

Panik Atak Nedir?

Aniden başlayan ve zaman zaman tekrarlayan, insanı dehşet içinde bırakan yoğun sıkıntı ya da korku nöbetleridir. Hastaların %1 . Panik Atağı Nedir?Aniden başlayan ve zaman zaman tekrarlayan, insanı dehşet içinde bırakan yoğun sıkıntı ya da korku nöbetleridir. Hastaların %10'u zaman zaman "kriz" adını verdiği bu nöbetlere biz panik atağı diyoruz. Panik atağı birdenbire başlayan nöbetlerdir ve nöbeti 10 dakika içinde en yoğun düzeye çıkar, çoğu zaman 10-30 dakika, seyrek olarak 1 saat kadar devam ettikten sonra kendiliğinden geçer.

2 . Panik Atağının Belirtileri Nelerdir? Göğüs ağrısı ya da göğüste sıkışma Çarpıntı, kalbin kuvvetli ya da hızlı vurması Terleme ya da boğulur gibi olma Soluğun kesilmesi Baş dönmesi, sersemlik hissi, düşecek ya da bayılacak gibi olma Uyumla ya da karıncalanma Üpüme, ürperme ya da ateş basması Bulantı ya da karın ağrısı Titreme ya da sarsılma Kendini ya da çevresindekileri deşipme, tuhaf ve farklı hissetme Kontrolünü kaybetme ya da çıldırma korkusu Ölüm korkusu Bir panik atağında bu belirtilerden 4 YADA DAHA FAZLASI bulunur.

Dörtten daha az belirtinin görüldüğü ataklara ise kısıtlı panik atağı adı verilir. 3 . Panik Bozukluğu Nedir?Panik bozukluğu, tekrarlayan panik atakları ve ataklar arasındaki zamanlarda başka panik ataklarının da olacağına ilişkin sürekli bir kaygı duyan Panik ataklarının "kalp krizi geçirip ölme" , "kontrolünü yitirip çıldırma" ya da "felç geçirme" gibi kötü sonuçlara yol açabileceği inancıyla sürekli üzüntü duyma ya da ataklara ve olası kötü sonuçlarına karşı önlem olarak (ipe gitmeme, spor, ev işi yapmama, bazı yiyecekleri yiyip içmeme, yanında ilaç, su, alkol, çepitli yiyecekler taşıma gibi) bazı davranış deşipikliklerinin görüldüğü ruhsal bozukluktur.

4 . Panik Bozukluğu Nasıl Olur?Yık atak başlıyor:

Hiçbir neden yokken ve birden bire başlayan çarpıntı, terleme, göğüste sıkışma, nefes darlığı ya da baş dönmesi, denge kaybı, yada baygınlık gibi belirtiler kişiyi dehşet içinde bırakır. Kişi 'kalp krizi ' geçirdiğini ya da felç geçirmekte olduğunu zannederek ya da 'ölüm korkusu' ya da 'felç olma' korkusu yapar. Bazen de başında bir tuhaflık, sersemlik hissi, kendisini veya çevresini bir garip ya da deşipik hissetme gibi duyguların ortaya çıkmasıyla, 'kontrolünü kaybetmeye' ya da 'çıldırma'ya başladığını düşünerek kendisini çevresindekilere bir zarar vermekten korkmaya başlar. Hasta hemen, en yakın doktor ya da acil servise götürülür. Orada yapılacak olan bir çok muayene, çekilen film, elektrokardiyografi, tomografi ve diğer incelemelerde hiçbir şey bulunmaz. Hastanın nesi olduğu sorulduğunda doktorlar 'hiçbir şey yok' ya da 'stresten olmuş ' derler. Çoğu zaman sakinleştirici bir iðne yapılarak evine gönderilir. Ataklar tekrarlıyor:

Bir süre sonra panik atakları tekrarlar. Hasta, her yeni atak ile aynı dehşet ve korkuyu yeniden yaşamaya ve acil servislere başvurmaya başlar. Her seferinde yeniden muayene, yeniden incelemeler yapılır ancak hiçbir şey bulunmaz. Hasta, kalbinde ya da beyininde kötü bir şey olduğuna, ancak doktorların bunu bir türlü bulamadığına inanmaya başlar. Bazen de yanlış tanı konularak hasta, antibiyotikten nefes açıcıya, çarpıntı ilacından tansiyon ve kalp ilacına, vitamine kadar deşipik ilaçlarla tedavi edilmeye başlanır ancak bir türlü iyileşmez. Beklenti Anksiyetesi gelişiyor:

Ataklar tekrarlamaya devam ettikçe, hasta, ataklar arasındaki dönemde gergin, huzursuz ve endişeli bir şekilde her an yeni bir panik atağının geleceğini beklemeye başlar. Bu endişeli bekleyiş "beklenti anksiyetesi" adı verilir. Atakların çoğu zaman belirli zaman ve yerlerde gelmesi bu kaygıyı daha çok arttırır. Ataklar sıklaştıkça, kalp krizi geçirip ölme, felç olma ya da kontrolünü çıldırma korkuları pekişir.Yoğun ve sürekli üzüntü:

Hastalar, evde kimsenin olmadığı bir zamanda kalp krizi geçirmekten ve hastaneye ulaşmadan ölmekten ya da kontrolünü kaybederek çıldırıp intihar etmekten, kendisine ya da yakınlarına bıçak ve bu gibi bir şeyle zarar vermekten, başkalarının bu ortamlarda çıldırma ve garip davranışlarda bulunarak rezil olmaktan şiddetle korkar. Bu düşüncelerin sürekli aklına gelmesinden dolayı da yoğun bir üzüntü duyarlar.Yoğun davranış deşipiyor:

Bir süre sonra ataklara ve ataklar sırasında gerçekleştireceğine inandıkları " felaketler" e karşı bazı önlemler almaya ve kimi davranışlarını deşiptirmeye başlarlar. Ataklara neden olabileceğini düşündükleri etkinliklerden, yiyecek ve içeceklerden vazgeçerler. Ataklara karşı evden çıkarken alkol / madde/ ilaç / kullanırlar. Ataklar sırasında kullanmak üzere yanlarında ilaç, su, yiyecek taşırlar. Ataklar sırasında olabileceklere karşı önlem alırlar. Örneğin atak sırasında kontrolünü kaybederek çocuklarına zarar vermemek için hastaların önlem olarak evdeki bütün bıçakları kilit altında tuttukları, çocuklarıyla yalnız kalmamaya çalıştıkları, atak fenalıklarından kendini yitireceğinden ya da bayılacağından korkan bayan hastaların, baygınken çalışır diye takılarını yanlarında taşımadıkları, onu baygın bulanların yardımçı olabilmesi için evinin / ebinin / ailesinin adresini, telefon numarasını, hatta tıbbi yardım için ulaşılabilir üzere doktorunun kartvizitini taşıdıkları görülmüştür. Bu hastalar, gerektiğinde acil yardımı çabuk alabilmek için günlerini hastane bahçesinde geçirmeyi ya da güzergahlarının muayenehane, eczane ve acil servis bulunan yerlerden seçmeyi tercih ederler. 5 . Agorafobi Nedir?Hastaların %60'ından fazlası, atakların geleceği yer ve durumlardan kaçınmaya başlarlar. Yalnız başına evde kalamaz, sokağa yalnız çıkamaz, otobüs, vapur, deniz otobüsü gibi taşıt araçlarına, asansöre binemez, duvar ya da köprülerden geçemez, Pazar yeri, büyük mağazalar gibi kalabalık yerlere giremez olurlar.bazen de, ancak yanlarında birisiyle yoğun bir endişe ve rahatsızlık duyarak bu tür yerlere gidebilirler. Hastaların, yalnız başlarına panik atağı geleceğini zanneden yerlere gidememe, o tür yerlerde kalamama durumlarına agorafobi denir.

6 . Panik Bozukluğu Nasıl Bir Hastalıktır?Panik bozukluğu psikiyatristler tarafından iyi bilinen ve çok sık görülen bir rahatsızlıktır ki, toplum içinde herhangi 100 kişinin yaklaşık 3-4 ' ü bu hastalığı ya da daha önce geçirmiştir ya da halen bu hastalığı yaşamakta ya da yaşamaya başlamakta birlikte en sık 20-35 yaşları arasında başlar. Kadınlarda, erkeklere göre 2-3 kat fazla görülür. 7 . Panik Bozukluğu Neden Olur?Panik bozukluğunun neden olduğuna ilişkin iki bilimsel açıklama vardır:

1. Panik bozukluğu, beynimizde nöron adı verilen sinir hücrelerinden salgılanan, heyecan ve duygusal tepkilerimizi düzenleyen bazı beyin hormonlarının düzensiz çalışması sonucu oluşmaktadır.

2. Panik bozukluğu, günlük yaşamımızda yaptığımız bazı davranışlarımızın sonucunda ortaya çıkan ve tamamen 'doğal ve normal' çarpıntı, terleme, nefes sıkışıklığı ya da baş dönmesi gibi bedensel belirtilerin, hasta tarafından kötü bir hastalığın belirtileri olarak değerlendirilmesi ve bunun sonucunda da 'kalp krizi geçiriyorum, öleceğim' , 'çıldırıyorum' 'felç olacağım' şeklinde yanlış yorumlanması sonucu ile oluşur. 8 . Tedavisi Mümkün müdür?Panik bozukluğu, tedavisi mümkün bir hastalıktır. Bugün için etkinliği bilimsel araştırmalarla kanıtlanmış iki türlü tedavisi vardır. Bunlar:

1. İlaç tedavisi

2. Bilişsel-davranışçı tedavi 1.İlaç tedavisi:

İlaçlar, beyin sinir hücrelerindeki hormon faaliyetlerini düzenleyerek panik bozukluğunu iyileştirirler. Halen, ülkemizde bu hastalığı iyi gelen ilaçlar bulunmaktadır.

İlaç tedavisi etkin dozda en az bir yıl sürdükten sonra, yavaş yavaş azaltılarak kesilmelidir.2. Bilişsel-davranışçı tedavi:
Bu tedavide iki amaç vardır.

1. Hastanın, aslında tamamen 'zararsız' olan panik atağı belirtileri hakkındaki yanlış bilgi ve inanışlarının düzeltilmesi ve hastanın belirtilerle korkmadan baş edebilmesinin öğretilmesi amaçlanır.

2. 'panik atağı gelirse' endişesi ile, sokağa çıkma, vapur, otobüs, trene binme, kalabalık yerlere gitme gibi tek başına yapmaktan korktuğu şeylere bir plan dahilinde yeniden 'alıştırılması' amaçlanır.En iyi sonuç, bu iki tedavinin birlikte uygulanması ile alınmaktadır. 9. Lütfen Unutmayınız!*Panik bozukluğu, kesinlikle ölüme ya da çöldürmeye veya felç olmaya yol açan bir rahatsızlıktır.

*Doktorunuz önermedikçe korkularınız ile baş etmek için kalp, tansiyon, çarpıntı ilacı, vitamin, sakinleştirici ilaç ya da alkol kullanmayınız yada gerekir diye yanınızda taşımayınız.

*Sadece doktorunuzun önerdiği ilaç ya da ilaçları kullanınız

*İlacınızı doktorunuzun söylediği şekilde ve dozda kullanınız, o gün iyi ya da kötü olunuza göre dozu azaltıp arttırmayınız

*Tamamen iyileşseniz bile doktorunuza danışmadan tedavinizi kesmeyiniz.

KAYNAK: <http://www.pfizer.com.tr>