

Panik Bozukluğu Olan Hastaların Yakınları İçin Bir Rehber

Doç. Dr. Eylem ÖZTEN

Doç. Dr. Gül ERYILMAZ

© Copyright 2020

Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

ISBN

978-625-7106-58-0

Kitap Adı

Panik Bozukluğu Olan Hastaların Yakınları İçin Bir Rehber

Yazarlar

Eylem ÖZTEN

Gül ERYILMAZ

Yayın Koordinatörü

Yasin Dilmen

Sayfa ve Kapak Tasarımı

Akademisyen Dizgi Ünitesi

Yayıncı Sertifika No

47518

Baskı ve Cilt

Vadi Matbaacılık

Bisac Code

PSY000000

DOI

10.37609/akya.798

GENEL DAĞITIM

Akademisyen Kitabevi A.Ş.

Halk Sokak 5 / A

Yenişehir / Ankara

Tel: 0312 431 16 33

siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

ÖNSÖZ

“Hayal gücünü kullanmanın en iyi yolu yaratıcılıktır. Hayal gücünün en kötü kullanımı ise kaygıdır.”

Deepak Chopra

Korku ve kaygı, insanoğlunun baş etmek zorunda olduğu en temel duygulardan biridir. Beyinde biyolojik belirlenmişlik içinde olan ve temellerini yaşamın içinden alan bu duygular bir yanı ile yaşamı devam ettirmek için gerekli iken bir yanı ile de yaşamı tehdit edebilir. Özellikle bu iki duygu ile savaşmak kişinin kendisi ile savaşmak anlamına gelir ki oldukça zordur. Bu nedenle kaygı ve korku ile yaşam ve bu yaşantıya şahit olmak öğretici olabileceği gibi yıkıcı da olabilir.

Bu kitapta kaygı bozuklukları nedenleri, deneyimler ve yeni tedavi gelişmeleri gözden geçirilmiştir. Bu yaşantıyı deneyimleyenlere ve yakınlarına bir rehber olması dileği ile...

Kitapta geçen hikayeler, hastalarımız tarafından yazılmış olup, onayları alınarak yayınlanmıştır.

İstanbul, 2020



İÇİNDEKİLER

Panik Atakları Geçiren Bir Kişinin Yakını Olmak	2
Bu Bir Hastalık Mı?	8
Kaygı (Anksiyete) ve Korku Nedir?	8
Kaygı Ne Zaman Bir Problemdir?	11
Peki, Ne Zaman Hastalık Haline Gelir?	11
Kaygı Bozuklukları Nelerdir?	15
Panik Atak Nedir?	15
Panik Atak Nedir?	17
Panik Atak Çeşitleri Var Mıdır?	17
Solunumsal Alt tip	17
Noktürnal Alt Tip	18
Korkusuz Panik Ataklar	19
Bilişsel Alt Tip	19
Vestibüler Tip	19
Panik Atak ve Panik Bozukluğu Arasındaki Fark Nedir?	21
Beklenti Anksiyetesi	21
Kaçınma Davranışı	22
Panik Bozukluğu Nasıl Başlar ?	33
Panik Bozukluğu Neden Ortaya Çıkar?	
Altında Yatanlar Nelerdir?	34
Anksiyete Duyarlılığı ile Beklenti	
Anksiyetesi Aynı Şey Midir?	36
Hangi Bireyler Bu Hastalığa Yatkındır?	37
Panik Atak Belirtileri Neler ile Karıştırılıyor?	38
Bu Ataklar Ne Kadar Sürüyor?	38
Panik Atakla Birlikte Agorafobiden Bahsediliyor,	
Nedir Aradaki İlişki?	39
Agorafobi Nedir?	39
Panik Atakla Birlikte Seyreden Psikiyatrik Sorunlar Nelerdir?	43
Adet Döngüsü ile İlişkisi Var Mı?	45
Panik Bozukluk Tedavisinde Beslenme ve	
Egzersiz Önerileri Nelerdir ?	46

Nasıl Davranmalıyım?	53
Yakınınıza Panik Atak Ara Dönemlerinde	
Nasıl Yardım Edebilirsiniz?	56
A: Panik Ataklar Stres Sonrası Olur.	58
B: Panik Ataklar Delirmeye Neden Olur	58
Yakınınıza Panik Atak Sırasında Nasıl Yardım Edebilirsiniz?	59
1. Sağlıklı İletişim Kurun.....	59
2. Durum Tespiti Yapın.....	59
3. Kontrolü Ele Alın.	59
4. Dikkat Odağının Değişmesini Sağlayın.	60
5. Panik Atak Hastalığını Kabul Edin	61
6. Beyinden Geçen Düşünceler İle İlişki Kurmayın	
7. Bir Kere Deneme Sonrası Pes Etmeyin	61
8. Nefes Egzersizleri Yaptırın	62
Panik Bozukluk İçin Bir Test Var Mı ?.....	63
Tedavi Ne Zaman Gerekli?	63
Panik Bozukluk Nasıl Tedavi Edilir?.....	65
A. İlaç Tedavisi.....	65
Antidepresanlar	65
Dozlama.....	66
Benzodiazepinler	66
İlaç Tedavisi Ne Kadar Sürer?	67
İlaç Rehberi	67
B. Psikoterapi.....	70
Bilişsel Davranışçı Terapi	70
Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi	71
Kabul ve Kararlılık Terapisi.....	71
Kişilerarası Psikoterapi	72
Diğer Tedaviler	73
Biofeedback (Sinir Geribildirimi)	73
Kranial Elektroterapi (CES)	74
Doğru Akım Tedavisi (tDCS)	74
Trans Manyetik Uyarım Tedavisi	75