridir ve bu insanların seslerinin değişime etki eden kişiler tarafından duyulmasını sağlarız.
- Bağımsızlığımız bize günlük yaşamlarımızı etkileyen gerçek meseleler üzerinde ayağa kalkıp konuşma özgürlüğü veriyor.
- Bilgi ve destek sağlıyoruz, politikaları ve tavırları iyileştirmek için seferber oluyoruz, ve bağımsız yerel Mind dernekleri ile ortak yerel hizmetler geliştiriyoruz.
- Bütün bunları ruhsal sıkıntı yaşayan insanların hayatlarını doyurucu yaşamaları ve toplumun tam bir parçası olabilmeleri için yapıyoruz.

Size en yakın Mind derneği ve diğer yerel servislerle ilgili detaylar için Mind yardım hattına başvurunuz, Mindbilgihattı: 0845 766 0163 Pazartesi'den Cuma'ya 9.15am 5.15pm. Konuşma engelli veya sağır vatandaşlar da bize aynı numaradan ulaşabilirler (eğer BT Textdirect kullanıyorsanız, prefix 18001'i ekleyin). Tercüme gerekiyorsa, Mindbilgihattının Yabancı Dil Hattı aracılığıyla 100 dile erişimi vardır.

Scottish Association for Mental Health (İskoç Ruh Sağlığı Birliği) tel. 0141 568 7000
Northern Ireland Association for Mental Health (Kuzey İrlanda Ruh Sağlığı Birliği) tel. 028 9032 8474

**Bu kitapçık Sarah Teevan ve Janet Gorman tarafından yazılmıştır.
İlk basım Mind 1995. Gözden geçirilmiş basım © Mind 2004**

ISBN 1-874690-50-2

İzinsiz çoğaltılması yasaktır

Mind kayıtlı bir yardım kuruluşudur No. 219830

Mind (Ulusal Ruh Sağlığı Birliği)

15-19 Broadway

London E15 4BQ

tel: 020 8519 2122

faks: 020 8522 1725

web: www.mind.org.uk



**For better
mental health**