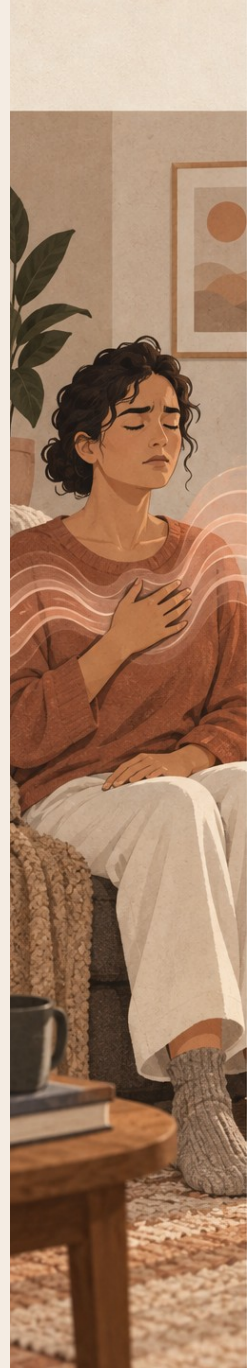


# PANİK ATAKLA BAŞA ÇIKMA

Bedendeki alarmı anlamak, korku döngüsünü çözmek ve hayat alanını yeniden genişletmek için danışan kitapçığı

**Hazırlayan**  
**Psk. Erva GÜL**



## Bu kitapçık size ne sunuyor

Panik atağın en zor tarafı yalnızca bedensel belirtiler değildir. Bu belirtilerin “Şimdi kötü bir şey olacak” düşüncesiyle yorumlanması, alarmın daha da yükselmesine yol açar. Bu kitapçık; yaşadığınız bedensel süreci anlamanıza, atak anında korkuyla boğuşmak yerine ona alan açmanıza ve kaçınmalarınızı küçük adımlarla azaltmanıza yardımcı olmak için hazırlandı.

**Temel hedef atağı bir daha hiç yaşamamak değil; geldiğinde ne olduğunu anlayabilmek ve hayatınızı onun etrafında düzenlememektir.**

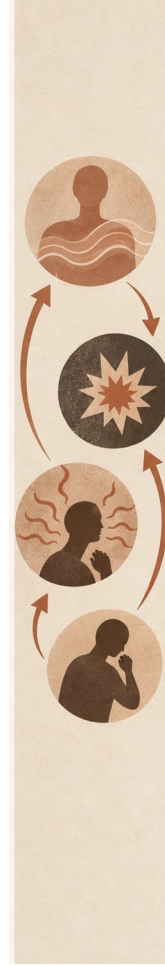
### Kitapçığı nasıl kullanabilirsiniz

- Önce tamamını hızlıca okuyun; sonra size en çok uyan iki sayfaya geri dönün.
- Atak olmadığı bir zamanda Atak Anı Kartı’nı doldurun. Alarm yükselirken yeni bilgi üretmek zordur.
- Çalışmaları kusursuz yapmaya çalışmayın. Düzenli ve küçük tekrar, tek seferde uzun çalışmadan daha değerlidir.
- Belirtileriniz yeni başladıysa, belirgin biçimde değiştiyse veya tıbbi bir durumdan kuşkulaniyorsanız değerlendirme alın.

# Panik atak sırasında bedende ne olur

Panik atak, bedenin tehlikeye hazırlanma sisteminin gerçek bir dış tehdit olmadan ya da tehditle orantısız biçimde hızla devreye girmesidir. Kalp atışı, solunum, kas gerginliği, terleme ve dikkat değişir. Bu belirtiler çok güçlü hissedilebilir; ancak güçleri, mutlaka tehlike oldukları anlamına gelmez.

Alarm yükseldiğinde dikkat içeri döner. Kişi kalbini, nefesini veya baş dönmesini izlemeye başlar. Her kontrol yeni bir “Bir şey ters gidiyor” mesajı üretir. Böylece beden ve yorum birbirini besler.



**Panik sahte değildir. Bedensel belirtiler gerçektir; fakat çoğu zaman bu belirtilere yüklenen felaket anlamı alarmı büyütür.**

# Korku döngüsü nasıl büyür

## 1 Tetikleyici

Bir beden duyumu, düşünce, ortam, yorgunluk, kafein ya da bazen fark edilmeyen bir değişim.

## 2 Felaket yorumu

“Bayılacağım”, “Kalp krizi geçiriyorum”, “Kontrolümü kaybedeceğim.”

## 3 Alarmin yükselmesi

Kalp atımı, nefes, baş dönmesi, uyuşma ve gerçekdışılık hissi artabilir.

## 4 Güvenlik davranışı

Kaçmak, nabız ölçmek, sürekli su taşımak, yalnız kalmamak, çıkışa yakın oturmak.

## 5 Kısa rahatlama

Tehlikenin davranış sayesinde geçtiği sanılır. Beyin bir sonraki sefer aynı ortamı daha riskli öğrenir.

**Döngüyü kıran yer çoğu zaman belirtinin kendisi değil, belirtiyeye verilen anlam ve ardından gelen kaçınmadır.**

## Belirtileri daha doğru okumak

| Belirti               | Bedensel açıklama                               | Paniğin yorumu          |
|-----------------------|-------------------------------------------------|-------------------------|
| Çarpıntı              | Bedenin hareket için enerji hazırlaması         | Kalbime bir şey oluyor  |
| Nefes yetmiyor hissi  | Hızlı ve yüzeysel solunumun oluşturduğu değişim | Boğulacağım             |
| Baş dönmesi ve uyuşma | Solunum ritmi ve dikkat değişiminin etkisi      | Bayılacağım             |
| Terleme ve titreme    | Sinir sisteminin alarm yanıtı                   | Kontrolümü kaybediyorum |
| Gerçekdışılık hissi   | Yoğun alarm ve içe dönük dikkatin etkisi        | Aklımı yitiriyorum      |

Bu tablo tıbbi değerlendirme yerine geçmez. Daha önce değerlendirilmiş ve panikle ilişkili olduğu bilinen belirtilerde otomatik felaket yorumunu fark etmenize yardım eder.

# Atak anında beş adım

## 1 Adını koyun

“Şu anda alarm sistemim yükseldi. Bu bir panik dalgası olabilir.”

## 2 Mücadeleyi azaltın

Belirtiyi hemen yok etmeye çalışmak yerine birkaç dakika burada olmasına izin verin.

## 3 Nefesi zorlamayın

Büyük ve sık nefesler almak yerine nefesi doğal bırakın; verişi acele etmeden biraz yumuşatın.

## 4 Dikkati dışarı taşıyın

Ayak tabanlarınızı zeminde hissedin. Odada üç renk, iki ses ve bir temas noktası bulun.

## 5 Seçtiğiniz davranışta kalın

Güvenliyse ortamdan hemen kaçmak yerine birkaç dakika daha kalın ya da yaptığınız işe daha yavaş biçimde devam edin.

**Başarı ölçütü “belirti tamamen geçti mi” değildir. “Belirti varken kaçınmadan ne kadar kalabildim” daha gerçekçi bir ölçüttür.**

# Kişisel Atak Anı Kartım

Alarm yükseldiğinde okuyacağım cümle

---

Bende en sık görülen üç belirti

---

Bu belirtilere verdiğim otomatik felaket anlamı

---

Daha dengeli ve inandırıcı açıklamam

---

Kaçmak yerine seçebileceğim küçük davranış

---

Kartınızı kısa tutun. Atak anında uzun telkinler değil, daha önce çalışılmış birkaç net cümle işe yarar.

## Panîği fark etmeden sürdüren davranışlar

Bazı davranışlar kısa süreli rahatlatır; fakat uzun vadede “Bu olmadan baş edemem” mesajını güçlendirebilir.

- Nabzı, tansiyonu ya da nefesi tekrar tekrar kontrol etmek
- Sürekli bir çıkış noktası aramak veya yalnız kalmamak
- Yanınızda mutlaka su, ilaç ya da bir kurtarıcı kişi bulundurmak
- Toplu taşıma, kalabalık, spor veya bedensel eforu tamamen bırakmak
- Belirti gelir mi diye bedeni gün boyu taramak
- İnternette tekrar tekrar belirti araştırmak

### Benim güvenlik davranışım

---

#### Kısa vadeli kazancı ve uzun vadeli bedeli

---

#### Bu hafta yüzde 10 azaltabileceğim biçimi

---

## Kaçınmadan yaklařmaya

Kaçındığınız yere bir anda en zor düzeyden dönmek zorunda değilsiniz. Ama yalnızca tamamen hazır hissetmeyi beklerseniz, korku hayatınızın sınırlarını çizmeye devam eder. Amaç, yönetilebilir küçük adımlarla beyninize yeni bir deneyim öğretmektir: “Kaygı yükselebilir ve ben yine de burada kalabilirim.”

Basamakları 0 ile 10 arasında zorluk düzeyine göre sıralayın. 3–4 düzeyindeki bir adımdan başlayın; aynı basamağı birkaç kez tekrarlayın. Kaygının sıfırlanmasını değil, davranış özgürlüğünüzün artmasını izleyin.



### Kaçındığım durum ve ilk küçük adım

---

### Tekrar planım ve deneyimden öğrendiğim

---

# Panik Dalgası Kaydı

Tarih saat ve ortam

---

İlk fark ettiğim beden duyumu

---

Aklımdan geçen en korkutucu düşünce

---

Ne yaptım ya da ne yapmaktan kaçındım

---

Kaygı en yüksek kaçtı 0–10

---

Dalga geçtikten sonra gerçekte ne oldu

---

Bir sonraki sefer denemek istediğim küçük değişiklik

---

## Günlük zemini güçlendirmek

Panik yalnızca atak anında çalışılmaz. Sinir sistemini zorlayan genel yükü azaltmak ve bedensel duyumlara güveni artırmak da iyileşmenin parçasıdır.

- Uyku saatlerini olabildiğince düzenli tutun; uykusuzluğu tehlike işareti gibi yorumlamayın.
- Kafein, nikotin ve enerji içeceklerinin belirtilerinizi nasıl etkilediğini gözlemleyin; ani ve katı yasaklar yerine bilinçli düzenleme yapın.
- Bedensel hareketten tümüyle kaçınmak yerine, tıbbi olarak uygunsa düzenli ve kademeli hareket edin.
- Atak korkusu nedeniyle ertelediğiniz bir yaşam alanını seçin ve haftalık küçük bir yaklaşma adımı belirleyin.
- Yakınlarınızdan yalnızca “beni sakinleştir” desteği değil, kaçınmadan kalmanıza yardımcı olacak bir eşlik isteyin.

### Bu hafta geri alacağım yaşam alanı

---

Atacağım somut ve ölçülebilir adım

---

## Benim Panik Haritam

Panik yalnızca tek bir belirtiden oluşmaz. Bedensel duyum, düşünce, duygu ve davranış aynı anda birbirini etkiler. Kendi döngünüzü somutlaştırmak, müdahale edebileceğiniz yeri görmenizi kolaylaştırır.

### Bedenimde ilk başlayan değişim

---

O anda zihnimin söylediği şey

---

En çok korktuğum sonuç

---

Kendimi korumak için yaptığım şey

---

Döngüde farklı davranabileceğim yer

---

## Panik anında nasıl eşlik edilir

Yakınınız panik yaşarken onu ikna etmeye, belirtileri tartışmaya veya aceleyle susturmaya çalışmak çoğu zaman işe yaramaz. Sakin ve kısa cümlelerle yanında kalmak; kaçınmayı büyütmeden güvenli bir eşlik sunmak daha yararlıdır.

### Yardımcı olabilecek tutumlar

- Sakin bir sesle konuşun ve peş peşe soru sormayın.
- “Şu an çok yoğun hissediyorsun; yanında kalabilirim” gibi kısa bir cümle kullanın.
- Kişi daha önce bir atak planı hazırladıysa onu hatırlatın; yönetimi tamamen elinizden almayın.
- Güvenliyse ortamdan hemen kaçmayı teşvik etmek yerine, birkaç dakika kalmasına eşlik edin.
- Belirti alışılmadık, yeni veya tıbbi açıdan kuşkuluyorsa profesyonel değerlendirmeyi geciktirmeyin.

### Kaçınılması gerekenler

- “Bunda korkacak bir şey yok” diyerek deneyimi küçümsemek
- Sürekli nabız kontrol etmek veya tekrar tekrar güvence vermek
- Kişinin yapabileceği her işi onun yerine üstlenmek
- Yaşanan her bedensel belirtiyi otomatik olarak paniğe bağlamak

### Yakınımdan duymaya ihtiyaç duyduğum kısa cümle

---

## Haftalık küçük değişimler

İlerleme yalnızca atak sayısının azalması değildir. Daha az kontrol etmek, kaçınılan bir yere yaklaşmak, belirtileri daha dengeli yorumlamak ve panik sonrası daha hızlı toparlanmak da ilerlemedir.

**Bu hafta yaptığım bir yaklaşma davranışı**

---

**Azalttığım bir güvenlik davranışı**

---

**Panik geldiğinde farklı yaptığım şey**

---

**Kendimle ilgili fark ettiğim güçlü yan**

---

**Gelecek hafta tekrarlayacağım küçük adım**

---

**Küçük değişimleri kaydetmek, zihnin yalnızca zorlandığınız anları seçip büyütmesine karşı somut kanıt oluşturur.**

## Ne zaman profesyonel destek gerekir

Panik ataklar tekrarlıyorsa, yeni atak korkusu günlerinizi kaplıyorsa, kaçınmalarınız işinizi, ilişkilerinizi ya da hareket alanınızı daraltıyorsa profesyonel değerlendirme önemlidir.

### Psikoterapi

Bilişsel davranışçı terapi başta olmak üzere kanıta dayalı psikoterapiler; bedensel belirtileri yorumlama biçimi, kaçınma ve güvenlik davranışları üzerinde çalışır. Gerekğinde şema örüntüleri, duygu düzenleme ve öz şefkat becerileri de sürece eklenebilir.

### Psikiyatrik değerlendirme

Belirtilerin şiddeti, sıklığı, eşlik eden durumlar ve işlev kaybı değerlendirilir. İlaç tedavisi gerekip gerekmediğine psikiyatri hekimi karar verir. İlaçları kendi kendinize başlatmak, kesmek veya doz değiştirmek doğru değildir.

### Acil değerlendirme

Göğüs ağrısı, nefes darlığı, bayılma, nörolojik belirti ya da alışık olmadığınız yeni ve şiddetli bir tablo varsa bunu yalnızca paniğe bağlamayın; acil tıbbi değerlendirme alın. Kendinize zarar verme düşüncesi veya güvenliğinizi sürdürememe durumunda 112'yi arayın ya da en yakın acil servise başvurun.



# Kendinize karşı nazik olun.

Panik çoğu zaman kontrol edilmesi gereken bir düşman değil, yanlış çalışan bir alarmdır.

İyileşme, korkunun tamamen yok olmasını beklemekle değil; korku varken de hayatınıza küçük adımlarla dönmekle başlar.

**Hazırlayan**  
**Psk. Erva GÜL**