



**Adel**  
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK

**SAYI:1**  
**OCAK 2021**

[www.adeldanismanlik.com](http://www.adeldanismanlik.com)

# PANİK BOZUKLUK

[www.adeldanismanlik.com](http://www.adeldanismanlik.com)

Tüm hakkı saklıdır. 2020 Psikolojik / Psikiyatrik / Tıbbi Danışmanlık Merkezi

Bu Sayıyı Hazırlayanlar:  
Uzm. Klinik Psikolog **Asiye Usluca**  
Uzm. Klinik Psikolog **Yaşar Emre Ertürk**  
Uzm. Klinik Psikolog **Meriç Güröl**  
Psikiyatrist Uzm. Dr. **Zengibar Özarслан**

# İÇİNDEKİLER



- ★ Panik Bozukluk Perspektifinden Panik Atak'ı Anlamak
- ★ Panik Atak Döngüsü
- ★ Panik Bozukluk
- ★ Panik Bozukluk Döngüsü
- ★ Panik Atakta İlaç Tedavisi
- ★ Panik Atakta Dissosiyasyon ve Depersonalizasyon
- ★ Panik Atağı Yakından Tanımak; 17 Ağustos Depremi Sonrası...
- ★ Panik Ataklarında Etkili Olabilecek Gevşeme Egzersizleri
- ★ Biraz Mizah Herkese Lazım:  
Panik Ataklarıyla İlgili Doğru Bilinen Yanlışlar; Panik Atak Mitleri
- ★ Film Analizi: Silver Linings Playbook (Umut Işığım)



## Panik Bozukluk Perspektifinden Panik Atak'ı Anlamak

Gündelik yaşamda bile birçok stres faktörü ile karşı karşıya kalırken şu anda Korona virüs hayatımızın her alanında fazlaca probleme yol açtı. Sevdiğimiz insanlardan, sevdiğimiz yerlerden, hobilerden uzak kaldık. Dört duvar arasında hem işimizi, hem sosyal hayatımızı hem de ilişkilerimizi yürütmek zorunda kalmak bir çok psikolojik rahatsızlığı da beraberinde getirmeye başladı.

Şimdi bir saniyelğine durup düşünün... Nefes alamadığınızı hissettiğiniz, kalp atışınızın hızlandığı, göğsünüzde bir ateş topu varmış gibi hissettiğiniz, duvarların üstünüze üstünüze geldiği, soğuk soğuk terlediğiniz, çevrenize ve bedeninize yabancılaştığınız hatta sırf bu yüzden "Deliriyor muyum? Kafayı mı yiyorum? Ya aklımı kaybedersem?" diye düşündüğünüz anlara odaklanın. Sadece bir an seçin kendinize ve bu hisleri yaşamadan biraz öncesine gitmeye çalışın... Öncesinde sizi üzen, strese sokan, kaygılandırıcı olayları, düşünceleri, yaşantıları göreceksiniz. Bu aslında tamamen ruhsal aygıtınızın kaygıya karşı verdiği bir "savaş ya da kaç" tepkisi.

Hadi birlikte biraz kaygıyı tanıyalım.

Öncelikle çoğu zaman birbirine karıştırdığımız iki duyguya odaklanalım: KORKU ve KAYGI. Korku, yaşadığımız anda var olan bir tehlikeye karşı zihnimizin verdiği bir tepkidir. Kaygı ise gelecekte gerçekleşme olasılığı olan bir tehlike hakkında hissettiğimiz genel bir endişe halidir. Görüldüğü üzere korku anında belirgin bir korku nesnesi varken, kaygının nesnesi ise belirgin değildir (Gelecekte olası herhangi bir şey olabilir). İşte korkuya verdiğimiz tepkiler belirgin bir tehlike karşısında ortaya çıkmıyorsa buna "PANİK ATAK" adını veriyoruz.

### **Panik Atak belirtilerini şu şekilde sıralayabiliriz:**

> Fizyolojik olarak, kaygı bir gerilim ve aşırı bir uyarılma hali yaratır. Kişi böylece tehlikeye karşı hazır hale gelir. Artık kişi tehlike karşısında ya savaşacaktır ya kaçacaktır. Böylece tehlike anında beynimiz tehlike sinyalini algılar, sempatik sinir sistemi devreye girer ve fizyolojik belirtiler ortaya çıkartarak bizi savaşmaya ya da kaçmaya hazır hale getirir: Sıcak-soğuk basmaları, terleme, titreme, üşüme, kalp atışının hızlanması ve çarpıntının ortaya çıkması, nefes alamama hissi, sürekli idrara çıkma, uyuşma veya karıncalanma hissi, bulantı ya da karın ağrısı, bedene veya çevreye yabancılaşma.

**\*\*Kişide kaygı belirtilerine eşlik eden şu düşünceler ortaya çıkar: “Deliriyorum”, “Kalp krizi geçiriyorum”, “Bayılacağım”, “Rezil olacağım”, “Hayatım boyunca böyle kalacağım” gibi kişinin yaşadığı belirtilere yönelik birçok felaket beklentisi ortaya çıkar.**

**Not: Bu noktada belirtiler ortaya çıktığında “kalp krizi mi geçiriyorum?” “bayılacağım” “delireceğim”, “öleceğim” gibi düşüncelere sahip danışanlarıma her zaman şunu söyleme ihtiyacı hissediyorum: Vücudumuzun tehlikeye karşı kendini korumak adına ortaya çıkardığı bu belirtilerin bize zarar verme ihtimali nedir?**



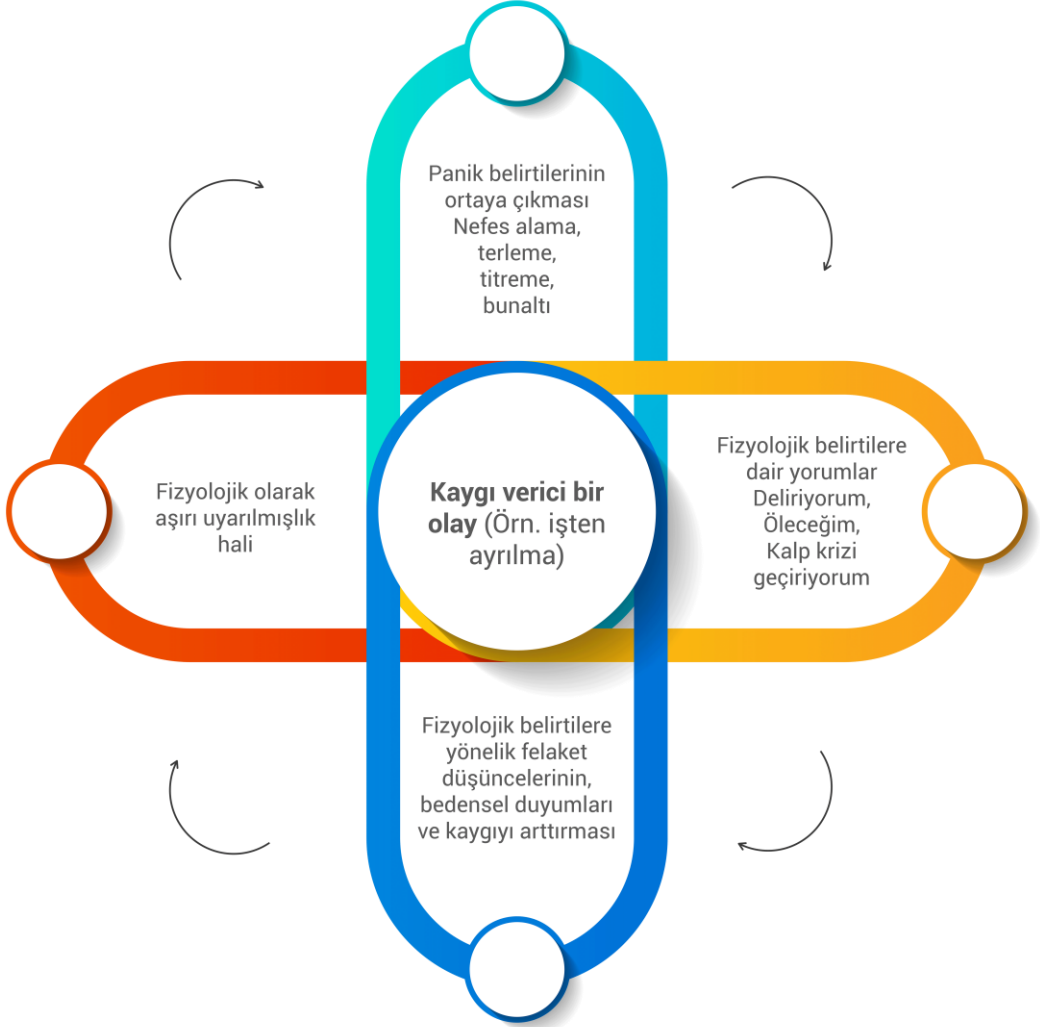
**\*\*Fizyolojik belirtiler ve buna eşlik eden düşüncelere karşı güçlü bir kaçınma isteği ortaya çıkar ve buna eşlik eden davranışlar kendini gösterir (Ortamdan uzaklaşma ya da kaygı uyandıracak ortamlara girmeme, etkinliklere girişmeme gibi).**

Panik atak nöbetleri genelde kısa sürer. 10-15 dakikada belirtiler en üst noktasına ulaşır nadiren de yarım saat sürer. Ardından bu belirtilerin şiddeti gittikçe azalır. Bu durumun bir panik atak olduğunu anlayamayan kişiler, çoğunlukla hastaneye başvururlar. Genelde hastaneye kalp krizi geçiriyorum şeklinde başvuran bu kişiler, tahliller yapıldıktan ve doktorla konuştuktan sonra rahatlamaya başlar. Herhangi bir fizyolojik bulguya rastlanmadığı takdirde ise doktor tarafından bir ruh sağlığı hekimine yönlendirilirler.

Kaygı Bozuklukları bağlamında terapi yardımı almak için başvuran danışanlarımda gözlemlediğim önemli noktalardan bir tanesi de tamamen kaygıdan, korkudan, panik ataktan kurtulmak.

Ancak unutmamamız gereken iki önemli nokta bulunmaktadır: İlk olarak hayatta birçok problemin de olduğunu düşünecek olursak hiç kaygılanmamak gerçekçi bir beklenti olmayacaktır. İkincisi ise kaygı yönetildiği zaman hepimiz için olası tehditlere karşı hazırlıklı olmamızı sağlayan bir araca dönüşebilmektedir. Örneğin gündelik hayatta performans göstermemiz gereken birçok durumla karşılaşabilmekteyiz. İşte, okulda, sosyal hayatta... Ertesi gün bir maçınızın, sunumuzun ya da sınavınızın olduğunu düşünün. Eğer hiç kaygı duymazsanız, onlara da yeterince hazırlanmazsanız. Hafif düzeyde kaygı duymanız, sizin hem hazırlık yapmanızı hem de olası tehlikelere karşı hazır olmanızı sağlayacaktır.





## Panik Bozukluk

Panik atak kelimesi o kadar yaygın kullanılıyor ki, insanlar bunun kendi başına bir hastalık olduğuna inanıyorlar. “Ben panik atak hastasıyım”... Ancak panik atak bir hastalık değil, bütün anksiyete bozukluklarında veya başka rahatsızlıklarda görülebilen bir durumdur. Panik Bozukluğunda ise en önemli nokta kendiliğinden ve beklenmedik panik atakların ortaya çıkmasıdır.

Panik Bozukluğu yaşayan kişi panik atak esnasında yoğun bir korku ve panik içerisinde olmaktadır. Zaman zaman sanki bedenini ve çevresini tanıyamıyormuş gibi bir algıya kapılabilmekte, akli karışabilmektedir. Panik atak belirtilerine dair ciddi felaket senaryoları kişinin zihnine üşüşmeye başlamaktadır “Ölmekten, delirmekten, düşüp bayılmaktan korkmaktadır”. Panik atak geçtikten sonra ise kişi tekrardan panik atak yaşamaktan endişelenmeye başlamaktadır. Buna “beklenti bunaltısı” adı verilir.

Genelde panik ataklar ortada herhangi bir durum yokken ya da stres verici bir durumdan sonra ortaya çıkabilmektedir. Bazı durumlarda ise panik atak yaşamadan önceki süreçte yaşanan örseleyici bir yaşam olayının (hastalık, ölüm, ayrılık vb.) olduğu gözlenebilmektedir.

## Panik Bozukluk Döngüsü

Panik bozukluk, ilk olarak panik nöbetleriyle ortaya çıkar. Ardından kişide bir beklenti bunalıtı oluşur. Bu da kişinin sürekli tetikte olmasına yol açar. Bu tetikte olma hali kişinin panik atak geçireceği ortamlardan, yerlerden, kişilerden kaçınmasına sebep olur.

## Panik Atakta İlaç Tedavisi

Panik atakta ilaç tedavisi planlanırken öncelikle atakların önlenmesi, şiddetinin düşürülmesi, sıklığının azaltılması ve kaçınmaların, beden takiplerinin durdurulması amaçlanır. Elbette tüm psikiyatrik tanılar için ayırıcı tanı olarak öncelikle tıbbi tanılar daha sonra da diğer psikiyatrik tanılar gözden geçirilmelidir. Varsa diğer hastalıkları ve ilaç tedavileri irdelenmelidir.



Kullanılması planlanan psikiyatrik ilaçlar amacına uygun olması açısından hastanın işlevselliği düşünülerek etkinlik ve yan etki mutlaka değerlendirilmelidir. Bu amaçla ilaçla ilgili psiko eğitim mutlaka verilmelidir. İlaç kullanımı ile ilgili varsa alerjik hikayesi, alkol-madde kullanımı ve ailesel duyarlılığı sorgulanmalıdır. Panik atak ilaç tedavisinde kullanılan ilaçlar olası yan etkileri nedeni ile hastanın mevcuttaki kaygılarını ilk iki-üç hafta arttırabileceği için azaltılmış doz olarak başlanması önemlidir. Daha çok ilk haftalar görülen yan etkilerden dolayı ilaç bırakma eğilimi yüksektir. Yan etkiler kişiden kişiye değişmekle beraber sıklıkla azalarak ortadan kalkarlar. Devam eden yan etkiler için doktoru ile hastanın mutlaka irtibatla kalması lazım. En sık görülen yan etkiler baş ağrısı, baş dönmesi, bulantı, kusma, kabızlık, karın ağrısı, mide ağrısı huzursuzluk, sinirlilik, esneme, uykulu hissetme, uyku bozulması, kabus, dalgınlık, ağız kuruluğu, ağızda metalik tat, bulanık görme, çene kasılması, diş sıkması, çarpıntı, titreme, terleme, cinsel isteksizlik, kilo alımı ya da kilo kaybı sayılabilir.

Çoğu hastada yan etkiler çok az görülüp çabuk tolere edilirken çok az hasta da yan etki ağır seyredebilir. Tedavinin sürdürülmesi açısından hasta doktor güven ilişkisi mutlaka sağlanmalıdır. Olası ilaç kullanımına bağlı endişenin ve yan etkilerin azaltılması açısından anksiyolitik (kaygı giderici) ilaçların tedavinin başında bir kaç hafta kullanılması önerilir.

### En sık ve ilk kullanılan ilaçlar :

Benzodiazepinler  
Seçici serotonin gerialım inhibitörleri(SSRI),  
Serotonin ve noradrenalin gerialım inhibitörleri(SNRI),  
Trisiklik antidepresanlar,  
MAOI antidepresanlar,

ilaç tedavisinin etkin dozda en az 4-6 ay kullanılması iyilik haline göre anksiyetenin belirtilerinin ortadan kalkmasına bağlı olarak planlanan ilaç kesim protokolüne göre doktor denetiminde bırakılır. İlaç kesilmesine bağlı olası çekilme sendromu olarak biraz kaygı belirtileri, uyku sorunu, huzursuzluk olabileceği ve yakın takipte kalarak kesilme belirtilerinin geçmesi beklenir.

**ANKSİYETENİN DOĞURDUĞU STRES YÜKÜNE KARŞILIK İLAÇ TEDAVİSİNİN TIBBİ SAĞLIĞIMIZI DA KORUYACAĞI UNUTULMAMALIDIR.**

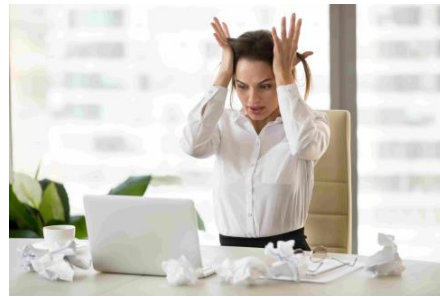
Çoğu bilinenin aksine antidepresanlar bağımlılık yapmaz, işlevselliği bozamaz ve kalıcı yan etki bırakmaz. Doktor kontrolünde olması önem arz eder ve kulaktan dolma ya da yetkin olmayan kişilerce önerilmez, reçete edilemez.

### **Panik Atakta Dissosiyasyon ve Depersonalizasyon**

*“İşte yine oluyor. Nefes alamıyorum, kalbim göğsümden çıkacak gibi atıyor, sığmıyor artık bedenime sanki. Alacağım oksijen bedenime yetsin diye derin derin soluk alıyorum ama yetmiyor. Bedenim karıncalanıyor, göğüs kafesim, başım, kollarım, bacaklarım... Uyuşmaya devam ediyor, bu daha çok korkutuyor. Beni buradan çıkaracak kimse yok mu? Çıkmak istiyorum. Bitsin istiyorum. Ellerime bakmaya başlıyorum. Sahi ben ben miyim? Bunlar kimin elleri, yüzü, kimin bedeni? Kimim ben? Birisi bana gerçeği söylesin istiyorum, güvende hissettirsin. Gerçeğime bağlasın beni. Kendimle bağımın çözüldüğünü biliyorum ama bazen öyle bir noktaya geliyor ki ben ben değilim. Evim evim değil. Sevdiğim insanlar sanki birer yabancı. Ya bayıldıysam ne yapmam gerekir? Bu nefessizlik beni öldürürse peki? Belki de çoktan ölmüşümdür. Baktığım bedeni tanımıyorum, çevremdekileri ilk defa görüyor gibiyim, ölmek böyle bir şeydir belki de.*

*Telefon sesi duyuyorum. Gittikçe artan bir telefon sesi. Gittikçe artıyor, çalıyor çalıyor. Bir nefesle açıyorum. Anne diyor bana, kaç defa aradım seni nerdesin? Seni bekliyorum aşağıda hadi uçağı kaçıracağız. Anne, evet ben anneyim. Evet yolculuğa çıkmak üzereyim. Yeni yerler görmek güzel olsa da evden ayrılmak beni hep huzursuz etmiştir.”*

Yukarıda bir panik atağı kesiti okudunuz. Tüm bu düşünce, duygu ve duyumlar 10-30 dakika arası süren bir atak sırasında yaşanan belirtilerdir. Burada panik atakta görülen iki spesifik psikiyatrik semptom görüyorsunuz. Bunlar dissosiyasyonun alt alanları olan DEPERSONALİZASYON ve DEREALİZASYON’dur. Birbirine benzer olmaları ve birlikte ortaya çıkmaları mümkün olsa da ayırt edici semptomları vardır.



Bunlara biraz daha yakından bakalım.

Yüksek düzeyde anksiyete yaşanan korku ve\veya kontrol kaybı düşünceleri dissosiyasyona yol açmaktadır. Dissosiyasyon, temel bir kaçınma tepkisidir. Panik bozukluğun temel düşünceleri olan ölüm, kontrolü kaybetme gibi inanışların bedensel, duygusal ve bilişsel olarak yüksek eşikte olması bu kaçınma yaşantılarına yol açmaktadır. Panik bozuklukta depersonalizasyon ve derealizasyon yaygın belirtiler arasındadır.

**Depersonalizasyon;** bedeninizden kopma-ayırışma hissidir. Artık fiziksel benliğinizin dışında belli bir mesafeden gözlemliyorsunuz düşünceleri geçer zihninizden. Artık bedeninizde yaşamıyorsunuz, ona bakıyorsunuzdur. Davranışlarınız üzerinde hiçbir kontrolünüz yokmuş düşüncesi belirgindir. Bu düşüncelere gerçeklikle bağınızın kopmuş olduğu, kontrolünüzü tamamen kaybettiğiniz düşünceleri eşlik eder. Karıncalanma, uyuşukluk gibi fiziksel duyumlara neden olabilir.

**Derealizasyon;** çevrenizden kopmuş-bağımsız hissetme, yabancılaşma duygusu belirgindir. Yakın çevrenizdeki dış nesnelere, kişilerden, mekanlardan yabancılaşmışlık düşünceleri ile en yakın aile üyeleriniz veya arkadaşlarınızı dahi birer yabancıya dönüştüren bir belirti yaratır. Derealizasyonu aralıklı bulanıklık-sis perdesi olarak deneyimliyor olabilirsiniz. Bulduğunuz ortamdaki insanlar ve nesnelere gerçek dışı, garip görünmeye başlar. Duygusal olarak baskı altında, sıkışmış, yoksun bir ilişki ortamında hissetme ya da gerçeküstü ve yabancı oldukları şeyler görme gibi belirtiler yaratabilir. Birdenbire farklı bir ülkede veya gezegendeymiş duygusu yaratabilir.

Ne Yapabiliriz?

Depersonalizasyon ve derealizasyon panik atakları esnasında ve sonrasında yaşadığınız semptomlarla baş etmek, onlara mesafe koymak işlevi görür. Ancak panik ataklarının semptomlarından uzaklaştırma işlevini yerine getirse de olumsuz düşünce ve duyguları tetiklemesi mümkündür. Spesifik olarak depersonalizasyon ve derealizasyon için belirli bir tedavi arayışından ziyade panik bozukluğunuzun profesyonel tedavisi bu semptomların da ortadan kalkmasını sağlar.



#### **Bununla birlikte;**

Derealizasyon yaşıyorsanız, bedensel duyumlarınızı tetiklemek etkili olabilir. Elinizin üstündeki cildi sıkıca tutmak, sıcak-soğuk bir şeye dokunmak ve bu hisse odaklanmak, odadaki öğeleri saymak ve adlandırmak ve gözlerinizi sabit tutmak etkili olabilir.

Depersonalizasyon için ise, nefesinizi yavaşlatmayı ve diyaframınızdan derinleştirmeyi deneyin. Panik atakları esnasında sık ve sığ solunum belirgin bir hal alır. Bu da kan akışının beyninize ulaşmasını yavaşlatır. Yavaş ve derin nefes almaya odaklanın. Yanınızdaki birisiyle konuşmayı deneyin, yalnız iseniz birisine ulaşın ve sizinle konuşmaya devam etmelerini isteyin.



## Panik Atağı Yakından Tanımak; 17 Ağustos Depremi Sonrası...

99 yılı yazı Ağustos'un 17'si hala dün gibi hatırlarım. Bir depremle başlamıştı her şey daha biz çocuğuz tabi. Annem ve babam koşarak yanımıza geldiler, kardeşimle bizi uyandırdılar. O sırada sallanıyoruz ama uyku sersemi hissetmiyorum hiçbir şey. Sonra koşarak aşağı inmiştik merdivenlerden, herkes dışarda binalara boş boş bakıyor. Sonra babam ve annem bizi aldı ve anneanneme götürmüştü. Tüm kuzenlerim orada, tabi çocuk olunca algılayamıyorsun yaşadıklarını bizim için her şey yolunda gibi oyuna dalmıştık bile. Yavaş yavaş algılıyordum o zamanlar annemdeki değişimleri. Bembeyazdı yüzü hiç konuşmuyordu...Ertesi gün kalkıp erkenden eve gidip eşyalarımızı bile almış kimseye bir şey demeden, şimdi düşününce büyük bir cesaret gibi geliyor ama şimdi anlıyorum o çok tepkilerini. Depremin üzerinden biraz zaman geçmişti anneanneme yerleşmiştik, tüm aile orada yaşıyorduk, dedem yaptırdığı için binayı daha bir güvende hissediyordu orada olmakla ilgili. Her şeye alışmıştık ama annemin davranışları hariç sanki, annem bambaşka bir kadın olmuştu. Bir gece annemin kan, ter içinde nefes nefese uyandığına tanık oldum. Ölüyorum diyordu, çok korkmuştuk apar topar acile gittiğimizi hatırlıyorum. O zaman anneme bir şey olacak diye çok korkmuştum, hepimiz kalp krizi geçirdiğini sanıyorduk ve ne yapacağımızı şaşırmiştık. Acilde anneme yapılan testler sonucunda durumun psikolojik olabileceğini söylemişti doktor, ilk kez o zaman psikolojik sebeplerle bu tarz rahatsızlıkların oluşabileceğini öğreniyorduk. Ertesi gün annemi bir psikiyatriste götürmüştük. "Panik atak geçirmişsiniz bu ilaçlar size iyi gelecek ve terapi süreciyle beraber bunu desteklemeniz daha hızlı iyileşmenizi sağlayacaktır" demişti, hayatımda ilk defa karşılaşıyordum bu kavramla. Annem ilaçlarını düzenli kullanmaya başlamıştı ve doktor beyin önerisiyle terapisine başlamıştı. Süreç ilerledikçe annemin eski haline dönmeye başladığını görüyordum. Tarif edilemez bir mutluluktan benim için, sanki annem tekrar doğmuş gibiydi. Süreçte birkaç kere daha yaşamıştı bu durumu ama artık o kadar kendisini güçlü hissediyordu ki "Geldi bizimki yine birazdan geçecek" diyerek bize gülümsüyordu. O zaman daha iyi anlamıştım aslında bu rahatsızlıkla savaşmanın kişinin kendi elinde olduğunu. Anneme sorduğumda ilk atak geldiğinde şöyle aktarmıştı bana durumu "Gece deprem mi olacak diye tedirgin olmuştum, uyuyamıyordum, sonra bir terleme geldi, su içindeydim sanki, süzülüyordu şakaklarımdan damlalar, sonra ellerim uyuşmaya başlamıştı, midemden kalbime doğru kramp girer gibi oluyordu. Bir an öldüğümü düşünmeye başlamıştım, kendimden geçmişim, hastanede gözümü açtığımda sizler başımdaydınız. Sorunun psikolojik olacağına inanmamıştım, hatta sizden habersiz birkaç kardiyoloğa ve hatta nöroloğa gittim, kalbim değilse beynimde diyordum sanki bir şey arıyordum ama hiç öyle bir şey değilmiş sonra daha iyi anladım. Terapimde çaresizlik duygumla yüzleştim ve deprem aslında son damlası olmuştu işin, şimdi her şey geride kaldı ve iyi olmak paha biçilemez bir şey."

## Panik Ataklarında Etkili Olabilecek Gevşeme Egzersizleri

Gevşeme egzersizleri panik ataklarında devamlı gergin durumdaki kasların gevşemesini sağlar. Çizgili kaslar (istemli hareketi sağlayan) kasılma-gevşeme üzerine işlev görür. İşlev dahilinde gergin olan bu kaslar panik ataklarında olduğu gibi, kaygının yüksek düzeyde olduğu durumlarda gerginlik düzeyi de normalden çok fazla yükselir. Bu durum kaslarda ağrı ve yorgunluğa neden olabilir. Normal-işlevsel düzeyin üstündeki gerginlik ise batma-gerginlik gibi ağrılar oluşturarak kişinin ciddi bir hastalığı olması, ölmek üzere olduğu, tehlike altında olduğu gibi düşüncelerinin şiddetini artırır.

Gevşeme egzersizleri esnasında diyafram solunumu yapılması ile başlanır. Nefes alırken kullanılan önemli bir kas olan diyaframla yapılan solunum kaygıyı azaltmakta etkilidir. Karın bölgesinde bir kas olan diyaframla alınan nefes solunumun bu bölgeye yönelmesini sağlayarak göğüs bölgesindeki gerginliği azaltır, kan dolaşımını yavaşlatır, nefes alıp vermeyi düzenler.

Gevşeme egzersizi için doğal bir pozisyonda olmak önemlidir. Sakin, sessiz, havadar, ısısı ortalama bir ortamda; rahat kıyafetlerle olması etkinliğini yükseltecektir. Zihni bedene yönelmeyi kolaylaştıracak bir müzik açılması rahatlamak için yararlı olabilir. Çok aç ya da çok tok yapılmaması, çevresel uyaranların fazla olduğu bir ortam ve sıkı kıyafetler olmaması önemlidir. Sabah uyandıktan hemen sonra, öğle yemeğinden önce, gece uyumadan önce yapılması uygundur.

### **Gevşeme egzersizlerinde duruş;**

Sırt üstü yatarak başın altına ve hafifçe bükülerek dizlerin altına bir yastık konur. Oturarak yapılıyorsa sırtın arkasına yastık konur, dizler bükülmüştür. Yan yatarak yapılıyorsa başın altına ince bir yastık konularak dizler bükülür. Ayakta yapılmaması önemlidir.

### **Gevşeme Egzersizleri Türleri**

#### **1. Pasif Gevşeme**

Pasif meditasyonda kişi çevresel uyaranlardan zihinsel olarak kendini uzaklaştırarak sakinleştirici bir farkındalık halinde kalmaya odaklanır. Hiçbir şey yapmamak gevşemek olmadığı gibi gerginliğin ortaya çıkması ve kaybolması arasındaki değişimi fark etmekle deneyimlenebilir. Aktif bir atak esnasında değilken, görece daha rahatken uygulamak gereklidir.

#### **2. Aktif Gevşeme**

Sakin bir biçimde odaklanarak, bilinçli ve aktif bir biçimde kaslardaki gerginlik-rahatlığın farkedilmesi, artırılması ve bu gerginliğin sonlandırılmasıdır. Bu stresin azalmasına, aktif bilinçli gevşeme olarak tanımlanır. Kas gerginliğini ve kasın enerji tüketimini bilinçli olarak azaltıp arttırarak kasların gerilimini, bedeninde olup bitenleri fark eder. Böylece hedeflediği kasta istemli-seçici olarak gevşeme yeteneği olduğunu fark eder. Nefes düzenlemesinin de eşlik ettiği aktif gevşeme tekniğinde tüm vücudun rahatlaması mümkündür.

### **Uygulama**

#### **Kas Seçimi**

Belli bir sıra izlenerek kaslar seçilir. Yüz, çene, dil, omuzlar, pazı, yumruklar, karın, kalça, uyluk, topuk ve ayak kasları sıra ile kasılıp gevşetilir. Dil kasının gevşemesi dilin kasılıp gevşetilerek damağa doğru itilmesi ile yapılırken, topuklarla ilgili egzersizde topuklar tabana doğru itilmesi, ayak egzersizinde ayağın bilekten vücuda doğru çekilmesi ile yapılır.

### **Uygulama**

Alın kasınızı gergin tutarak 5' e kadar sayın, gerginliği hissedin ve burnunuzdan derin bir nefesi diyaframınıza doğru alarak ağızınızdan yavaşça verin. Bunu sırayla her kasınız için uygulayın. Egzersizin tüm aşamalarında nefes alırken gerginliğinizin farkında olmaya çalışıp nefes verirken gevşediğinizin farkına varmaktır. Yeni başladığı dönemlerde her kas grubu için üç defa yapılırken sonraki süreçlerde 5-6 defaya çıkarılabilir. Çok yüksek sıklıkta yapılması egzersizlerin etkinliğini azaltacağından buna dikkat edilmesi önemlidir.

## **Panik Ataklarıyla İlgili Doğru Bilinen Yanlışlar; Panik Atak Mitleri**

İnsan beyni, belirsizlikten asla hoşlanmaz! Daima kendine, yaşadığı durumları belirli hale getirecek kalıplar arar ve kendini çoğu zaman bu yargılara inandırır. Yaşamımızı sürdürürken kendimizde varlığını fark ederek ya da fark etmeden barındırdığımız inançlarımız da bu kalıp yargılarla yerleşir hayatımıza. Felaket sahnelerini beynimiz kaydetmeye çok fazla meraklıdır. Her şey illa olumsuz olacak, illa bir trajik sonla bitecek noktasına odaklar kendini, aman kusur kalmasın. Stres karmaşa derken bir bakmışsın hooop vücut basmış mavi ekranı, gelsin somatik ağrılar, gitsin çarpıntılar... Sonuç? Bir format şart tabi, kesin virüs girmiştir çünkü hiçbirimiz tıklamadık ne de olsa hayatımızda stres yaratan o sitelere. ‘Panik Bozukluk’ yani daha trend bir şekilde ‘Panik Atak’. Nice mitlerin en güzel destanı olur; fazlası var eksiği yok....

### **“Panik atak beni delirtecekti, gittikçe kontrolü kaybedecekti gibi hissediyorum.”**

Sakin ol şampiyon! Panik atak seni delirtmez, kontrolü kaybetmek istemezsen asla kaybetmezsin. Biraz vücudun açısından bir bak; stres, karmaşa tavan yapmış, değişik olaylar dönüyor, kalbe diyor ki “at”, at ki bir hazır olalım belki koşarız, belki kaçarız bu diyarlardan sakın bir yerde iki rahat nefes alırız.

### **“Panik atak vücudu yavaş yavaş bitiriyor, çok zarar veriyor bana.”**

Anksiyete namı değer ‘kaygı’, kalp atışımızın artmasına, titreme ve terlemeye, nefes darlığına, mide ve baş ağrısına yol açsa da bunların hiçbiri senin vücuduna zarar vermez. Panik atak geçirdiğinde kalbin duracak sanırsın ama durmaz, neden dursun onun daha atacak çok günü var. Kalp atacak aga!

### **“Yaşadığım ‘yetersizlik’ hissi panik atak geçirmeme neden oluyor.”**

Yetersizlik, hayatımızda birçok nedenden olabilir. Gerçek şu ki kimse hayatında acı bir olay yaşamak istemez. Panik atak vücudun çanları çalmasıdır, haber verir ama bu her şeye yeterli olmanı gerektirmez.

### **“Panik atağın hiçbir çözümü olmadığını biliyorum.”**

Maalesef bilmiyorsun, günümüzde bu sorunla baş etmek artık çok kolay daha çünkü yalnız değilsin. Psikoterapi ve farmakolojik destek ile panik atağınla baş edebilen mümkün bunun için üstelik online destek bile alabilirsin yani evinden adımını bile atmadan çözüm üretmen mümkün.

### **“Kesin bu doktor işi bilmiyor başkasına gitmeliyim.” “Kesin kalp var bende...”**

Binlerce doktor gezmene gerek yok EKG cihazı senin için doğru ölçümler yapıyor ve bu noktada kalbinde bir problem varsa bunu anlayabilmek mümkün. Hekimler sana duymak istediğini söylemeyecek. Doktoruna güven, belki de bir terapistte görünmelisindir. Belki de hayatında gelişen olaylar karşısında baş edebilen için bir rehber gerekiyordur.

### **“Geçen panik atak geçirdim. Dedim artık kesin ölüyorum.”**

### **“Acısa da öldürmez cehenneme döndürmez.”**

Yani ölmek yok yaşamak var. Kalbin normalden biraz daha hızlı attı o kadar, korkulacak bir şey yok. Hadi doğru terapiye, bak zihnin yine felaket sahnelerinin senaryolarını yazmaya başladı, onları dinleme. ☑

## Peki ne yapıyoruz?

Yaşar Usta gibi olun! Vücudunuza hesabını sorun, kontrolü siz alın!

"Bak beyim, sana iki çift lafım var. Koskoca adamsın; paran var, pulun var, her şeyin var. Binlerce kişi çalışıyor emrinde. Yakışır mı sana ekmekle oynamak? Yakışır mı bunca günahsız, çoluğu çocuğu, karda kışta sokağa atmak, aç bırakmak? Ama nasıl yakışmasın! Sen değil misin öz kızına bile acımayan, bir damlacık saadeti çok gören. Anlamıyor musun beyim, bu çocuklar birbirini seviyor ama, ben boşuna konuşuyorum. Sevgiyi tanımayan adama, sevgiyi öğretmeye çalışıyorum. Sen, büyük patron, milyarder, fabrikalar sahibi Saim Bey! Sen mi büyüksün? Ben büyüğüm ben; Yaşar Usta"  
Çünkü siz büyüksünüz, Panik Bozukluk değil ☺

## Film Analizi / Silver Linings Playbook (Umut Işığım)

8 dalda Oscar, 4 dalda Altın Küre adaylığı alan filmin yönetmenliğini David O. Russell yapmıştır. 2012 yılında gösterime giren film Matthew Quick'in aynı isimli kitabından sinemaya uyarlanmıştır. Manik Depresif yani bipolar bozukluğu olan Pat (Bradley Cooper), eşinin kendisini aldatmasıyla birlikte ciddi bir travma yaşamış, öfke kontrolünü kaybederek eşinin birlikte olduğu kişiyi dövmüş ve bunun sonucunda mahkeme kararıyla hastaneye yatırılmıştır. Her hastalıkta olduğu gibi bu hastalıkta da kaygı verici yaşantılar hastalığın gidişatını çok fazla etkilemektedir. Özellikle Pat'in eşinin kendisini aldatması, ardından eşini, işini ve evini kaybetmesi onun var olan rahatsızlığını daha da tetiklemiştir. 8 ay sonunda annesinin kendisini terapiye başlamak şartıyla çıkarması üzerine tekrar gerçek yaşama dönmüştür. Ancak bu kadar örseleyici yaşantılardan sonra onun için bu süreç hiç kolay olmayacaktır. Pat yaşadığı sıkıntıları, duyguları öfke ile dışarı vurmaya devam etmektedir (ki bunu babasından öğrenmiştir. Duyguların dışavurumu, kontrolü ve özellikle şiddete eğilim en çok aileden öğrenilmektedir. Pat ise bunu babasından öğrenmiştir). Özellikle düğün şarkısı Pat için ciddi bir tetikleyici olmaktadır. Zaman zaman bu şarkı çalmasa bile şarkıyı duymaktadır (yani işitsel halüsinasyonları olmaktadır). Tiffany ile çıktığı bir sahnede yine şarkıyı duymuş, bir kaygı atağı yaşamış ve Tiffany'nin onun nefes alışverişlerini düzenletmesi sayesinde (nefes egzersizleri kaygı bozukluklarında çok önemli bir egzersizdir.) şarkının tetiklediği duygularla baş edebilmiş ve bu da kendisine çok iyi gelmiştir.

Tiffany (Jennifer Lawrence) ise eşini kaybetmiştir. Eşini kaybetmesi onun için travmatik bir süreç olmuş, bu durum onun dengesini bozmuştur. Yaşadığı acıyı, başkalarıyla cinsel ilişkiler kurarak atlatmaya çalışmış, bu da işini kaybetmesine yol açmıştır. Yaşadığı olayın yarattığı olumsuz duygularla işlevsel bir şekilde baş edememesidaha fazla psikolojik sıkıntı yaşamasına yol açmıştır. Ancak dans onun hayatla bağı haline gelmiştir. Pat ile cinsel anlamda yakınlaşamayınca, onunla dans aracılığıyla bağ kurmuş ve bu da ikisi için 'umut ışığı' haline gelmiştir.

Benim bu filmde en sevdiğim sahne Pat'in "*bu umutsuzlukları yakıp umut ışığı olarak kullanacağım*" dediği andı. Hepimiz hayatımızın belirli dönemlerinde Pat ve Tiffany kadar olmasa bile anksiyete, depresyon gibi birçok psikolojik rahatsızlıkla karşı karşıya kalıyoruz. Sanki hep böyle kalacakmışız, hayatımız boyunca bu duygular peşimizi bırakmayacakmış gibi hissediyor "umutsuzluk" içerisinde çırpınıyoruz. Ancak filmde göreceğiniz üzere başa çıkamadığımız noktada terapiye başvurmak, sevdiğimizle problemlerimizi paylaşmak, bize iyi gelecek kişilere ve amaçlara tutunmak içimizde küçük büyüklü "umut ışıkları" yakıyor. Hadi şimdi siz de mısırınızı patlatın, en sevdiğiniz içecekleri, yiyecekleri hazırlayın ve bu filmin içinizde küçük bir "umut ışığı" yakmasına müsaade edin.