

Panik ve fobiler

Kişisel gelişim kılavuzunuz

Panic and Phobias

Your Self Help Guide - Turkish

İçindekiler

01 Panik atak nedir?

03 Fobi nedir?

04 Paniğin farkına varmak

08 Paniği anlamak

10 Panik atağın başlamasına ne sebep olur?

12 Fobilerin oluşmasında sebep nedir?

13 Panik atakların devam etmesine sebep nedir?

16 Panik ataklar gerçekten bana zarar verir mi?

16 Hangi teknikler bana bununla baş etme ve panik atakların ve fobilerin azaltılmasında yardımcı olur?

25 Aşamalı çalışma

30 Aksiliklerle baş etmek

31 İyi olma planı

35 İleri yardım

36 İleri Okuma

37 İleri destek

40 Acil durumlar

41 Teşekkürler

Panik atak nedir?

Herkes paniğin ne olduğunu bilir ve zaman zaman panik hissine kapılmak normaldir:

- Gece geç saate, bir partiden evinize dönerken takip ediliyormuş hissine kapılırsınız.
- Cüzdanınızın çalındığını fark ediyorsunuz.
- Bir sınavdasınız. Kağıda bakıyorsunuz ve kağıtta yazılı olan soruların hiçbirini cevaplayamıyorsunuz.
- Birisi arabanızın önüne atlar ve neredeyse çarpacak gibi olursunuz.

Bu durumların her birinde panik hissine kapılmak normaldir. Bu his anlaşılabilir ve çabucak geçer.

Panik atak ise biraz “normal” paniğe benzer ancak birkaç yönden normal panikten farklılık gösterir.

- Bu his “ansızın gelebilir” ve genellikle yukarıda örneklendiği gibi ürkütücü bir olayla bağlantılı değildir.
- Hisler çok daha kuvvetlidir.

Bu hisler **BEKLENMEDİK** ve **GÜÇLÜ** oldukları için çok korkutucu olabilirler.

Panik ataklar kişileri çok değişik şekilde etkilemektedir, ancak genelde, gerçekten çok kötü bir olayın olmak üzere olduğunu düşündüren korkutucu bir his vardır.

Gerçekte panik ataklar tehlikeli olmadığından dolayı çok kötü bir şey de olmayacaktır.

Pek çok kişide panik atak olur ancak bu kişileri değişik şekilde etkilemektedir. Bazı kişilerde sadece tek bir panik atak oluşurken bazı kişilerde ise yıllarca sürebilir. Bazı kişiler her gün panik atak oluşurken bazı kişilerde de arada sırada oluşabilir. Tüm arkadaşlarınıza panik atak yaşayıp yaşamadıklarını soracak olursanız, büyük olasılıkla en azından bir veya iki tanesi aynı deneyimleri yaşamış olabilir. Panik atak oldukça yaygındır ve ciddi bir ruhsal veya fiziksel hastalığın işareti **DEĞİLDİR**.

Bazı ciddi olmayan fiziksel durumlar panik atak benzeri belirtilerin ortaya çıkmasına neden olurlar.

Örneğin:

- Bazı ilaçların beraber alınması
- Tiroit sorunları
- Çok fazla kafein almak
- Hamilelik
- Düşük kan şekeri

Bu kitapçığı okuduktan sonra probleminizin fiziksel bir nedeni olduğunu düşünüyorsanız ve hala aile hekimliğinde genel bir sağlık kontrolü yaptırmadıysanız bir randevu almak iyi bir fikir olabilir.

Bazı durumlarda panik düzenli olarak belirli bir durumda veya belli bir objeye tepki olarak oluşabilir. Bu genellikle **fobi** olarak bilinmektedir.

Fobi nedir?

Fobi, gerçekten tehlike yaratmayan bir durum veya objeden çok yoğun şekilde korkmaktır. Ancak duyulan korku büyük anlamda sıkıntı yaratır ve kişinin hayatını önemli şekilde sınırlandırabilir. Fobi sahibi olan bir kişi korktuğu şeyden kaçınmak için elinden gelen her şeyi yapacaktır. Örneğin, dış fobisi olan bir kişi dışlerinden dolayı çok acı çekse de bir dışçıye giymekten kesinlikle kaçınacaktır.

Fobi tipleri

- **Belirli bir obje veya durumla ilgili fobi ve kaçınma** Bir kişi neredeyse herhangi bir obje veya durumla ilgili olarak fobi geliştirebilir. Objelerle ilgilendirilen fobi çeşitleri genellikle hayvanlardan ve böceklenen kaynaklanan korkulardır (örneğin, kuşlar, köpekler, fareler, arılar veya örümcekler). Belirli durumlar ise araba kullanma korkusu, uçma korkusu, yükseklik veya karanlık korkusunu gibi değişik durumları içerebilir. Fobiler aynı zamanda topluluk önünde konuşma, partiler gibi sosyal etkinliklerin dahil olduğu sosyal durumlarla ilintili olarak da ortaya çıkabilir. Sosyal durumlarda yaşanan uç kaygı aynı zamanda “sosyal fobi” olarak bilinmektedir.
- **Kaçınılması zor olan yerlerden ve durumlarda kaçınmak.** Kaygı ve panik kişilerin kendilerini kapana kısılmış hissetmelerine neden olabilir. Örneğin kalabalık süpermarketler, otobüsler veya trenler, trafik sıklığı, evin dışında ve evin uzağında olmak gibi. Bu kaygı nedeni ile kişi bir fobinin oluşmasını engellemek amacı ile böyle bir durumdan kaçınabilir. Bir yerden ayrılma korkusu “agorafobi” olarak adlandırılmaktadır.

Bu kılavuz, panik ataklarınızın ve fobilerinizin azaltılması için size aşağıdaki konularda yardımcı olacaktır:

- Panik atak geçirip geçirmediğinizi tespit edin
- Paniği anlayın, ne sebep oluyor ve ne devam ettiriyor?
- Paniğin size zarar veremeyeceğini kabul edin.
- **Paniği azaltmak için gerekli teknikleri öğrenin.**

Paniğin farkına varmak

Panik atak geçiriyorsam bunu nasıl bileceğim?

Bu sorunun cevabı çok açık gibi görünse de öyle değildir. Bazen panik çok kötü olabilir ve çok ani olarak ortaya çıkabilir ve kişiler bunun sadece bir panik atak olabileceğine inanamazlar ve daha ciddi bir şey olduğunu düşünürler. Panik atak hissi o kadar alışmadık olabilir ki ne olduğunu bile anlayamayabilirsiniz.

Panik atağın üstesinden gelebilmek için atılacak önemli adımlardan bir tanesi yaşadığınız belirtilerin panik atak nedeni ile ortaya çıkıp çıkmadığının farkına varmaktır.

Panik vücudunuzu, düşüncelerinizi ve davranışlarınızı etkiler. Aşağıda yer alan belirtiler panik atak geçiren kişilerce yaşanan en yaygın belirtilerdir. Bazı kişiler bu belirtilerin bir kısmını yaşarken diğerleri sadece birkaç tanesini yaşayabilir.

Özet

Panik atak ve fobiler çok yaygındır ve tedavi edilebilir. Panik atak tehlikeli DEĞİLDİR ve ciddi bir ruhsal veya fiziksel hastalığın işareti DEĞİLDİR.

Vücutunuz (lütfen geçerli olanların hepsini işaretleyin)

- Kalp çarpıntısı, hızlı atması, kalp atışında düzensizlik
- Kalbin duracak gibi olması, küt küt atması ve göğüs ağrıları
- Nefes almanızda değişiklik, havayı yutmak, hızlı solumak, nefessiz kalmak
- Başınızın içinde vuruş darbelerinin oluşması
- Uyuşukluk veya el, ayak parmaklarında veya dudaklarda karıncalanma
- Yutkunamadığınız hissine sahip olmak, kendinizi hasta hissetmek
- Kendinizi bayılıyor gibi hissetmek, titrete bacaklar.

Diğer belirtileri aşağıya yazın:



Düşünceleriniz (lütfen geçerli olan düşünce ve hislerinizi işaretleyin)

- Tamamı ile dehşet içinde hissetmek
- Sanki gerçekte orada değilmişçesine hissedilen gerçek dışı hisler
- Daha önce panik atak yaşadığınız durumlarda kaygılanıyorsunuz

Korkutucu düşünceler (lütfen geçerli olanların hepsini işaretleyin)

- “kalp krizi geçirmek üzeriyim”
- “Düşüceğim veya bayılacağım”
- Hava gelmiyor
- Delireceğim
- Boğuluyorum

- hasta olacağım
- kontrolümü kaybediyorum
- Kendimi aptal gibi hissedeceğim.
- “Bizim buradan ıkmanız gerekiyor.”

Diğer korkutucu düşünce ve hislerinizi yazın:



Unutmayın – bunlar asla bir panik atakta olmaz ancak kişiler olabileceğini düşünür.

Siz ne yaparsınız/sizin davranışınız (lütfen sizin için geçerli olanları işaretleyin)

- Daha önceden panik yaratan veya panik yaratabileceğini düşündüğünüz durumlardan **kaçınırsınız**, örneğin alışverişe gitmek.
- Panik başlar başlamaz **kaçmaya başlayın**, mesela süpermarketten mümkün olduğunca çabuk ıkmak için koşarak kendinizi dışarı atmak.
- Düşündüğünüz şeyin olmasını yapacağınız güvenli bir şey ile **engelleyin**; örneğin nefesiz kalacağınızı düşündüyseniz havayı yuttun, bayılacağınızı düşünüyorsanız bir yere oturun, kalp krizi geçireceğinizi düşünüyorsanız yere uzanın veya bir hastalığa karşı vücudunuzu taratın.

□ **Yardım isteyin** – bir çalışmada, ilk kez panik atak yaşayan kişiler kendilerine kötü bir şey olacağına o kadar inandılar ki, bu kişilerin dörtte biri ambulans çağırdı veya hastanelerin acil bölümlerine gittiler. Belki sizin de başınıza aynısı geldi veya doktorunuzu çağırdınız.

□ **Baş etme** – kişiler panik atak ile baş edebilmek için kendileri için iyi gelen veya iyi gelebileceği söylenen şeyleri yaparlar. Örneğin, başka şeylerle oyalanmak veya rahatlamaya çalışmak gibi.

Panik atak geçirmenizle ilgili olarak sizin de yaptığınız veya yapmadığınız şeyleri yazın:



Bütün bunlar panik atağı durdurmaya yardımcı olurlarken, daha sonraki göreceğimiz gibi, aynı zamanda probleminde bir parçası haline gelirler.

Belirtilerin, düşüncelerin ve davranışların büyük bir kısmını işaretlediyseniz, muhtemelen panik atak sıkıntınız bulunmaktadır.

Özet

Panik atak, çok aniden bastıran çok kuvvetli bir terör hissidir. Fiziksel belirtiler arasında kalp çarpıntısı, hızlı soluma, titreyen ve yere sağlam basamayan bacaklar bulunmaktadır. Kişiler sıklıkla korkutucu düşüncelere sahip olup çok kötü bir şeyin olmak üzere olduğunu düşünürler. Bu kişiler sıklıkla panikten kaçınıyor veya kaçıyorlar. Ancak panik tehlikeli veya zararlı değildir.

Paniği anlamak

Paniğe ne neden olur ve ne sürdürür?

Daha önce tanımlanan tüm panik belirtileri sadece korkunun aşırı bir şekli değil, başka bir şey değildir. Korku, vücudumuzun tehdit edici unsur olarak algıladığı durumlara karşı doğal bir tepkisidir. Korku, hafif endişeden (belirli bir amaç varsa yararlı olabilir; örneğin bir sınavdan geçmek gibi) başlayarak dev bir panik şeklini alabilir.

Peki ama bu kadar hoş olmayan bir duygu ise neden bunu yaşamamız gerekiyor? Bu biraz acı hissetmeye benziyor. Ayak bileğinizi kırmanız durumunda, çok acı hissedersiniz ve bu acı ayak bileğiniz üzerine basmamanız gerektiğini gösteren bir uyarı olur. Gece yarısı evin alt katından bir ses geldiğinde korkuya kapılabilirsiniz ve bu da tehlikeli bir durumla karşılaşacağınız konusunda bir uyarıdır.

Korku yararlıdır. Vücudunuzu bir eyleme hazırlar. Bu “**savaş veya kaçış**” tepkisi olarak adlandırılır. Korkuyu hissettiğinizde, vücudunuz kavgaya veya korkuya neden olan nedenden kaçış için hazırlanmaya başlar veya hiç hareket etmeden bekleyerek tehlikenin geçmesini bekler.

Aşağıdan gelen ses örneğini tekrar ele alırsak; Sizin korktuğunuz gibi bunun bir hırsız olduğunu düşünelim. Hiç kıpırdamadan durmayı tercih edip hırsızın size saldırmasını önleyebilirsiniz. Aşağı inip onu yakalamaya çalışabilir veya hırsız arkanızdan gelecek gibi olursa koşarak kaçabilirsiniz. Korkunuzun tepkisi bunlardan herhangi birini yapmanıza yardımcı olur.

Korktuğunuzda nefes almanız hızlanır ve böylelikle kaslarınıza daha fazla oksijen gider. Kalbiniz daha hızlı atar ve kan vücudunuzda daha hızlı dolaşmaya başlar. Sindirim

Sisteminiz kendisini kapatarak ilgilenmeniz gereken tehdit unsuruna konsantre olmanızı sağlar. Bu vücudunuzun tehdit altında hissettiğinde verdiği normal ve sağlıklı bir tepkidir. Bu vücudunuzun alarm sistemidir.



Panik atak ile ilgili problem ise, panik atakların herhangi bir fiziksel tehdit olmaksızın ortaya çıkmasıdır. Vücudunuz sanki bir saldırıya maruz kalacak gibi tepki verir ancak gerçekte böyle bir saldırı yoktur. Bir başka deyimle bu bir yanlış alarmdır. Bu biraz da olur olmaz zamanda insanı rahatsız eden duman detektörü gibidir çünkü çok küçük miktarda duman ile etkin konuma geçebilmektedir veya bir kedi yüzünden aktive olan hırsız alarmı gibi. Veya hiçbir tehlike unsuru yokken tetiklenen araba alarmı gibi. Aynısı vücudunuzun “alarm” sistemi için de geçerli olabilir. Bazen gerçek bir tehdit yokken tetiklenebilir.

Problem, vücudumuzun “alarm sisteminin” çok yıllar öncesinde tasarlandığı ve o zamanlar insanların hayatta kalabilmek için tehlikelerle mücadele etmek zorunda kalmalarından kaynaklanmaktadır.

Günümüzde, atalarımızın karşılaştığı hayat tehdit eden olaylarla nadiren karşılaşılmaktayız. Bizi tehdit eden unsurlar farklıdır ve genellikle stres bağlantılıdır. Finansal endişeler, çok çalışmak, ev taşımak, eşten ayrılmak gibi örnek olayların hepsi stres yaşamamıza neden olabilir ve endişe seviyemizi “alarm sistemimizin” tetikleneceği noktaya kadar yükseltebilir. Bu biraz da “stres” termometresine benzer – belli bir seviyeye geldiğinde panik başlar. Panik atak hoş bir şey olmasa bile, tehlikeli olmadığı gibi tam tersi etki yaratır. Bu bize zarar verecek değil, bizi koruyacak olan bir sistem olarak tasarlanmıştır.

Özet

Panik bir çeşit korkudur. Bu vücudunuzun korkuyu duyuran alarm sistemidir. Vücudumuzu, tehlikeli bir durumda savaşmaya veya kaçmaya hazırlar. Ancak, fiziksel bir tehlike olmadığı için hatalı alarmdır. Panik atak hoş olmasa dahi tehlikeli değildir.

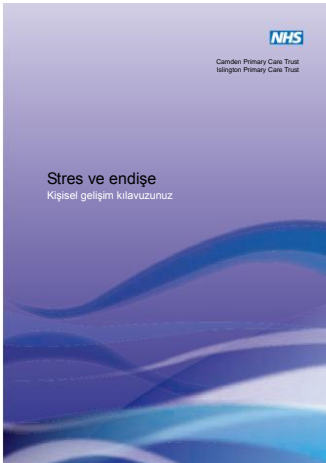
Panik atağın başlamasına ne sebep olur?

Panik ataklar çeşitli nedenlerle başlayabilirler.

Stres

Daha önce bahsedildiği gibi, stres yaratan olaylar endişe seviyesinin artmasına neden olur ve bu da alarm sistemini tetikler. Hayatınızda bir ka yıldır devam eden herhangi bir stres kaynağı var mı? Örneğin, iş stresi veya işsizlikten, ilişkilerden, sevdiğiniz birinin kaybından veya ekonomik nedenlerden kaynaklanan bir stres.

Lütfen farkında olduğunuz stres kaynaklarını yazın:



Yakın gemişte hayatınızda pek ok stres yaşadığınızı hissediyorsanız “Stres ve Endişe” adlı kendi kendine yardım kitapınızı okuyabilirsiniz. Bu kitapığın bir kopyasını Halk Sağlık İdaresinin 0203 317 3651 numaralı telefonundan talep edebilirsiniz.

Sağlıkla ilgili endişeler

Panik ataklar sıklıkla kişinin sağlığı ile ilgili aşırı endişe duyması ile ortaya çıkabilir. Bu çeşitli nedenlerden dolayı ortaya çıkabilir. Bazen panik atak geçiren kişiler yakın geçmişte tanıdıkları veya kendilerini yakın hissettikleri birinin ani ölümünden etkilenmiş olabilirler.

Bunun üzerine kendi sağlıkları ile ilgili olarak çok endişelenmeye başlayabilirler ve aynı hastalığın belirtilerini kendilerinde de aramaya başlarlar. Genellikle tıbbi “hatalardan” dolayı ciddi hastalıkların teşhis edilemediğinin farkındadırlar ve kendileri ile ilgili olarak ciddi bir sorun olduğu konusunda endişeye kapılırlar. Bu endişenin yükselmesine neden olur. Buna bağlı olarak, endişe belirtilerinin ciddi bir hastalığın kanıtı olduğunu düşünürler ve bu da panik olmalarına neden olur.

Panik ataklarınızın ne zaman başladığını düşünün. Tanıdığınız birini aniden, örneğin, beyin kanaması veya astım veya kalp krizi nedeni ile kaybettiniz mi?

Diğer sağlıkla ilgili nedenler

Bazen panik atak ilk kez bir sağlık sorunu ortaya çıkığında kendini gösterir. Mesela bazı virüsler baş dönmesine neden olabilir. Hamilelik ve menapoz vücudumuzun çalışma şekline değiştirebilir ve ilk panik tecrübelerinin yaşanmasına neden olabilir. Yüksek miktarda kafein tüketimi veya düşük kan şekeri bayılacakmış gibi hissedilmesine neden olabilir. Panik ataklarınızla ilgili olarak “sağlıkla ilgili” herhangi bir neden düşünebiliyor musunuz?

Zor duygular

Panik ataklar genellikle geçmişte veya şu anda yaşanan duyguların “halının altına süpürülmesi” sonucu ortaya çıkabilir. Belki ilişkilerinizde problem yaşıyor olabilirsiniz veya geçmişte olan bir olayla baş etmeniz mi gerekiyor?

Birden bire

Bazen panik atakların neden başladıklarını bilemeyiz. Bazı kişiler ilk panik ataklarını uykuda uyurken yaşayabilirler! Bazı kişiler, bazı durumlarda fazla hassas araç alarmı gibi tepki verebilirler. Alarm sistemleri gerçekten de herhangi bir tehlike yokken tetiklenebilir.

Bazen panik atakların neden başladıklarını bilmek daha az önem arz ederken, bu atakların neden devam ettiğini ortaya çıkarmak daha fazla önem taşır.

Fobilerin oluşmasında sebep nedir?

Büyüdükçe, tecrübelerimizden ve diğer kişilerden neyin güvenli ve neyin tehlikeli olduğunu öğreniriz. Pek çoğumuz bazı belirli korkuları öğreniriz. Örneğin, köpekten veya yükseklikten korkma gibi. Belki ebeveynlerimizden birinin bir şeye korku ile tepki verdiğini görmüş veya kötü bir tecrübe yaşamış olabiliriz. Örneğin, bir köpek tarafından ısırılmak veya acı dolu bir diş tedavisi gibi. Bunlar fobilerin oluşmasına neden olur.

Fobilerin stres ve endişe ile baş etme yöntemlerini öğrenme şansına sahip olmayan kişilerde ortaya çıkması daha muhtemel olup bu kişilerin zorlukla karşılaştıklarında içinde buldukları durumdan kaçınmaları daha olasıdır. Ancak, bazen fobinin nasıl başladığını hatırlayamayız. Bu, panik konusunda olduğu gibi devam etmesine neyin neden olduğu konusuna yoğunlaşarak fobiyi de aynı şekilde ve başarıyla tedavi edebileceğimiz için o kadar önemli değildir.



Panik atakların devam etmesine sebep nedir?

Hatırlayacağınız gibi panik vücudunuzu, düşüncelerinizi ve davranışlarınızı etkiler. Bu üçlü beraber çalışarak paniğin devam etmesini sağlar.

Fiziksel:

İlk önce, fiziksel belirtiler problemin bir parçası olabilir. Endişe nedeni ile solunumu etkilenen kişilerde **hiper-ventilasyona** oluşabilir. Bunun anlamı kişinin nefes yolu ile içine çok hava çekmesi ve bu havayı nefes yolu ile vermemesidir. Bu tehlikeli bir durum değildir, ancak baş dönmesine neden olabilir ve bu da sıklıkla bir şeyin ciddi şekilde kötü olduğuna kanıt olarak gösterilir.

Düşünceler

İkinci olarak fiziksel belirtiler ve endişe içeren düşünceler bir kısır döngü yaratarak panik atakların birbirini takip ederek gelmesine neden olur. Aynı zamanda düşüncelerinizin vücudunuz üzerinde yoğunlaşması, ufak değişiklikleri fark etmenize ve bu değişiklikleri tehdit olarak almanıza neden olur.

Panik atak geçiren kişiler sıklıkla fiziksel belirtilerin anlamının aslında olduğundan çok daha farklı anlama geldiğini düşünürler. En yaygın şekilde yapılan hatalı yorumlamalara örnekler bir sonraki sayfada yer alan tabloda gösterilmiştir.

Kişiler sıklıkla düşüncelerimizin korku gibi güçlü hisleri ürettiklerine inanmakta zorluk çekmektedir. Ancak bir şeye %100 inanırsak, inandığımız şey doğruymuş gibi hissetmeye başlarız.

Ne hissediyorsam	Bu oluyor Nedenleri	Ortak korkuları
Gözler komik gitmek Bulanık görme Tünel vizyonu gerçekdışı hissedin	Gözler tehlike savaşmak için konsantre olmaya çalışıyorum	Beyin kanaması Kudurmak
Nefes değişiklikler	Vücut savaşmak ya da kaçmak için daha fazla oksijen almaya çalışıyor	Boğucu ve bunaltıcı Hava bitiyor
Göğüs ağrıları	Kaslar sıkı savaşmaya hazır tutulan	Kalp krizi
Kalp vurma	Vücuda kan akışını artırın	Kalp krizi
Baş Pounding/ Baş ağrısı	Kan basıncın artması ekstra enerji için vücut akan	Tümör Kanama
Parmaklar ve dudaklar uyuşma yada karıncalanma	Kaslara yönlendirilir Kan	Inme

Düşüncelerin paniği etkilediği bir başka durum ise daha önce karşılaşılan ve panik yaşanan bir durumun tekrar ortaya çıkması halinde panik yaşanacağı düşüncesi ile endişe duyulmasıdır. Bu düşünce, ne yazık ki paniğin tekrar oluşma olasılığını artırmaktadır.

Davranışlar

Üçüncü olarak, kişinin panik atak öncesi, panik atak esnasında ve sonrasında nasıl davrandığı panik atakların devam edip etmeyeceği konusunda önemli bir rol oynamaktadır. Daha önce tanımlanan kaçınma, kaçma ve emniyet esaslı davranışlar kısır döngüyü tamamlamaktadır.

Paniğin kısır döngüsü

Bu fiziksel belirtiler, düşünceler ve davranışlar bir kısır döngü oluşturur ve panik atakların zaman içinde ortaya çıkmalarına neden olur.



Özet

- Korku vücudumuzun tehdit ile baş etme yoludur - bizi kavgaya veya kaçmaya hazırlar.
- **Panik ataklar ve fobiler çeşitli nedenlerle başlayabilirler:**
 - Stres
 - Sağlıkla ilgili endişeler
 - Hafif bir hastalık esnasında
 - Yaşanan duygusal zorluklar nedeni ile
 - Korku dolu tecrübeler
 - Birden bire.
- **Aşağıdaki nedenlerden dolayı oluşan kısır döngüde devam eder:**
 - Fiziksel belirtiler
 - Düşünceler
 - Davranışlar.
- **Panik ataklardan kaçınarak, kaçarak veya saklanarak, siz;**
 - Asla çok kötü bir şey olmayacağını anlayamayacaksınız
 - Aynı durumun içine girmek sizi dehşete düşürecek, çünkü başka bir atak olmasından korkacaksınız
 - Tek başınıza üstesinden gelebilme yeteneğinizle ilgili olarak güveninizi kaybedeceksiniz.

Panik ataklar gerçekten bana zarar verir mi?

Paniğin fark edilmesi ve anlaşılabilmesi konularına bayağı zaman harcadık. Bunun sebebi, panik atakların size zarar vermeyeceğini kabul edebilmeniz için ihtiyaç duyduğunuz tüm bilgileri sunmaktı. Bunu kabul edebiliyorsanız, panik ataklarınızı sonlandırma konusunda ciddi yol aldık.

Burada otururken, panik ataklarınızın çok kötü bir şey olacağı anlamına ne kadar inanıyorsunuz (%0 ile %100 arasında), örneğin kalp krizi, felç, bayılma, nefessiz kalma, boğulma?

.....%

Bir sonraki sefer panik atak geldiğinde, atak sırasında çok kötü bir şey olacağına ne kadar inandığınızı değerlendirir misiniz?

.....%

Hangi teknikler panik atak ve fobilerle baş etmeme ve azalmalarına yardım eder?

İyi haber, panik ataklar tedaviye çok uyumludur. Panik atakları tanımanız, anlamanız ve panik atakların tehlikeli olmadığını kabul etmeniz ile birlikte panik ataklarınızda azalma olduğunu fark edebilirsiniz.

Daha önce gördüğümüz üzere panik vücudunuzu, düşüncelerinizi ve davranışlarınızı etkiler. Bunların her birisinin üzerinde ayrı ayrı durmak akla yakındır. Bazı teknikleri diğerlerinden daha faydalı bulabilirsiniz.

Özet

Panik ataklar zararlı değildir.

Aynı şey herkes için aynı faydayı sağlamayabilir. Aynı zamanda, bir süredir panik atakları yaşıyorsanız bu tekniklerin sonuç vermesi zaman alabilir. Bir anda mucizelerin olmasını beklemeyin, ama üzerinde çalışmaya devam edin ve çok geçmeden hangi tekniğin daha etkili olduğunu anladıkça faydalarını görmeye başlayacaksınız.

Vücutunuz

Endişenin fiziksel belirtilerinin etkisini azaltmak için en azından yapabileceğiniz iki şey vardır:

1. **Rahatlama**
2. **Nefes almanın kontrol altına alınması**

Bu teknikler birkaç nedenden dolayı yararlıdır:

- Panik ataklar genellikle stresli dönemlerde başlar. Bu teknikler size stres altında bulunduğunuz durumları daha iyi yönetmenizi ve genel endişe seviyenizi azaltmaya yarar.
- Bu teknikler endişeleri çıkış noktasında yakalayabilir, döngüyü bozarak tam ölçekli bir panik atak yaşamamanızı endişe belirtilerini ve hiper-ventilasyonu önleyerek sağlar.
- Bu teknikler korktuğunuz bir durumla baş etmenize kaçınma hissi azaltıldığında kullanılabilir.
- Rahatlama ve sakince nefes alıp verme paniğın tam tersidir.

Başlangıçta, endişe belirtileri yokken düzenli olarak uygulama yapmak en iyi yöntemdir. Buna bir eğitim gözü ile bakın. Bir maratona uzun süre çalışmadan giremezsiniz!

Rahatlama

Kişiler çok değişik şekilde rahatlayabilir. Bunun için yaşam tarzınıza bakmak yardımcı olabilir. Rahatlamak için ne yaparsınız? Rahatlamak için yaptığınız veya yapabileceğiniz altı şeyi yazın; örneğin, yüzme, okuma ve yürüme gibi. Günlük etkinliklerle rahatlama yöntemlerinin dışında paniğin belirgin semptomlarına yardımcı olmak üzere özel **rahatlama teknikleri** de bulunmaktadır.



Panik yaşadığınızda hissettiğiniz olgulardan birisinin kaslarınızın kasıldığı olduğunu daha önce görmüştük. Kendinize yardımcı olabilmek için, endişe hissinin başlaması ile birlikte kaslarınızı rahatlamayı denemelisiniz.

Bu anlamada rahatlama, elinizde bir bardak çay alıp ayaklarınızı uzatarak yapabileceğiniz günlük rahatlama yöntemlerinden farklıdır (gerçi bu çeşit rahatlama da bir o kadar önemlidir!). Bu bir öğrenilmesi ve üzerinde çalışılması gereken bir beceridir.

Bu konu ile ilgili teypler/CD'ler vardır ve bazen eğitim sınıfları oluşturulmaktadır. Yoga eğitimleri de yardımcı olabilir. Aile hekiminiz size bir rahatlama CD'si verebilir, lütfen kendisine sorunuz.

Rahatlama CD'si vücudunuzda bulunan ana kas gruplarını ele alarak kaslarınızı kasmanızı ve rahatlatmanızı öğretir. CD talimatları da içermektedir ve bazı kişiler tarafından çok yararlı bulunmaktadır. Rahatlama ile ilgili daha fazla bilgi için bu seri içinde yer alan ve kendi "kendine yardım kılavuzu Stres ve endişe" kitapçığına bakınız.

Unutmayın – Rahatlama panik belirtilerinin azaltılmasına yardımcı olur ancak çok kötü bir şeyin olmasını engellemez – çünkü rahatlasanız da rahatlamasanız da çok kötü bir şey olmayacaktır.

Nefes almanın kontrol altına alınması

Daha önce gördüğümüz gibi, birisi koktuğunda daha hızlı nefes almaya başlar ve daha oksijen daha çabuk vücut içine pompalanır. Ancak, çok hızlı, çok derin ve düzensiz nefes alındığında bayılma, uyuşma ve baş dönmesi gibi daha fazla panik belirtilerinin ortaya çıkmasına neden olur. Panik esnasında nefes alma kontrol altına alınır, bu belirtiler azaltılabilir ve daha önce tanımlanan kısır döngü kırılabilir. Daha yavaş nefes alıp vermelisiniz.

Sakin ve yavaşça en az üç dakika nefes alıp vererseniz, alarm zilleri susacaktır. Bu söylendiği kadar kolay değildir. Bazen panik atağın tam ortasında nefes alıp vermeye odaklanmak zor olabilir. Fazla nefes alıp vermenin bir etkisi ise daha fazla havaya gereksinim duyuyor hissine kapılabilirsiniz. Bu durumda dahi az aldığınızı **düşündüğünüz** bir şey için fazla yapacak bir şey yoktur!

Tekrar belirtmemiz gerekirse, panik olmadığınız zamanlarda nefes alıp verme üzerinde çalışın. Bu teknik sadece üzerinde çalışmış olmanız durumunda ve en az üç dakika süre ile uygulandığında etkili olacaktır. Paniğin ilk başlarda uygulanması durumunda çok daha etkili olmaktadır. Aşağıdaki çalışmayı mümkün olduğunca sık deneyin.

Ciğerlerinizi hava ile doldurun. Bir şişeyi doldurduğunuzu hayal edin, şişe aşağıdan yukarıya doğru dolar. Karın boşluğunuzda dışarı doğru çıkmalıdır.

Göğüs üzerinden kesik veya çok derin nefes almayın. Nefes alıp vermenizi sakın, yavaş ve güzel bir şekilde yapın. Nefesinizi ağızınızdan ve burnunuzdan dışarı verin.

Yavaşça nefes alırken kendi kendinize sayın: 1 çaydanlık, 2 çaydanlık, 3 çaydanlık, 4.

Daha sonra nefesinizi altıya kadar sayarak yavaşça dışarı verin: 4 çaydanlık, 5 çaydanlık 6.

Bunu sakinleşinceye kadar yapın. Bazen saatin saniye koluna bakmakta nefes alıp vermeyi yavaşlatır.

Unutmayın – Nefesinizi kontrol edememiş olsanız dahi kötü bir şey olmayacak.

Aklınız

Aklınızın bir panik atağı beslemesi ile ilgili olarak en az dört şey yapabilirsiniz:

1. Vücudunuza odaklanmayı bırakın
2. Kendinizi korkutucu düşüncelerden uzaklaştırın
3. Korkutucu düşüncelerinizi sorgulayın ve test edin.
4. Gerilmenize neden olan başka bir şeyin olup olmadığını anlamaya çalışın.

Odaklanmayı durdurun

Kendinizi dinleyip belirtiler üzerinde veya vücudunuzu tarayarak yanlış giden bir şey olup olmadığına odaklanıp odaklanmadığınıza dikkat edin.

Gerçekten böyle bir şey yapmaya gerek yoktur ve bu sadece mevcut problemi daha da kötüleştirir. Aşağıdaki tekniğin kullanımı bu alışkanlıktan vazgeçmenize

yardımcı olabilir. Özellikle, kendi içinizde olanlardan çok kendi etrafınızda olanlara odaklanın.

Oyalanma

Bu çok basit ama etkin bir tekniktir. Belirtilerin ortadan kalkması için gene kendinizi en azından üç dakika oyalamanız gerekmektedir. Kendinizi oyalamak için pek çok yol vardır. Örneğin, diğer insanları izleyin, ve ne iş yapıyor olabileceklerini düşünemeye çalışın. Eve giderken önünden geçtiğiniz kırmızı kapıları sayın. Konuşan birini çok dikkatle dinleyin. Aklınızda olan hoş bir manzarayı veya bir çiçeği veya en sevdiğiniz araba modelini düşünmeye çalışın. Üzerinde konsantre olun. Akıldan toplama işlemleri yapabilir veya bir şarkı söyleyebilirsiniz. Burada önemli olan şey, dikkatinizin vücudunuzdan uzaklaştırılarak başka şeylere verilmesidir. Sizin için en uygun olanını kullanın.

Oyalanma gerçekten çalışır. Bir panik atağın tam ortasındaiken dikkatinizi tamamen başka bir şeyin üzerine çekecek bir olay yaşadınız mı? Örneğin, telefonun çalması, çocuğun düşmesi gibi.

Unutmayın – Oyalanmak kısır döngüyü kırar ancak olabilecek çok kötü bir olayı önlemediğini unutmayın. Aslında, dikkatin dağıtılması kötü hiçbir şey olamayacağını kanıtını göstermektedir. Örneğin, telefonun çalması gerçekten bir kalp krizini mi engelledi?

Düşüncelerinizi sorgulayın

Bazen, dikkatinizi endişeli düşüncelerden uzaklaştırmaksa bu düşüncelere karşı koymak size daha fazla yardımcı olabilir. Uzun dönemde, sizi endişeye sevk eden düşüncelerinizi sorgulamak, bu düşüncelere sorgulama sonunda inanmayacağınızdan dolayı size çok daha yardımcı olabilir.

Düşüncelerinizi sorgulamak için iki şeyi yapmanız gereklidir.

1. Endişelerinizin ve en büyük korkularınızın ne olduğunu belirleyin. Herkesin endişe ve korkuları farklıdır, sizde şimdiye kadar yaptığınız çalışmadan dolayı bazı fikirler edinmiş olmalısınız.
2. Bu düşünceleri sorgulamaya başlayın, daha gerçekçi ve size yardımcı olacak düşünceler ortaya koyun.

Düşüncelerinizin ve aklınızdan geçen görüntülerin farkına vardıkça kendinize şu soruları sorun:

- Bununla ilgili lehte ve aleyhte nasıl kanıtlar var?
- Bu düşünceler kaç kez aklınıza geldi ve en korktuğunuz şey başınıza geldi mi?
- Tecrübeleriniz panikle daha mı uyumlu veya daha mı ciddi? Örneğin, panik hakkında düşünmek panik olmaya neden olursa bir felç veya kalp krizi geçirme olasılığı daha mı yüksek olur?

Eğer size yardımcı olacak daha gerçekçi düşünceleriniz olursa bunları yazın ve yakınıınızda tutun. Bu gibi şeyleri düşünmek gerçekten panik halinde iken genellikle çok daha zordur.

Gerçekçi ve size yararı olmayan bazı düşüncelere örnekler ve daha gerçekçi alternatifler yan sayfada verilmiştir.

Yararsızdır veya gerçekçi olmayan düşünceler	Daha gerçekçi düşünceler
Ben bir kalp krizi yaşıyorum	Bu hala burada defalarca duygu ve am başlamışlardı
Bayılıyorum gidiyorum	Panik atak geçiren insanlar soluk olası değildir. Daha önce bayıldı değil.
Ben deliriyorum	Duyguları ben panik yaşıyorum - onlar deli gidiyor gibi bir şey vardır.
Kendimi bir aptal yapacak	Daha önce panikledim ve kimse fark etti. İnsanlar kendi şeyle biniyor meşgul.

Düşüncelerin bu şekilde sorgulanması gerçekten yararlı olurken düşünceleri sorgulamak için büyük olasılıkla en iyi yol bir sonraki bölümde değindiğimiz gibi onları yaptıklarımızla sorgulamaktır. Davranışlarımızı değiştirerek panik duygusunun azaltılmasına nasıl yardımcı olabileceğimize bakmadan önce, aklımızın paniğe nasıl katkıda bulunduğunu gösteren bir başka noktaya da bakmak yararlı olacaktır. Daha önce değinildiği gibi, sadece yararı olmayan endişe dolu düşünceler değil belki de başka şeylerin sizi rahatsız etmesi de etken olabilir.

Unutmayın – Panik çözümlenmemiş zor duygular nedeniyle ortaya çıkabilir. Böyle bir şeyin sizi rahatsız edip etmediğini bulmak yararlı olabilir. Geçmişte yaşadığınız ancak çözmediğiniz bir olay aklınızı ağınıza mı almış?

İlişkilerinizde zorluklar mı yaşıyorsunuz? Kızgın ve mutsuz mu hissediyorsunuz? Birisi veya bir şey sizi üzdü mü veya sorunlar mı var? Duygusal zorluklarınızla bir arkadaşınızla veya sağlık uzmanı (örneğin, aile hekiminiz, hemşire, uygulama danışmanı veya bir psikolog) ile konuşarak baş edebilirsiniz muhtemelen panik daha az oluşacaktır.

Davranışlar

Son olarak, ne yaptığınızı sorgularsanız panikle baş etme için en yararlı yolu seçmiş olursunuz. Daha önce, kaçınma, kaçma ve emniyette hissetme davranışlarının paniği nasıl devam ettirdiğini görmüştük. Bu durumda, paniği azaltmak için, bu gibi davranışları da azaltmanın gerekliliği mantıklıdır.

Basite indirirsek, şu anda yapmanız lazım gelen en çok korktuğunuz durumları test ederek burada yazılı olanın doğru olduğunu yani **panik atakların size zarar vermeyeceğini kanıtlamaktır.**

Bunu yapmanın en iyi yolu, aniden değil ama planlı bir şekilde yapmaktır. Muhtemelen en iyisi ufak bir deneme ile başlamaktır. Bir şeye sadece okuma yolu ile inanmak zordur, dolayısı ile yapmanız gereken, ufak ufak kendinize gerçekte ne olduğunu kanıtlamaktır.

Unutmayın ki, siz ne yaparsanız veya yapmasanız yapın panik atak sona erecektir. Tüm diğer alarmların durduğu gibi.

İlk önce, hangi davranışları ele almak istediğiniz üzerinde çalışın.

Kaçınmak

Örneğin, yalnız kalmaktan veya bir süpermarkete gitmekten korkuyorsanız, aşamalı olarak yavaş yavaş kendi kendinize kalın veya ilk önce ufak bir mağazaya gidin. Korktuğunuz facia gerçekten oldu mu? Böylelikle, ellinizde delirmediğinize / ölmediğinize / bayılmadığınıza ait kanıt bulunmaktadır. Bundan sonraki aşama biraz daha uzun süre geçirmek ve daha sıklıkla yapmaktır. Başlangıçta, belli durumlarda endişeli olmayı öğrendiğiniz ve belli bir süredir bunları yapmaktan kaçındığınız için kendinizi endişeli hissedebilirsiniz.

Aşamalı çalışma

Aşamalı çalışma nedir?

Örümcek, insanlarla karşılaşma, dışarı çıkma gibi bir durumdan veya bir şeyden korkuyorsak, sıklıkla böyle bir şeyden kaçınıyoruz. Kaçınmak endişeyi azaltır ancak kısa bir süre için. Kaçınmak, uzun dönem zorluklarına neden olur çünkü endişe ve kaçınmanın oluşturduğu kısır döngü güçlenir. Aşamalı çalışma bu döngüyü kırmak için yararlıdır. Size yavaş yavaş korkulan nesne ve durumla ufak adımlarla endişe seviyeniz düşene kadar yüz yüze gelmenizi öğretir.

Aşamalı Çalışmanın üç ana prensibi vardır:

1. Başarabileceğinizi düşündüğünüz bir şey ile yavaş yavaş başlar.
2. Uzun dönemlidir. Günde bir saat kadar sürmeli ve endişe seviyeniz düşmelidir.
3. Düzgün olarak en az günde bir kez tekrarlanır.

Aşamalı çalışmayı nasıl yaparım?

1. Kaçındığınız her şeyin bir listesini yapın. Neden kaçındığınızı tanımlamaya çalışın. Örneğin eğer örümceklerden korkuyorsanız hangi boy örümcekler sizi rahatsız ediyor? Size ne kadar yakın olduğu, sizin nerede olduğunuz, yanınızda birinin olup olmadığı önemli mi? Örneğin küçük örümcekler sizi rahatsız etmeyebilir ama daha büyük örümceklerle aynı odada olmak istemeyebilirsiniz.

Yanınızda başka birinin bulunması durumunda daha az gergin olabilirsiniz. Korkunuzu detaylı olarak tanımlayarak bu korkuyu yenmek için çeşitli adımlar içeren bir plan hazırlayabilirsiniz. Her adım bir önceki adımdan biraz daha zor olmalıdır. En kolayından başlayarak ufak, güvenli ve erişilebilir adımlardan

kademeli olarak hedefinize ulaşabilirsiniz. Bu çalışma Aşamalı Hiyerarşi olarak adlandırılır; aşağıda bir örnek verilmiştir.

Jane'nin araba kullanma konusundaki korkusunu nasıl yendiğini görebilirsiniz. (Robert ve Alice, Jane'nin eşi ve kızıdır).

Hedef: Yalnız başına veya Alice ile en az yarım saat araba kullanmak.

Adım 1: Garajda arabanın içinde otur.

Adım 2: Garajda arabanın motoru çalışırken içinde otur.

Adım 3: Robert arabanın içindeyken garajdan yola kadar ilerle.

Adım 4: Robert arabanın içindeyken evin etrafında bir tur at.

Adım 5: Evin etrafında yalnız başına bir tur at.

Adım 6: Robert arabadayken alışveriş merkezine kadar gidip geri dön.

Adım 7: Alışveriş merkezine tek başına git ve geri gel.

Adım 8: Robert arabadayken Alice'i yuvaya götür.

Adım 9: Alice'i yuvaya tek başına götür.

Adım 10: Tek başına yarım saat sürecek bir yere git.

Adım 11: Alice ile birlikte yarım saat sürecek bir yere git.

Unutmayın ki ilk yapacağınız iş erişilebilir olmalıdır, bu nedenle kendi kendinize şu soruyu sorun:

“Az bir gayretle kendimi bu işi yaparken görebiliyor muyum? Eğer cevabınız “Hayır” ise bu görevi daha kolay bir hale getirin. Risk almamanız çok büyük önem taşımaktadır: Aşamalı Çalışmanın amacı bir dizi başarı üzerine inşa edilmelidir ve bu nedenle başarı için planlama yapmanız gerekmektedir. Unutmayın ki her zorluk baş etme becerileri için bir fırsattır (rahatlama, nefes alma verme, oyalanma, vb.).

2. Listenizde yer alan en kolay şeyle başlayın. Baş etme becerilerini kullanarak bu adımı hiçbir zorlukla karşılaşmadan yapana kadar çalışın. Bir sonraki adıma bu adımı gerçekleştirdikten sonra geçin. Duyduğunuz endişe nedeni ile ertelemeyin – böyle hissetmeniz doğaldır. Unutmayınız ki, kaçınmak yerine endişenin üstesinden gelmeyi öğreniyorsunuz.

Çalışmanın yararlı olması için:

- Yararların kaybedilmemesi için **düzenli** ve yeteri kadar sıklıkla yapılmalıdır (her gün, mümkünse yaklaşık bir saat boyunca çalışmayı deneyin)
- **Ödüllendirme** – başarılarınızın farkına varın ve kendinizi takdir edin
- Endişe ortadan kalkıncaya kadar **tekrarlayın**. Yapılacak işlerden birini çok zor bulursanız, vazgeçmeyin veya başarısız olduğunuzu düşünmeyin. Böyle düşünmek yerine yapacağınızı işi kolaylaştırın – belki iki veya üç adıma bölebilirsiniz. Herkesin iyi ve kötü günleri olacağını hatırlayarak zaman zaman tersliklerin oluşmasını bekleyin. Böyle bir şeyle karşılaştığınızda, yapmanız gereken işleri düşünün. Yapabileceklerinizle ilgili olarak yüksek bir beklenti içine mi girdiniz veya işi zorlaştırdınız mı? Kendinizi iyi hissetmediğiniz veya yorgun olduğunuzu bir anda mı çalıştınız? Aklınızda başka şeyler olup kendinizi yeteri kadar yaptığınız çalışmaya vermediniz mi?

3. Her adımda hissettiğiniz endişeleri yazın. Bir sonraki sayfada notlarınız için bir öneri sayfası bulunmaktadır. Bu kitapçığın notlar bölümünü kayıtlarınızı tutmak için kullanabilirsiniz. Bu işlemi endişe seviyeniz düşene kadar yapın. Sadece endişe seviyenizin sıfıra indiğini veya yeteri kadar yakın olduğunu hissettiğinizde bir sonraki adıma geçin. Endişe seviyenizi belirlemek için yararlı olabilecek bir yöntem ise endişenin olmadığı durumu 0, en kötü hissettiğiniz endişe seviyesini ise 10 olarak değerlendirmektir.

Her ne kadar ufak olursa olsun, elde ettiğiniz başarılar için kendinize pay çıkarın. Başarılarınızı küçük görmeyin, kendi kendinizi eleştirmeyin: Teşvik daha iyi etki yapar. Bu yöntemle hedeflerinize ulaşabilir ve korkularınızla kendinize güvenerek yüzleşebilirsiniz.

Target: Date	What steps you took	(0–10) Anxiety Rating	Comments

Kaçış



Hangi durumlardan kaçtığınızı not edin. Bir öğünü yemeği hasta olduğunuzdan dolayı yarısında bırakıyor musunuz? Veya süpermarketten bir şey almadan çıkıyor musunuz? Panik atağınız azalincaya kadar içinde bulunduğunuz durumda kalmaya gayret edin. Ne öğrenmiş olabilirsiniz?

Güvenli davranışlar

Kendinizi emniyette hissetmek için, büyük veya küçük, yaptığınız her şeye dikkat edin ve yavaş yavaş bunları yapmaktan vazgeçin.

Kalp krizinizi durdurmak için tamamen hareketsiz mi kalıyorsunuz? Bunun yerine etrafta yürüyün. Kendinizi bayılacak gibi hissedince normal olarak hemen oturuyorsanız, ayakta kalmayı deneyin. Ne oldu? Ne öğrendiniz?

Yapabileceğiniz bazı denemeleri yazın ve daha sonra ne sonuç elde ettiğinizi de aşağıdaki örnekte olduğu gibi not alın.

Güvenli davranış ve amaç	Onun yerine ne yaparsınız	Ne öğrendiniz
Kalp krizini önlemek için panik olduğunuzda yere uzanın	Merdivenlerden koşarak inip çıkmak	Merdivenlerden koşarak inip çıkmama rağmen kalp krizi geçirmedi
Bayılmayı önlemek için alışveriş arabasına dayanın	Alışveriş arabası yerine alışveriş sepeti kullanın	Alışveriş arabası olmamasına rağmen bayılmadım

Bu yöntemler korkularınızı test ettiğinizde ve en korktuğunuz şeyin olmadığını gördüğünüzde yavaş yavaş kendinize olan güvenin arttığını göreceksiniz. Panik ataklarınız daha az sıklıkla gelmeye başlayacak ve geldiğinde de daha yumuşak olacaktır.

Özet

- Rahatlama, yavaş nefes alma, oyalanma ve düşünce sorgulama üzerinde panik atak yaşamadığınız zamanlarda teknikleri öğreninceye kadar çalışın.
- Panik atak esnasında kendinize bundan öncede. Pek çok kez panik atak yaşadığınızı ve kötü hiçbir şey olmayacağını hatırlatın.
- Paniğin geçirmenize yardımcı olmak için oyalanma rahatlama ve yavaş nefes alma tekniklerini kullanın
- Panik atak esnasında aklınıza gelen gerçekçi olmayan düşünceleri daha önce yazdığınız gerçekçi düşünceler ile sorgulayın.
- Kaçınma, kaçış veya emniyet arama davranışları yerine gerçekten ne olacağını test edin.
- Aşamalı çalışmayı kullanarak kaçındığınız şeylere adım adım yerine getirmeye çalışın.
- Üzerinde çalışmak istediğiniz olumlu hedefleriniz olsun.
- Problem ve sıkıntılarınıza çözüm bulmayı deneyin. Bu sorunlarla ilgili olarak konuşun, halinin altına süpürmeyin.

Aksiliklerle baş etmek

Pek çoğumuz problemlerimize baş etmeye çalışırken bir dizi iniş ve çıkış yaşarız. Aşağıdaki şekil kaydedeceğimiz gelişmeyi temsil etmektedir:



“Tam ilerleme kaydetmeye başlamışken ve her şey yolunda giderken bir aksilik oldu ve tekrar başladığım noktaya geri geldim. Eşimden yeniden başlamak için yardım istedim ve çabucak kaybettiğim noktaya tekrar ulaştım ve ileriye doğru gidiyorum. Hala bir iki aksilik çıkıyor ama üzerinde çalışıyorum”.

Aksiliklerin oluşmasını bekleyin, bu normaldir. Bir aksilik oluştuğunda bunun beklendiğini kendinize hatırlatın. Kaydettiğiniz ilerleme üzerinde odaklanmaya gayret edin. Siz bunu bir kez yaptığınızı biliyorsunuz dolayısı ile gene yapabilirsiniz.

İyi olma planı

Kendinizi daha iyi hissetmek ve iyi kalabilmek için fiziksel sağlığınıza ilgilendiğiniz gibi ruh sağlığınıza da ilgilenmeye devam etmek önemlidir. Kendinizi **iyileşmeye yolunda ilerleyen** biri olarak görmeniz size yardımcı olabilir. Bu yolculuğın bir parçası olarak, gelecekte de sağlıklı olabilmemiz için, seanslarda öğrendiğiniz bilgileri kullanmaya **devam etmeniz** önemlidir.

Bu bölüm, karşılaştığınız zorlukların neler olduğunu, ne yaptığınızda olayların daha iyi yönde seyretmeye başladığını ve nasıl iyi durumda kalabileceğinizi ve daha iyi hissetmeniz için yapılabileceklerinizi gözden geçirmenize yardımcı olacaktır.

1. Hangi zorluklar karşısında yardım istedim?

- Amaçlarım neydi?
- Neler üzerinde çalışmak istedim?



2. Neler problem(ler)imin devam etmesine neden oldu?

- Davranışlar, örneğin, olaylardan veya insanlardan kaçınmak
- Düşünmek, örneğin, her zaman en kötüsünü düşünmek
- Zor durumlar ve yaşamsal olaylar, örneğin ilişkiler, iş ile ilgili sorunlar.



3. Amaçlarımı yerine getirmek için ne gibi bir ilerleme kaydettim? Bunu nasıl yaptım?



4. Bana yardımcı olan hangi fikir ve araçları öğrendim?



5. Hangi engeller başarısızlığa neden oluyor veya iyi olarak kalmayı zorlaştırıyor? Örneğin:

- Stres dolu yaşamsal olaylar / durumlar
- Motivasyon ve olumsuz düşünceler.



6. Tekrardan zorluk yaşamaya başlarsam ilk olarak neyi fark edeceğim? Örneğin:

- Düşünme şeklimde değişiklik. Örneğin her zaman en kötüsünü düşünmek
- Davranışlarımda değişiklik. Örneğin bazı şeylerden kaçınmak, içki içmek
- Fiziksel olarak değişiklikleri hissetmek. Örneğin daha fazla yorgun hissetmek
- Nasıl hissettiğim ile ilgili değişiklikler. Örneğin, ağlamaklı veya asabi.

Düşünce:

Davranış:

Fiziksel:

Duygusal:

7. Kendimi yeniden iyi hissetmek için hangi stratejileri kullanabilirim? Kiminle konuşabilirim? Örneğin, arkadaşlarla, akrabalarla konuşmak ve düzenli egzersiz yapmak için vakit ayırmak.

8. Başardığım şeyi nasıl geliştirebilirim? İyi kalabilmek için ne gibi başka hedefler belirleyebilirim?

- Kısa dönem

Uzun dönem



Pek çok kişi düzenli seanslara katılarak bu seansların yapısının ve düzeninin kendilerine yardımcı olduğunu fark etmiştir. **Artık sizin seanslarınızda burada sona ererken, kendi kendinizle bu saati gözden geçirme saati olarak ayırmanın ve durum değerlendirmesi yapmanın yararlı olacağını düşünebilirsiniz.**

Nasıl sonuç aldığımı kontrol etmek için en iyi zaman ne zamandır?

- Hangi gün / günün hangi saati?
 - Ne sıklıkla?
 - Bunu yaparken birisinin bana yardım etmesini istiyor muyum?
- Örneğin, bir arkadaş veya partner



Daha fazla yardım

Bu kitapta önerilen çalışmaları kullanacağınızı ümit ediyoruz. Bunlar panik ve fobilerle ilgili olarak karşılaştığınız zorlukları yenmeniz için size yardımcı olmalıdır.

Aile hekiminiz, sağlık ziyaretçiniz veya uygulamalı hemşirelik yapan kişi bu problemlerle baş edebilmeniz için size daha ileri düzeyde yardımcı olabilirler.

Kendi kendine yardım ile aşamadığınız sorunlarınız için bir ruh sağlığı görevlisine, danışmana veya psikologa yönlendirilebilirsiniz.

Stres yönetimi grupları ve sınıfları yerel klinik veya halk merkezlerinde yapılabilir. İlgilendiğiniz takdirde, aile hekiminize veya ruh sağlığı görevlisine bu gruplardan birine katılmak için danışın.

Bazı kişilere yaşadıkları endişelerin tedavisi için ilaç uygulaması yapılabilir. Bu sadece kısa süre ile endişe uyaran durumun üstesinden gelebilmek için kullanılmalıdır. Pek çok kişi bu ilaçları yararlı bulmaktadır ancak ilaçlar tedavi değildir.

Size reçetelenen ilaçlar hakkında her hangi bir sorunuz olursa bu konuyu aile hekiminiz ile konuşun. Alternatif olarak NHS Direct'i 0845 4647 numaralı telefondan arayabilirsiniz.

Daha fazla okumak için

Bu kitapçık içerisinde yer alan pek çok fikir aşağıda yer alan kitaplarda daha detaylı olarak tartışılmaktadır ve bu kitaplardan bazıları yerel kütüphanelerden Reçete ile Kitap programı dâhilinde ödünç alınabilir (daha fazla bilgi için aile hekiminize veya ruh sağlığı çalışanına danışın):

Overcoming Panic (2007)

D. Silove and V. Manicavasager

Overcoming Anxiety (1997)

H. Kennerley

Overcoming Anxiety – A Five Areas Approach (2003)

C. Williams

İleri seviyede destek

Yararlı Kuruluşlar

Anxiety UK

Zion CRC 339 Stretford Road Hulme
Manchester M15 5FQ Tel: 0161 227
9898 Çalışma Saatleri: 09:00 – 17:30
Pazartesi - Cuma

www.anxietyuk.org.uk

Kendi kendine yardım ilkesi ile çalışan bir kuruluş olup, endişeden rahatsız olan kişiler ve endişe duyan ve fobilere sahip kişilere yardım etmek için çalışan kişilerce çalıştırılmaktadır. Bilgi içeren, sohbet odaları bulunan ve alan korkusu, panik ve Obsesif Kompulsif Bozukluk (OCD) yaşayan kişilere yerel kendi kendine yardım grupları ile temas sağlanabilmesi için bilgi sunan bir web sitesidir.

Triumph over Phobia (TOP UK)

P.K. 3760 Bath BA2
3WY Tel: 0845 600
9601 Eposta:
info@topuk.org

www.triumphoverphobia.com

Ulusal boyutta faaliyet gösteren bir kuruluştur. Gruplar genel olarak daha önce bu sorunları yaşamış moderatörler tarafından yönetilir. Bu gruplar kişinin kendi kendisini tedaviye yönelik kişisel açılım programlarını kullanırlar. Gruplar akşamları toplanır. Gruba katılmak için Triumph Over Phobia'yı yukarıdaki numaradan arayabilirsiniz.

No Panic

93 Brands Farm Way
Telford TF3 2JQ
Ücretsiz Yardım Hattı: 0808 808 0545
Ücretsiz bilgi paketi: 0800 783 1531
Tel: 01952 590 005

www.nopanic.org.uk

Bu sitede panik, endişe, fobiler ve obsesif kompulsif bozukluktan (OCD) şikayet edenler ve bu konuda bakım hizmeti verenler için değerli bilgiler sağlamaktadır. Sitenin amacı üyelerine destek, öneri vermek, aynı durumda olan kişilerin tanışmasına ve zaman içinde arkadaş olmalarına olanak sağlamaktır. **No Panic eğitim almış gönüllülerce gizlilik dahilinde yardım hattı hizmetini yılın her günü saat 10:00 ila 22:00 arasında sağlamaktadır (saat 22:00 ila 10:00 arasında sadece telesekreter hizmeti verilmektedir).**

H.O.P.E

Help Overcome Panic Effects Ltd
Fellows Court Community Hall
Weymouth Terrace
London E2 8LR
Tel: 020 7275 7814
E-posta:hope2central@hotmail.com

www.hopextra.com

H.O.P.E kayıtlı başka bir hayır kuruluşu olup panik atak, endişe ve açık alan korkusu olan kişilere yardım için çalışmaktadır. Londra merkezde kendi kendine yardım grup toplantıları düzenlemektedir.

Social Anxiety UK

Social Anxiety UK, sosyal kaygı problemi olan kişilere ve bu kişilere destek olanlara yönelik olarak hizmet veren gönüllüler tarafından yönetilen bir kuruluştur. Ülke genelinde sohbet odaları, tartışma ve kendi kendine yardım grupları sunar. The London

Social Anxiety Self-Help Group (SASH Grup olarak bilinmektedir) düzenli olarak Londra'nın merkezinde toplanan açık bir gruptur. Amacı, sosyal kaygısı olan kişilerin kendilerini tanımlarına yardımcı olmak ve onlar için faydalı bir sosyal hayatın yaratılmasına destek olmaktır. www.social-anxiety.org.uk adresinden temasa geçebilirsiniz.

Depression Alliance

35 Westminster Bridge Road

London SE1 7JB

Tel: 020 7633 0557

Çalışma saatleri: 10:00 – 17:30

www.depressionalliance.org

Ulusal bir yardım derneği olup depresyondan etkililenenlere ve onlara yardımcı olanlara bilgi ve destek sağlamaktadır.

Web siteleri

www.livinglifetothefull.com

Online Bilişsel Davranış Terapisi (CBT) kendi kendine yardım yaklaşımını kullanan yaşam becerileri kaynağı. Ücretsiz kayıt olun.

www.sortoutstress.co.uk

Genç erkekler için tavsiye ve bilgi sunan web sitesi.

www.moodgym.anu.edu.au

Depresyon ve endişeye açık olan kişilere Bilişsel Davranış Terapisi (CBT) becerilerini öğreten ücretsiz kendi kendine yardım programı.

Acil durumlar

Kriz içindeyseniz ve özellikle kendinize veya başka birisine zarar vereceğinizi hissediyorsanız aile hekiminize başvurun.

Alternatif olarak aşağıda verilen kuruluşlarla temasa geçebilirsiniz:

CAMIDOC – 020 7388 5800

Kişilere acil tıbbi bakım sunmaktadır ve Pazartesi – Cuma 18:30 ile 08:00 arası ve hafta sonları ile tatil günlerinde 24 saat hizmet vermektedir.

Samaritans – 08457 90 90 90

Gizlilik dahilinde duygusal destek hizmeti, günün 24 saati açık olup bunalım, çaresizlik veya intihar eğiliminde olan kişilere destek vermektedir.

Islington MIND Crisis Line – 0845 123 23 73

Mesai saatleri dışında yardım hattı ve danışmanlık hizmetleri, Pazartesi – Cumartesi 17:00 – 22:00 arası.

Umbrella Crisis Nightline – 020 7226 9415

Ruhsal problem yaşayan kişilerin gece saatlerinde erişimleri için telefon hattı Her gece 12:30 ile 06:00 arasında açık.

Ayrıca size en yakın Kaza ve Acil bölümüne giderek karşılaştığınız zorlukları konuşabileceğiniz biri ile görüşebilirsiniz.

Teşekkürler

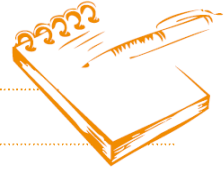
Bu kitapçığın içerisinde kullanılan metinler aşağıdaki eserlerden alınmıştır:

Panic: A Self Help Guide (2003)
Northumberland, Tyne ve Wear NHS Trust

Managing Anxiety: A user's manual (2002) Helen Kennerley.
Dağıtım: Psikoloji Bölümü, Warneford Hastanesi,
Oxford Kognitif Terapi Merkezi Eğitimsel Kişisel Yardım
Kitapçılıkları

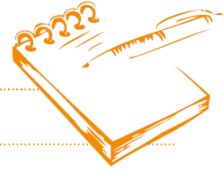
*Managing Anxiety and Depression: Kişisel Yardım
Kılavuzu* (1999) Nicolas Holdsworth ve Roger Paxton,
The Mental Health Foundation

Notlar



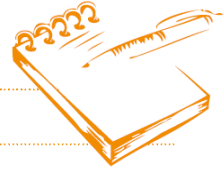
A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page. The lines are evenly spaced and extend from the left margin to the right margin. At the bottom of the page, there is a solid horizontal line.

Notlar



A series of horizontal dotted lines for writing, followed by a solid horizontal line at the bottom of the page.

Notlar



A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page. There are 20 dotted lines in total, providing a guide for handwriting practice.

Bu kitapçık sizin saklamanız için, tekrar tekrar okuyup yararlanabilirsiniz

Kitapçıktan başka bir kopya edinmek istiyorsanız lütfen Halk Sağlığı İdaresi ofisini (Public Health Administration) 020 3317 3651 telefon numarasından arayın.
@ NHS Camden

Bu serinin diğer kitapçıkları:

