

## Panik atak nedir? Nasıl tedavi edilir?



Aniden başlayan ve zaman zaman tekrarlayan, insanı dehşet içinde bırakan yoğun sıkıntı ya da korku nöbetleri olarak tanımlanan panik atak nedir?

Panik atak endişe, korku, (ölüm korkusu gibi) sıkıntı duygularını içinde bulunduran, nöbetler şeklinde ortaya çıkan bir rahatsızlıktır. Psikolojik sorunlarla ya da bazı hastalıklarla birlikte görülebilir. Hasta ani bir nöbette tamamen korku içindedir. Öleceğini, kalbinde bir sorun olduğunu, kalp krizi geçireceğini düşünür. Atak 10 dakika içinde en şiddetli halini alır. Hasta panik içinde doktora başvurur. Bayılacağını, çok kötü şeyler olacağını düşünür. Yarım saat kadar sonra atak geçmeye başlar. Kişi kendini çok yorgun ve bitkin hisseder. Hiç bir şey yapmak istemez. Tahammülü kalmamıştır, yalnız kalmak istemez. Birinin yanında kendini güvende hisseder.

### PANİK ATAĞIN BELİRTİLERİ NELERDİR?



Panik atağın 13 tane belirtisi vardır. Bunlardan en az 4 tanesi varsa panik ataklı olma ihtimali fazladır.

Çarpıntı, kalbin sert ve fırlayacakmış gibi atması,  
Terleme (ateş basması, üşüme),  
Titreme,  
Nefes almada güçlük, boğulma korkusu, tıkanma,  
Baş dönmesi, bayılacağını düşünme,  
Bulantı, geğirme, karın ağrısı çekme,  
Nefesi kesilmek, aldığı havanın yetmediğini düşünerek derin nefes alma,  
Göğüs sıkışması, ağrı,  
Kendini hissedememe, kendine yabancılaşma,  
algılama güçlüğü (depersonalizasyon),  
Çevrenin gerçek olmadığını düşünme (derealizasyon),

Ölmekten korkmak,  
Çıldıracağını düşünmek, başkasına zarar verme korkusu,  
Vücutta uyuşma, karıncalanma.

### **PANİK ATAK NERDEN ORTAYA ÇIKAR? TETİKLEYİCİLERİ NELERDİR?**

Çoğunlukla nedensiz bir şekilde ortaya çıkar. Beyindeki kimyasal maddelerden ya da beyin yan kısmının fonksiyonunu yitirmesi sonucu ortaya çıktığı düşünülmektedir. Tek başına ya da çeşitli hastalıklarla birlikte ortaya çıkabilir. Hastada belirtiler görülmeye başlar. Stresli bir hayat sürme panik atağı tetiklemektedir.

Bunlar dışında şu durumlar panik atağın ortaya çıkmasına neden olabilir:

Sara hastalığı (epilepsi), akciğer- kalp hastalıkları,  
Vitamin eksikliği, kafeinli besinlerle beslenme,  
Tiroid bezindeki sorunlar, fazla adrenalin salgılanması,  
Kan şekeri düşmesi, kansızlık, beyinde oluşan tümör,  
İlaçların yan etkisi sonucu,  
Kapalı yerlerde bulunma, kalabalık yerler,  
Depresyon, sinirsel bozukluklar,  
Uyarıcı madde kullanımı ve bu maddenin aniden kesilmesi sonucu ortaya çıkabilir.

### **PANİK ATAK KİMLERDE GÖRÜLÜR? KİMLER RİSK ALTINDA?**

Toplumda görülme sıklığı yüzde 1-3 arasında değişmektedir. Genelde yirmili yaşlarda olmak üzere her yaşta ortaya çıkabilir. Kadınlarda görülme ihtimali biraz daha fazladır. Genetik özellikler de etkilidir. Yakın akrabalarında panik bozukluk olanlarda görülme sıklığı daha çoktur.

Bazı insanlar kendilerini toplumda ifade etmekten çekinirler. Sürekli baskı altında yaşayanlar, içine kapanık, sorunlarını kimseyle paylaşmayanlar sosyal bir hayat süren kişilerde görülebilir.

İnsanın kendi dürtülerini baskılaması yanlıştır. Öfkesini, üzüntüsünü, cinselliğini dışa vurmak zorundadır. Bunların baskılanması ya da başkaları tarafından engellenmesi panik bozukluğa neden olur.

Bağımlılık yapan maddeleri kullanan kişiler, kendini suçlu hissedenler, sorunları kafasına çok takan kişiler, mükemmeliyetçi bir yapıya sahip olanlarda panik bozukluk görülebilir.

### **PANİK ATAKLA PANİK BOZUKLUK AYNI MIDIR?**

Panik atakla panik bozukluk aynı değildir. Panik bozukluk kalp krizi geçireceğini, öleceğini, atakların tekrar olacağını, felç geçireceğini düşünerek sürekli endişe, korku içinde bulunma şeklindedir. Başka bir rahatsızlığa bağlı olarak ortaya çıkmaz. Bu bozukluk iki şekilde bulunabilir: agorafobili ya da



agorafobisiz. Agorafobi yalnız kalma korkusudur. Kapalı yerlerden kalabalık yerlerden uzak durma, evde tek başına kalmak istememe gibi durumlar görülür. Dışarıya yalnız çıkmaktan korkar ve sosyal olmaktan çıkar.

### **TEDAVİSİ NASILDIR?**

Öncelikle muayene ve testler yapıp herhangi bir kalp- damar ya da solunum rahatsızlığı olup olmadığı araştırılır. Fakat bu hastalıkların olması panik atak olmadığını göstermez. Panik atak bunlarla birlikte de olabilir. Tedavideki amaç panik atağı yok etmek, hastanın endişe korku duygularını kontrol altına almak, sosyal hale getirmek ve bu hastalık sonucu oluşan psikolojik sorunları önlemektir. Bunun için ilaç tedavisi yanında hastaya terapi de uygulanmalıdır. Hastayı rahatlatmak gerekirse egzersiz yaptırmak gerekebilir.

Tedavi için depresyonu engelleyici (antidepresan) ilaçlar kullanılır. Bunun yanında yatıştırıcı, gevşetici, sakinleştiriciler de kullanılabilir. İlaç yeni kullanılmaya başlandığında sorunlar gözükebilir de, bunlar zamanla azalır. İlacı bırakmamak gerekir. Hastalık geçse bile tekrarlamaması için bir müddet daha ilaca devam edilmelidir. İlacın dozunu ve kullanım zamanını doktorun önerdiği şekilde gerçekleştirmelisiniz. Atak sırasında alınan ilaç işe yaramaz.



### **ATAK SIRASINDA HASTA NELER YAPABİLİR?**

Bir yere oturmalı ya da uzanmalısınız. Kendi kendinize bunun sadece bir atak olduğunu, korkulacak bir durum olmadığını söyleyin ve atağın geçmesini bekleyin. Atak sırasında üzücü, heyecanlandırıcı tartışmalardan kaçmak gerekir. Kafeinli içecekler, sigara ve alkol kullanımından uzak durmalısınız. Kendinizi kontrol etmeye çalışın. Atak sırasında derin nefes almayın, çünkü şikayetler artar. Nöbet geçene kadar bir torbaya soluk alıp verilebilir.

Sağlık.net

**Panik Atak veya Panik Bozukluğunuz varsa Uludağ Aile'ye gelerek uzman kadromuz eşliğinde bu sıkıntılarınızdan kurtulabilirsiniz....**