



Veritas
PSİKİYATRİ ve
BEYİN BİLİMLERİ

"Veritas vincit"
"doğruluk kazanır"

PANİK BOZUKLUĞU

PANİK BOZUKLUĞU

Korku ve anksiyete hayatımızdaki gerginlik yaratan olaylara karşı verdiğimiz normal tepkilerdir. Ancak panik bozukluk farklı bir konudur. Panik bozukluğu, bir neden olmaksızın ortaya çıkan, ani gerginlik ve korku ataklarına sebep olan, bunlarla birlikte hızlı kalp atışı ve terleme gibi fiziksel semptomları da beraberinde getiren ciddi bir durumdur. Bu belirtilerin olduğu 10-45 dakikalık dönemlere panik atak adı verilir. Panik atak sırasında oluşan korku tepkisi genellikle durumun gerektirdiğinden oldukça yüksektir. Hatta durum korku yaratacak bir durum bile değildir. Zaman içinde kişi tekrar yeni bir atak geçirebileceğine dair sabit bir korku geliştirir. Bu korku da günlük hayattaki işlevselliği ve hayat kalitesini önemli ölçüde azaltır. Panik bozukluğu genellikle depresyon, alkolizm veya madde kötüye kullanımı gibi ciddi durumlarla birlikte seyreder.

Panik Bozukluğunun Belirtileri Nelerdir?

Genellikle 10 dakika süren bir panik atak şunları içerir:

- Nefes alıp vermede zorluk
- Kalp çarpıntısı ya da göğüs ağrısı
- Güçlü korku duygusu
- Tıkanma ya da boğulma hissi
- Baş dönmesi ya da bayılma hissi
- Titreme, sarsılma
- Terleme
- Mide bulantısı ya da karın ağrısı
- El ve ayak parmaklarında karıncalanma ya da uyuşma
- Üşüme ya da sıcak basması
- Kontrolü kaybetme, aklını yitirme ya da öleceğini hissetmeden dolayı doğan korku

Panik atakların dışında panik bozukluğunun bir diğer önemli belirtisi de ileriki zamanlarda başka panik ataklar geçirme korkusudur. Bu beklenti korkusu kalıcı ve ısrarcıdır. Bu yüzden kişi daha önce panik atak geçirdiği ya da atak geçirebileceğini düşündüğü bir yerde bulunmaktan kaçınır.

Panik Bozukluğuna Ne Sebep Olur?

Bu bozukluğun kesin sebebi tam olarak söylenemese de, biyolojik ve çevresel faktörlerle birlikte bir takım faktörlerin, bozukluğun oluşumunda etkili olduğu gözlemlenmiştir. Bu faktörler:

- Aile geçmişi: Panik bozukluğunun aileler içinde sıkça görüldüğü bilinmektedir. Tıpkı saç ya da göz renginin geçişi gibi bu bozukluk da kişiye her iki ebeveyninden ya da tek ebeveyninden geçmiş olabilir.
- Beyin anomalileri: Panik bozukluğuna beyin bölgelerindeki yapısal sorunlar neden olabilir.
- Madde kötüye kullanımı: Madde ya da alkol kötüye kullanımı panik bozukluk oluşumuna yol açabilir.
- Gergin (stresli) yaşam: Gergin olaylar ya da hayattaki önemli değişimler panik bozukluk oluşumunu tetikleyebilmektedir.

Panik Bozukluğun Görülme Sıklığı Nedir?

Panik bozukluk, günümüzde çok fazla sayıda kişiyi etkilemektedir. Genellikle geç ergenlik ve erken yetişkinlik dönemlerinde başlamakta ve kadınları erkeklere oranla iki kat daha fazla etkilemektedir.

Panik Bozukluğu Tanısı Nasıl Konmaktadır?

Eğer belirtiler o anda mevcutsa doktor, kişinin tıbbi geçmişini inceleyerek ve fiziksel muayenesini yaparak işe başlar. Panik bozukluğunun tespit edilmesi için kullanılan herhangi bir laboratuvar testi olmasa da doktor, fiziksel semptomların kaynağını belirlemek için bir takım testler de isteyecektir. Eğer fiziksel hiç bir rahatsızlığa rastlanmazsa doktor kişiyi ruh hastalıklarının tedavisi konusunda uzmanlaşmış profesyoneller olan psikiyatristlere ya da psikologlara yönlendirecektir. Psikiyatrist ve psikologlar, panik bozukluğu olan kişiler için özel olarak geliştirilmiş inceleme materyalleri kullanırlar. Değerlendirmelerini de belirtilerin şiddetine, yoğunluğuna, panik atakların sıklığına ve hastanın tutum ve davranışı üzerine yaptıkları gözlemlere göre yaparlar. Bunun sonrasında semptomların ve bozukluk derecesinin panik bozukluğu ölçütlerini karşılayıp karşılamadığına bakarak tanı koyarlar.

Panik Bozukluk Nasıl Tedavi Edilir?

Genellikle aşağıda sayılan yöntemlerin uygun bir kombinasyonu ile tedavi sağlanabilmektedir.

- Psikoterapi: Psikoterapi, ruhsal bozukluktaki duygusal tepkilere yönelik bir çalışmadır. Psikoterapi, eğitimli profesyonellerin,

kişilerin sorunlarını anlayıp, bunlarla baş edebilmelerini sağlamak için bazı stratejilere bağlı kalarak onlarla konuşmasıdır.

- Bilişsel – Davranışçı Terapi: Panik bozukluğu olan kişiler için genelde en sık kullanılan yöntemdir. Bu psikoterapi türünde kişi sorun yaratan davranış ve düşünce kalıplarını fark edip değiştirebilmeyi öğrenmektedir. Yöntem, ayrıca, panik atakları tetikleyen mekanizmaları tanımlamayı da hedeflemektedir.
- İlaç tedavisi: Hastalığın tedavisinde uygun seçilmiş SSRI grubu antidepressan ilaçlar belirgin yarar sağlamakta, panik atakların yatıştırılması ve anksiyetenin azaltılmasında da benzodiyazepin grubu anti-anksiyete ilaçlardan uygun olanlar bir psikiyatrist önerisi ile kullanılabilir.

Kimi hastalar tedaviye çok iyi yanıt vermekte ve rahatsızlık büyük ölçüde ortadan kalkmaktadır. Buna rağmen eğer tedavi bittikten sonra da panik ataklar devam ederse, bu atakları azaltıcı ek yöntemler kullanılabilir. Panik atak sırasında kullanılacak nefes egzersizleri ve pozitif düşünme gibi rahatlama teknikleri de yardımcı olmaktadır.

Panik Bozukluğu Olan Kişilerin Gidişatı Nasıldır?

Panik bozukluk başarılı bir şekilde tedavi edilebilir ve panik bozukluğu olan kişiler tedavi sonrasında mutlu bir hayat geçirebilirler. Uygun tedavi ile panik bozukluk hastalarının %90'ı şifa bulabilmekte, ancak maalesef pek çok panik bozukluğu hastası tedavi olma ihtiyacı duymamaktadır. Tedavi edilmezse panik bozukluğu çok ciddi sonuçlar doğurabilir ve hayat kalitesini önemli ölçüde düşürebilir. Tedavi edilmeyen panik bozukluğunun yol açabileceği sonuçlardan bazıları aşağıda sıralanmıştır:

- Kaçınma: Kişi panik atağı tetiklediğini düşündüğü pek çok aktiviteden kaçınır. Bu durum normal bir iş ya da ev hayatını ve sosyal yaşamı imkansız hale getirebilmektedir.
- Beklenen Kaygı: Bu durum, sadece bir atak geçirebilme ihtimali üzerine düşünme sonucu tetiklenen kaygıya işaret eder.
- Agorafobi: Bu, panik atağın geçirilebileceği yerler veya durumlarda bulunma ya da kaçışın zor ya da epey utandırıcı olabileceği hallerle ilgili korkudur. Bu korku kişiyi kalabalık ya da halka açık alanlarda bulunmaktan alıkoyar. Hatta kişiyi evinden yalnız başına çıkamama durumuna kadar getirir. Panik bozukluğu olan kişilerin yaklaşık üçte biri agorafobi geliştirir.

Panik Bozukluğu Önlenebilir Mi?

Panik bozukluğu önlenebilir ancak; gerginliği ve belirtileri azaltmak için kullanılabilen bazı yöntemler bulunmaktadır. Bunlar:

- Kahve, ay, kola ve çikolata gibi kafeinli maddelerin tüketimi azaltılmalıdır.
- Bir ilaç ya da bitkisel ürün kullanmadan önce mutlaka doktora ya da eczacıya danışılmalı, bu tip ürünlerin içinde kaygı belirtilerini arttıracak maddeler olup olmadığı bilinmelidir.
- Günlük egzersizler ve dengeli beslenme yardımcı olabilir.

İLETİŞİM

Telefon:

0 [212] 296 55 81 – 82

Faks:

0 [212] 296 55 81

GSM:

0 [536] 960 53 76

www.veritaspsikiyatri.net

info@veritaspsikiyatri.net

Pdf Arşivi İçin:

pdf.veritaspsikiyatri.net

Valikonağı Caddesi No: 8 D: 8 Nişantaşı - İstanbul