

Bu rehber neyi açıklar?

Panik atak, aniden yükselen yoğun korku veya rahatsızlık dalgasıdır. Panik bozuklukta atakların tekrarlaması ve yeni bir atak geçirme korkusunun yaşamı sınırlaması ön plana çıkar. Panik belirtileri çok güçlü olsa da değerlendirmede kalp, solunum ve diğer tıbbi nedenlerin ayırt edilmesi önemlidir.

Sık görülebilen belirtiler

- Ani çarpıntı, göğüste sıkışma veya nefes alamama hissi
- Titreme, terleme, baş dönmesi, uyuşma
- Kontrolü kaybetme, bayılma veya ölme korkusu
- Gerçekdışılık veya çevreden kopma hissi
- Atağın tekrar edeceğine dair yoğun beklenti
- Kalabalık, ulaşım veya yalnız kalma gibi durumlardan kaçınma

Günlük yaşama olası etkiler

- Acil servise sık başvurma veya bedeni sürekli kontrol etme
- Seyahat, iş, alışveriş veya sosyal yaşamı sınırlama
- Yakınlardan sürekli eşlik veya güvence isteme
- Egzersiz gibi kalp hızını artıran etkinliklerden kaçınma

Değerlendirmede neler ele alınır?

- İlk kez ortaya çıkan veya farklı seyreden göğüs ağrısı ve nefes darlığında tıbbi değerlendirme
- Atakların ne zaman, ne kadar sürdüğü ve tetikleyiciler
- Agorafobi, sağlık kaygısı, depresyon ve madde/kafein kullanımı
- Panik korkusunu sürdüren kaçınmalar ve güvenlik davranışları

Ne zaman profesyonel destek düşünülmeli?

- Belirtiler birkaç haftadır sürüyor, giderek artıyor veya iş, okul, ilişki ve öz bakım alanlarını belirgin biçimde etkiliyorsa.
- Kendi kendine uygulanan yöntemler yeterli olmuyor, kaçınma, kontrol veya güvence arama davranışları yaşamı daraltıyorsa.
- Belirtiler yeni, ağır, hızla kötüleşen veya tıbbi bir durumla ilişkili olabilecek nitelikteyse uygun tıbbi değerlendirme geciktirilmemelidir.

Sık karıştırılan noktalar ve ayırıcı notlar

- Tek bir belirti, test sonucu veya internet öz-değerlendirmesi tek başına tanı koydurmaz; süre, şiddet ve günlük işlev üzerindeki etki birlikte değerlendirilir.
- Uyku bozukluğu, fiziksel hastalıklar, ilaçlar, kafein/alkol/madde kullanımı ve yoğun yaşam stresi benzer belirtiler oluşturabilir.
- Belirtileri bastırmak için sürekli kaçınma veya güvence arama kısa vadede rahatlatılabilir fakat bazı sorunlarda döngüyü uzun vadede sürdürebilir.
- Profesyonel değerlendirme, kişiye bir etiket vermekten çok güvenli bir sonraki adımı, gerekli tıbbi kontrolleri ve uygun destek biçimini netleştirmeyi amaçlar.

Görüşmeye götürülebilecek 4 önemli soru

- Bu belirtiler hangi olası durumlarla ilişkili olabilir ve hangi tıbbi nedenleri ayrıca dışlamak gerekir?
- Benim için en uygun ilk destek biçimi nedir: yazılı değerlendirme, telefon, video veya yüz yüze sağlık hizmeti?
- İlk 2-4 hafta içinde hangi değişiklikleri takip etmem, hangi belirtilerde daha hızlı yardım aramam gerekir?
- Günlük yaşamda kaçınma, kontrol, uyku veya ilişki düzenimden hangisini ilk hedef olarak seçmek daha gerçekçi olur?

Kanıt dayalı destek çerçevesi

- Panik için bilişsel davranışçı terapi ve kademeli maruz bırakma
- Bedensel duyumların tehlikeli olmadığına ilişkin yeniden öğrenme
- Uygun durumlarda hekim tarafından ilaç seçeneğinin değerlendirilmesi
- Uyku, kafein ve stres düzenlemesi

Günlük hayatta denenebilecek güvenli adımlar

- Atağın yükselip azalabilen bir dalga olduğunu hatırlamak
- Nefesi zorla derinleştirmek yerine yavaş ve doğal ritme dönmek
- Kaçınmayı bir anda değil küçük basamaklarla azaltmak
- Atak günlüğünde tetikleyici, düşünce ve davranışları kaydetmek
- Belirtiler yeni veya alışılmadıkça tıbbi kontrolü ertelememek

Online görüşmeye hazırlanırken

- Son 2-4 haftadaki belirtileri, tetikleyicileri, uyku düzenini ve günlük işlev değişikliklerini kısa notlarla hazırlayın.
- Kullandığınız ilaçları, önemli tıbbi tanılar ve daha önce aldığınız ruh sağlığı desteğini eksiksiz paylaşın.
- Görüşme hedefinizi bir cümleyle yazın: Bu görüşme sonunda neyi daha iyi anlamak veya hangi sonraki adımı netleştirmek istiyorum?
- Özel bir alan, güvenilir internet ve mümkünse kulaklık kullanın. Ortak cihazlarda görüşme sonrası oturumu kapatın.

Yakınlar için destek önerileri

- 'Sakin ol' demek yerine güvenli ve sade bir iletişim kurmak
- Kişiye zorla kalabalık ortama sokmamak
- Kaçınmayı uzun vadede artıracak aşırı korumacı düzenlemeleri azaltmak
- Terapi planındaki küçük maruz kalma adımlarını desteklemek

7 günlük küçük takip planı

1. gün: En çok zorlayan 3 belirtiyi ve hangi saat/ortamlarda arttığını yazın; 0-10 arasında şiddet puanı verin.
- 2-3. gün: Uyku, kafein/alkol, hareket ve ekran süresinden yalnız bir alanı düzenleyin; aynı anda her şeyi değiştirmeye çalışmayın.
4. gün: Kaçındığınız veya sürekli kontrol ettiğiniz bir davranışı belirleyin; güvenli ise çok küçük bir alternatif adım planlayın.
5. gün: Güvendiğiniz bir kişiyle yaşadığınız güçlüğü somut biçimde paylaşın ve ne tür desteğe ihtiyaç duyduğunuzu açık söyleyin.
6. gün: Profesyonele sormak istediğiniz 5 soruyu hazırlayın; geçmiş tedavi/ilac ve önemli tıbbi bilgileri tek listede toplayın.
7. gün: Bir haftalık kayıtları gözden geçirin. Belirgin kötüleşme, güvenlik riski veya işlev kaybı varsa profesyonel değerlendirmeyi öne alın.

Güvenlik ve kaynak çerçevesi

- Kendine zarar verme düşüncesi, gerçeklikten kopma, ağır ajitasyon, ciddi tıbbi belirti, şiddet veya güvenlik riski varsa rutin çevrim içi danışmanlık yerine bulunduğunuz yerdeki acil sağlık hizmeti kullanılmalıdır.
- Kaynak çerçevesi: WHO Anxiety Disorders (2025); NHS Anxiety and Panic.
- Güncel içerik kontrolü: Ağustos 2026. PRJI Türkiye - tamamen online psikolojik destek ve eğitim kütüphanesi.