

PANİK ATAK? Nedir ve neler yapılabilir

- Biredenbire içime nedeni belirsiz bir sıkıntı çöküyor,
- Kalbim yerinden çıkacakmış gibi çarpıyor, bir an duracak sanıyorum
- Göğsümde bir ağırlık hissediyorum
- Boğulacak gibi oluyorum
- Boğazımda bir el var sanki, nefes alamıyorum
- Ellerim, ayaklarım odun gibi oldu, hissedemiyorum
- Elim, ayağım, yüzüm uyuşuyor, karıncalanıyor
- İçime ılık ılık bir şeyler akıyor
- Sürekli geçiriyorum, sanki yediğim bir şey dokunmuş gibi
- Midem hep huzursuz, içim bulanıyor
- Bütün vücudumu titrediğini hissediyorum
- Elim, ayağım ter içinde, avuçlarımın içi sıırılsıklam
- Her yanıma soğuk soğuk ter basıyor
- Düşecekmişim, bayılacakmışım gibi geliyor
- Aklım kaçıracağımdan korkuyorum
- Her an ölecekmişim gibi geliyor
- Ölmekten çok korkuyorum
- Ya delirirsem

Yukarıda yaşadığımız durumlardan birkaç tanesini bir arada ve çok şiddetli biçimde yaşıyorsanız panik atak geçiriyorsunuz demektir.

Panik atak; oldukça sık rastlanılan bir ruhsal sorundur. Sokakta karşılaştığımız her 10 kişiden biri yaşamı boyunca en az bir kez panik atak geçirmiştir. Panik ataklar sık tekrarladığında ve daha da önemlisi, mesleki, sosyal ve ailesel anlamda kişinin uyumunu bozduğunda ,kısacası kişinin yaşamını olumsuz yönde etkilemeye başladığında, hastalık halini almış demektir. Öyleyse; panik atak nasıl bir hastalıktır ve yaşam üzerindeki olumsuz etkileri nelerdir?

Panik atak yaşayan kişiler bu durumu genellikle “çok korkutucu, dehşet verici ve yaşamımın en kötü deneyimi” şeklinde tanımlarlar. Panik atak; zaman zaman korku veya rahatsızlık uyandıran bir durumla karşılaşıldığında (örn; köpekten korkan birinin köpekle karşılaştığında panik atak belirtileri yaşaması gibi) yaşanabildiği gibi, zaman zaman da beklenmedik bir anda ve nedeni belirsiz olarak ta ortaya çıkabilir.

Panik atağın bir başka özelliği; diğer sıkıntı durumlarına göre göreceli olarak kısa sürmesidir. Sıkıntı ilk 15- 20 dakika içinde giderek şiddetlenir ve sonrasında kademeli olarak azalır. Kendiliğinden azalabilmekle birlikte, kişilerin kendi geliştirdiği bir takım yöntemler de rahatlamaya yardımcı olabilir

(ağlamak, kendini havadar bir yere atmak, yüzüne soğuk su veya kolonya çarpmak gibi)

İlk kez panik atak yaşayan kişilerin hemen hemen hepsi soluğu acil servislerde alır, kalp krizi geçirdiklerini veya öleceklerini düşünmektedirler. Sıkıntı hissine en sık eşlik eden belirtiler; kalp çarpıntısı, nefes alamam, boğulma duygusu gibi kalp krizini hatırlatan belirtilerdir. Yapılan incelemeler sonucunda doktorun, hatta bazen kardiyologun “Kalbiniz sağlam, bu durum sinirsel” demesi çoğu zaman inandırıcı olmaz. Panik ataklar tekrarladıkça acil sruislere gidilmeye, atak olmadığı zamanlarda atağın nedeninin araştırılmasına yönelik olarak doktor doktor dolaşılmaya başlanır. Hem ekonomik hem de duygusal açıdan oldukça yıpratıcı bir süreç böylece başlamış olur.

Panik atak tekrarlama eğiminde olduğu için, kişiler birkaç ataktan sonra, “ya tekrar olursa” şeklinde yoğun ve kaygı dolu bir bekleyiş başlar. Atağın ne zaman olacağını kestirebilmek için çevreden ya da bedenlerinden gelebilecek bazı ipuçlarını araştırmaya ve bunlara yönelik önlemler almaya koyulurlar. “Kalbim ne zaman hızlı çarpıyor, soluk alıp verişim değişti mi?” “ Sıkıntım hangi ortamlarda daha çok artıyor?” “buraya en yakın sağlık merkezi nerede?” “ O sağlık merkezine en çabuk nasıl ulaşabilirim?. kişi sürekli bu gibi endişe dolu düşünceler içindedir. Bu endişeler kişiyi yanlış çıkarsamalar da itebilir. Arabada ilk panik atağını yaşayan kişi arabaya binmek istemeyebilir. Veya ciddi bir bedensel hastalığı olduğunu düşünerek sürekli bedeninde belirtiler araştırabilir, sürekli tansiyonunu, şekerini ölçtürür, eli hep nabzındadır. Nefes alamayacağını düşünerek kapalı ortamlara girmekten kaçınır. Dışarıda bayılacağından endişe duyduğu için yalnız dışarı çıkmayabilir, hatta evde yalnız kalamayabilir. Bazıları ise kendilerini güvende hissedebilmek için ceplerinde sürekli şeker, kolonya, ilaç gibi şeyler taşırlar.

Çeşitli önlemler alarak yaşamaya çalışmak bir yandan doktor doktor dolaşmak bir yandan... kişinin yaşamı oldukça değişmiştir. İnsanlarla ilişkileri bozulmuştur, ya kimseyle görüşmemekte ya da ancak özel koşullar altında onlarla birlikte olabilmektedir. aklı sürekli endişe dolu düşüncelere ve bedeninden gelen sinyallere takılı olduklarında işlerini doğru dürüst yapamamaktadırlar. Bir yandan da panik ataklar tüm hızıyla devam etmektedir. Kişi giderek umutsuz ve çaresiz bir hal almaktadır. Panik atakların artması ve yaşamı derinden etkilemesi halinde kişiler hiçbir şeyden zevk almamaya, yaşama karşı ilgisizleşmeye başlayabilirler. Sürekli panik atak olacak beklentisiyle huzursuzdurlar, uyku düzenleri bozulmuştur. Yaşamları tatsız, tutsuz ancak kaygılı, huzursuz bir hal alabilir, ilerlemesi halinde ise ölsem de kurtulsam düşünceleri gelişebilir. Bir taraftan ölüm korkusu bir taraftan da ölsem de kurtulsam, bitse bu çile düşüncesi..

Peki, bu kadar sıkıntı verici bir durumla baş etmek nasıl olanaklı olacaktır.

Kişilerin sıkça başvurdukları, ancak çok sakıncalı yollardan biride alkol veya sakinleştirici özelliği olan ilaçları kullanmaktır. Bu çözüm; kısmen rahatlama sağlasa bile, bir kısır döngüyü de başlatmış olur. Rahatlama; alkol veya ilacın

etkisi geçene kadar sürmekte, sonrasında ise sıkıntılar doludizgin devam etmektedir , sıkıntıyı bastırmak için tekrar alkol tekrar ilaç gerekmektedir. Sonuç; alkol/ ilaç dozu giderek artacak, panik atağa bağımlılık ta eklenecektir. Artık hem panik taka hem de alkol/ilâç bağımlısı bir kişi durmaktadır karşımızda.

Sağlıklı çözümlere gelince:

- Öncelikle bu sıkıntılarınızla ilgili olarak bir psikiyatri uzmanı/ psikologdan yardım talep edin.
- Sıkıntılarınız veya bedensel şikayetlerinizle ilgili olarak “doktor doktor “ dolaşmayın. Tek bir hekimle kuracağınız iyi bir hasta- hekim ilişkisi iyileşmenizi hızlandıracaktır.
- Özellikle panik atak geçiriyorken acil servislere gitmeyin. Panik atak sırasında yaşadığınız belirtilerle tek başına baş edebilmeniz çok önemli. Eğer baş edebilme fırsatını kendinize tanımazsanız kendinize hiç güvenemeyeceksiniz, hastalığınız pekişecek ve gözünüzde daha da baş edilemez bir hal alacaktır.
- Gerekli tetkikler yapıp, bedensel şikayetlerinizin bedene ait bir hastalıkla ilişkili olmadığına dair söylenenlere inanın. Sık sık tansiyonunuzu, şekerinizi ölçtürmeyin, eliniz nabzınızda olsun veya daha da gereksiz ve masraflı tetkikler yaptırmayın. Bu tür davranışlar, hem hastalığınızın düzelmesini geciktirecek, hem de sizi maddi yük altına sokacaktır. Hastalığınızın ne kadar ruhsal kaynaklı olduğuna inanırsanız çözümü o kadar kendinizde arayacaksınız.
- Bazı davranışlar panik atağı başlatabilir. Hızlı nefes alıp vermek, derin derin iç geçirmek gibi. Panik atağı başlatabiliyorsanız, bazı yöntemler kullanarak durdurabileceğinizi aklınızda tutun ve kendinize güvenin.
- Çay- kahve gibi sıkıntı belirtilerini arttıracak içecekleri fazla miktarlarda tüketmekten kaçının.
- Alkol/ilâç geçici süre için rahatlama sağlayabilir, ancak rahatlama geçici bağımlılık kalıcıdır ve çok tehlikelidir. Bağımlılıktan kurtulmak panik ataktan kurtulmaktan çok daha zor olacaktır.
- Yaşadığınız sıkıntı sırasında aklınıza gelen “ Delirir miyim?” “Kendimi camdan atar mıyım?” “ Birilerine zara verir miyim?” tarzı rahatsız edici düşüncelerle baş edemediğinizde doktorunuza ulaşmaya çalışın.
- Psikiyatri uzmanının ilâç önermesi halinde, kullanacağınız ilâçlarla kısa sürede kendinizi iyi hissedebilirsiniz. İyileşim düşüncesiyle ilacınızı doktorunuza danışmadan kesmeyin. Bu hastalığın tekrarlayıcı bir hastalık olduğunu ve ilacı sadece iyileşmek için değil de tekrarları önlemek de kullandığınızı aklınızdan çıkarmayın.
- Bu hastalığı yenebileceğinizi hiç aklınızdan çıkarmayın, mücadeleden vazgeçmeyin sonunda başaracaksınız.