

Uzman Psikolog Selen Can

Panik ve Ataklarından Korunma Rehberi

*Pratik Zihin Yöntemleriyle
Olumlu Düşün, İyi Hisset!*

*Yeterli ve güvende
hissetmek, panik atak
karşısında
kullanabileceğiniz en
güçlü duygulardır!*

hayykitap



Hayykitap - 990
Hayat Güzeldir - 114

Panik ve Ataklarından Korunma Rehberi
Uzman Psikolog Selen Can

Hayykitap Genel Yayın Yönetmeni: Rauf Baysal
Sağlık Yayın Yönetmeni: Nihal Doğan
Editör: Tülin Açıkbaş
Kapak Tasarımı: Mükremin Seçim
Sayfa Tasarımı: Turgut Kasay

ISBN: 978-625-8222-11-1
1. Baskı: İstanbul, Kasım 2022

Baskı: Yıkılmazlar Basım Yay.
Prom. ve Kağıt San. Tic. Ltd. Şti.
15 Temmuz Mah. Gülbahar Cad. No: 62/B
Güneşli - İstanbul
Sertifika No: 45464
Tel: 0212 630 64 73

Hayykitap
Anadolu Hisarı Mah. Sine Sk. No: 45/1
Beykoz 34810 İstanbul
Tel: 0212 352 00 50 Faks: 0212 352 00 51
info@hayykitap.com
www.hayykitap.com
facebook.com/hayykitap
twitter.com/hayykitap
instagram.com/hayykitap
Sertifika No: 12408

© Bu kitabın tüm hakları
Hayygrup Yayıncılık A.Ş.'ye aittir.
Yayınevimizden yazılı izin alınmadan kısmen veya
tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez,
çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

PANİK ve ATAKLARINDAN KORUNMA REHBERİ

SELEN CAN
UZMAN PSİKOLOG

1979 yılında doğdu. 2002’de Orta Doğu Teknik Üniversitesi Psikoloji Bölümü’nden mezun olduktan sonra 2006 yılında Ankara Üniversitesi’nde yüksek lisansını tamamladı. Amasya Merzifon Devlet Hastanesi, Bilkent Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Gelişim Merkezi ile farklı özel kurum ve hastanelerde psikolog olarak çalıştı. Halen Ankara’da psikolog olarak çalışmaya devam etmektedir.

Hayykitap’tan yayımlanan kitapları:

Panik ve Ataklarından Korunma Rehberi, Kasım 2022

Kaygıları Aşma Rehberi, Ağustos 2019

Takıntılardan Kurtulma Rehberi, Mart 2017

Önsöz.....	7
Giriş	9
Yanlış Alarm.....	16
Bedenimde Neler Oluyor?.....	17

Birinci Bölüm

PANİK BOZUKLUĞUN BELİRTİLERİ, İŞLEYİŞİ VE ÇÖZÜM ÖNERİLERİ ... 19

Panik Bozukluğun Belirtileri Nelerdir? İşleyişi Nasıldır?	21
Birinci Yol.....	25
İkinci Yol.....	26
Panik Bozukluğun Sürmesine Sebep Olan Etkenler	27
Bilgi Kirliliği.....	27
Hastanelere Koşturmak.....	28
Birilerine Sormak, Dışarıdan Telkinler Almak.....	29
İçe Kapanmak & Günlük Rutini Aksatmak.....	29
Endişe Duyulan Ortamlardan Kaçmak/Kaçınmak	30
Panik Bozuklukta Neler Yapılmalı?.....	33
Yeni Bir Sayfa Açın	33
Belirtilerle Birlikte Kalabilmeyi Öğrenin	35
Kaçmayı/Kaçınmayı ve Güvenli Davranmayı Bırakın (Belirtileri Uyandırmak).....	36
Dikkatinizi Başka Şeylere Odaklayın	39
Anda Kalın.....	40
Gerektiğinde Ara Verin	40
Telkinleri Kullanın	40
Ataklara İlişkin Notlar Alın	42
Nefes Egzersizlerini Uygulayın.....	43
Panik Atak Belirtileri Gerçekte Ne Diyor?	45
Bu Atakları Yaşamak İstemiyorum. Bunlar Nereden Geldi Başıma!.....	45
Ataklar Tehlikeli!	46
Hayatımı İdame Ettiremeyebilirim. İşlerime Yetemem!.....	46
Belirtilerle Birlikte Kalabilmek.....	47
Kalp Çarpıntısı.....	47
Göğüste Sıkışma, Ağrı	51

Titreme ya da Sarsılma	53
Boğuluyor Olma Hissi, Nefes Almada Güçlük	54
Uyuşma ya da Karıncalanma Hisleri	55
Nefesin Tıkandığı Hissi	57
Terleme/Ürperme/Ateş Basması	58
Bulantı, Karın Ağrısı	59
Baş Dönmesi, Bayılacakmış Gibi Olma	61
Gerçek Dışılık Hisleri, Kendinden Uzaklaşma, Yabancılaşma Hisleri, Çıldırma ya da Kontrolü Kaybetme Korkusu, Ölüm Korkusu	64
Panik Atak Başka Bir Hastalığa Çevirir mi?.....	68
Bir Panik Atak Esnasında Yapılacaklar	74
Farkında Olun	74
Telkin Kullanın	74
Acil Önlem Almayın	74
Panik Bozuklukla Başa Çıkma Sürecinde Genel Olarak Yapılacaklar ..	76
Yeni Bir Sayfa Açın	76

İkinci Bölüm

PANİK BOZUKLUĞUN GÖRÜNMEYEN YÜZÜ	79
Neden Ataklar Yaşıyorum?	81
1. Çocukluk Döneminde Modellemenin Etkisi	82
2. Travmalar	88
3. Kayıplar ve Önemli Olaylar	91
4. Bağlanma	92
Kaygılı Bağlanma	94
Güvenli Bağlanma	103
Daha İyi Hissetmeye Hazırlık	105
Düşüncelerimiz	105
Kaygı Sağlıklı Olabilir mi?	108
Olumsuz Bir Düşünce Den Nasıl Çıkabiliriz?	109
Bilişsel Çarpıtmalar	111
Kaygılı Düşünme Biçimi: Kesin Beni Bulacak	113
Panik Bozukluk İle İlgili Bir Kişilik Özelliği: Nörotisizm	116
Neler Yapabilirim?	118
Hayır Diyebilirim	118
Sağlıklıyım	119
(Bağımlı Olmadan da) Güvenideyim	120
Duygularımla Başa Çıkabilirim	121
Hayatın Akışına Güveniyorum	122
Güvende Olduğuma Gönülden İnanıyorum	123
Yeni Sayfa	126

İsteklerimiz; bir nevi iç çekişlerimiz, meraklarımız ve bekleyişlerimizdir. Henüz boş bir topraktır... Niyet etmek ise atılan tohumlardır, içeriye dolan gün ışıdır. Her şey aydınlıktır, gidilecek yol ve yapılacak olan her şey bellidir.

İyileşmesi gereken yanlarımız hepimizin var. Ama sadece isteyerek iyileşmelerini bekleyemeyiz. Şimdiye kadar ne yaptıysak, artık farklı bir şeyler yapmanın zamanı gelmiş demektir.

Panik atak aslında en masum sıkıntılardan biri. Masum ama korkutucu. Ancak asla tehlikeli değil. Bu kitapta, buna nasıl inanabileceğinizi ve iyileşme yolunda neler yapabileceğinizi anlattım.

Panik atakları ve kaygıları geride bırakabilmek, bu durumların işleyişini öğrenmekle mümkündür. Hiç de göründükleri gibi olmadıklarını öğrendiğinizde, önünüzde yepyeni bir süreç başlayacak. Bu süreç daha cesur hissettiğiniz ve daha olumlu bir bakış açısına kavuştuğunuz bir dönem olacak.

Şimdi, kendinize bir fırsat verin.

Panik atak hakkında bilgilenin. Yanlış bilgilerden sıyrılın, korkularınızdan arının ve atakları yaşamanızdan gönderin.

Daha fazlası var...

Kaygılar konusunda her zaman düşündüklerinizden farklı düşünmeye ve her zaman yaptıklarınızdan daha farklı davranmaya niyet edin.

Ve niyetlerinizi gerçekleştirmeye başlayın...

Selen Can

Ankara, Kasım 2022

Psikoloji olmasaydı, her şeyin gördüğümüzden ibaret olduğunu zannederdik. Hayata farklı açılardan bakmanın muazzam değerini bilemezdik. Hep aynı şekilde bakardık. Hiç korkmamanın mutluluk olduğunu zanneder, kaygıların ne demek istediğini hiç öğrenemezdik.

Ama psikoloji var. Yaklaşık 1.5 asırdır ruh sağlığının hem nasıl bozulabildiğini araştırarak hem de bunun çözüm yollarını sunarak mucizevi bir kapı açıyor. Tabii girmek isteyenlere... İnsan isterse, kendini anlayabilir. Neyi neden yaptığını ve daha farklı nasıl yapabileceğini de öğrenebilir. Çünkü her şey düşüncede başlar. Düşüncelere işlenince yol alır ve büyür insanın hedefleri, planları ve başarıları. Ne var ki, kaygılarıyla dünyası gittikçe küçülen bir insan da düşüncelerine bir şeyleri işlemiştir: Korkuları ve olumsuzlukları.

Korkunun insan yaşamını paralyze etme gibi bir gücü vardır fakat insanın da buna 'hayır' diyebilme gücü... İşte psikoloji olmasaydı, bu mekanizmanın nasıl işlediğini hiç öğrenemezdik. Psikoloji var da bu bilgiyi herkes hayata geçiriyor mu? Maalesef hayır. Az önce dediğim gibi, kapı açık ama girmek isteyenlere.

Peki, panik bozukluktaki işleyiş nasıldır? Bu konuda bilmemiz gerekenler nelerdir? Bilince bir şeyler değişecek mi? Elbette... Yaşamı paralize eden kaygılar etkisini yitirecek mi? Evet çünkü bu kaygılar bir bakıma yanlış bilinenlerden ötürü sürmektedir. Gelin şimdi, panik atakla ilgili olarak neler olup bittiğine öncelikle farklı yaşantılar üzerinden bakalım.

*

Bu kısımda bahsetmek istediğim iki örnek var. İkisi de üniversite öğrencisine ait: Yasin'e ve Merve'ye. Yaşamları birbirine benzer seçtim ki, bundan kaynaklanan farklılıkların etkisi en azda kalsın. Birazdan her ikisinin de panik atakla ilgili deneyimlerini anlatacağım. Yaşamları birbirlerine

benzer olduğu için panik atakla /başa çıkma yollarındaki farklılıkların nelerden kaynaklandığını daha iyi görebileceğiz.

İkisi de aynı üniversitede okuyor ve aynı apartmanda oturuyorlar; üçüncü ve dördüncü katlarda. ‘Aynı üniversiteden ve aynı apartmandan olan iki kişinin ikisinin de panik atak yaşama olasılığı nedir?’ demeyin. Her şey olabilir. Yasin de Merve de her sabah aynı manzaraya karşı uyanıyorlar: Apartmanın karşısında güzel bir park var. Her sabah aynı okul servisini kullanıyorlar ama bölümleri farklı. Yasin mimarlık, Merve ise İngilizce öğretmenliği okuyor. İkisi de son sınıfta ve sevdiklerini bir aile ortamına sahipler. Yasin’in fazlasıyla ilgili bir annesi, Merve’nin ise oldukça evhamlı bir babası var. İkisinin de kendilerinden küçük birer kardeşleri var.

Yasin ilk panik atağını amcasının vefatından sonra yaşar. Amcası, bilinen bir kalp rahatsızlığı yokken, geçirdiği kalp krizi sonrası vefat eder. Olayın bu derece beklenmedik olması tüm aileyi fazlasıyla etkiler. Yasin, amcasının vefat ettiği gün yaşadığı sıkıntıları yengesi anlatırken duyar. Dinlemek istemez ama kendisini bundan alıkoyamaz. Dikkatini en çok çeken şey amcasının göğsüyle ilgili yaşadığı sıkıntılar olur. Bunlar aklında bir şekilde yer eder ve ara ara düşünür. Bir sabah okul servisindeyken kalbi hızla çarpmaya başlar. Aynı anda hızla nefes alıp verir. Sıcak basar ve terler. Aklına kalp krizi gelir ve ölmekten korkar. Oturduğu yerde duramaz, kıpırdanır durur. Nefesini kontrol eder. Otobüsün kapısına bakar. O sırada etrafında neler olup bittiğinin farkında değildir. Çantasını alır ve servis şoförüne inmek istediğini söyler. Açılan kapıdan çabucak dışarıya fırlar. İndikten sonra hemen oradaki bir büfeden su alır. Suyu temkinle içerken, kalp atışlarını yavaşlatacakmışçasına elini göğsüne koyar. Servisten ineli on/10 dakikayı geçmemiştir ki, atak belirtileri azalır ve sonlanır.

Yasin servisten inerken Merve arkasından bakar. Yasin’i bazen aynı durakta indikleri için tanıyordur fakat tanışmamışlardır. Merve’yi okula genelde babası bırakmasına rağmen o sabah servisle gitmiştir. Merve, Yasin’in bir şeylerden kaygı duyduğu için indiğini anlar çünkü bir süre önce kendisi de panik atak geçirmiştir. Gün boyunca ara ara onu düşünür, günü nasıl geçirdiğini, iyi hissedip hissetmediğini merak eder.

Yasin ertesi gün servisle gelmez, ondan sonraki gün de... Araya hafta sonu girer. Ve Merve, o pazar öğleden sonra penceresinden bakarken

parkta Yasin’i görür. İlk anda biraz çekinse de aldırılmaz, onunla konuşmayı kafasına koymuştur. Zaman kaybetmeden yanına gider ve tanışırlar.

“Merhaba.”

“Merhaba.”

“Aslında tanışmıyoruz. Geçen gün seni servisten aceleyle inerken gördüm. Bu yüzden geldim tanışmaya.”

“Yani?”

“Panik atak mı geçirdin o gün?”

“O kadar belli oluyor muydu?”

“Hayır. Aynı kaygıları ben de yaşamıştım, o yüzden anladım. Yoksa dışarıdan bir şey belli olmuyordu. Dışarıdan gören bir şey unuttun da indin zanneder.”

“Peki sen nasıl anladın?”

“Dedim ya, önceden ben de geçirmiştım. İndikten sonra aceleyle montunun önünü açtın, elini boğazına götürdün.”

“Hayatımda ilk defa öyle bir şey oldu. O akşam internette araştırınca panik atak olduğunu bulduk.”

“Tekrar oldu mu o günden sonra?”

“Hayır ama olacak diye korkuyorum.”

“Bu konuda bir şeyler okuman lazım. Okuyunca göreceksin ki, aslında korkmana gerek yok.”

“Nasıl korkmayayım? Bu mümkün mü?”

“Korkmamak dediysem... Yani atak tabii ki korku verir ama bunun tehlikeli olmadığına iyice inanman gerekir.”

“Sen bu konuda bayağı bilgilisin herhalde.”

“Evet. Ben atlattım. İki sene oluyor.”

“Ne güzel.”

“Sen şanslısın, panik atak olduğunu hemen bulmuşsunuz. Doğru bilgileri de öğrenirsen tam olur. Ben doğruları öğrenene kadar üzerinden aylar geçmişti. Peki, yakın zamanda korktuğun bir şey yaşadın mı?”

“Amcam vefat etti. Ondan sonra oldu sanırım. Bir şey yaşadıktan sonra mı başlıyor hep?”

“Bilmem... Ama benimki de bazı kötü olaylardan sonra başlamıştı.”

“Ne olmuştu? Anlatmak istersen tabii...”

“Bir sakıncası yok, anlatabilirim. Üç sene önce başka bir üniversiteydim.

İkinci sınıftaydım. Sınıfımdan bazı kişilerle bir tartışma yaşadım. Sonra bana düşman oldular. ‘Seni okuldan attırırız, eğitimin biter’ gibi tehditler savurdular. Kolay mı öyle? Kim kimi okulundan attırabilir? Hem ben ne yaptım ki? Tabii safmışım o zamanlar, inandım bu dediklerine. Okulumdan atılırsam diye korktum. Hep bunu düşündüm. Neyse ki geçiş yapabildim. Ama bu sefer de, ‘Yine aynı sorunları yaşar mıyım? Buradaki arkadaşlarım nasıl olur? Onlarla kaynaşabilir miyim’ diye kaygılandım. Yani anlayacağın uzun bir süre kaygı çektim. Sonra okulda olduğum bir gündü, hatırlıyorum. İlk atağımı yaşadım, çok korktum. En çok kontrolü kaybetmekten korktum. Bir de bayılmaktan...”

“Çok mu tekrarladı sonra?”

“Ayda birkaç defa oluyordu. Ama en kötüsü, kendi başıma bir şey yapamaz olmuştum. Babam olmadan bir yere gitmek istemiyordum. Evde de yalnız kalmak istemiyordum. Annem ya da babamdan birisi mutlaka benimle kalıyordu. Keşke onlar bana biraz cesaret verselerdi ama tabii onlar da ben kötü hissetmeyeyim diye hep benimle olmaya çalıştılar. Bir yere gitsem beni hep telefonla ararlardı. Onlar aramasa zaten ben arardım. Onlara iyice bağımlı hale gelmiştim.

“Şimdi de öyle misin?”

“Bu ataklardan kurtulmaya çalışırken bu konunun üzerinde uğraştım. Şimdi o kadar değilim. Evde yalnız kalabiliyorum artık. Biz zaten ailece birbirimize fazla bağlıyız. Bu hep böyleydi. Beni hep merak ederler, telefonda sık sık konuşurduk. Gerçi bunu artık azalttım. Mesela benim başka bir şehirde üniversite okumamı kesinlikle istemediler. Sizin evde durumlar nasıl?”

“Benim annem evhamlıdır. Bütün tehlikeler bizi bulacakmış gibi paniktir hep. Ama evde yalnız kalamama gibi bir durumum yok.”

“O günden sonra servise gelmedin.”

“Evet, aynı şeyi tekrar yaşamaktan korktum.”

“Ama servise binmelisin. Daha başındasın. Başından korkar kaçarsan, bir de agorafobi olur.”

“O ne demek?”

“Bazı alanlara girmekten korkmak.”

“Bilmiyorum ne yapacağımı. Nasılsa hafta sonu geliyor diye idare ettik, arabayla gittik okula. Pazartesi ne yaparım bilmiyorum.”

“Arabayla rahat mısın peki?”

“Aslında tam olarak değil. Bazı yollardan giderken kötü hissediyorum ama atak olmadı.”

“Servise gelmelisin. Ben de serviste olurum. Benim yanımda oturursun.”

“İnşallah bir daha olmaz. Korkuyorum.”

“Belki hiç olmaz. Olursa da ben sana bildiklerimi anlatırım. Bu arada ismim Merve.”

“Benim de Yasin. Fark edip ilgilendiğin için teşekkür ederim. Tanıştığımıza memnun oldum.”

“Ben de memnun oldum. Pazartesi serviste görüşürüz.”

“Umarım...”

*

Yasin ve Merve. Yaşanmış iki hikaye... Devamında ne oldu? Yasin servise binmeye devam etti mi? Atakları tekrarladı mı? Peki, Merve’nin panik atak hikayesi nasıldı?

Yasin o gün servise bindi ve atak yaşamadı. O kadar korkmasına rağmen... Fakat bunun bir hafta sonrasında evdeyken bir atak yaşadı. Bu, onun açısından ilki kadar rahatsız edici değildi. Daha sonra, yaklaşık birkaç haftalık aralıklarla üç atak daha yaşadı. Toplamda beş atak, tümü üç ay içinde sonlandı.

*

İlk ataktan sonra ‘ya tekrarlarsa?’ diye kaygı duymak son derece normaldir; hatta bu endişeli beklenti hali panik bozukluğun bir özelliğidir. Fakat ataklar genellikle başına buyruktur ve beklentiye göre gelmez. Yasin, atağın servise tekrarlayacağından endişe etmesine rağmen, biraz da Merve’nin verdiği cesaretle servise binmiştir ve zaten atak da gelmemiştir. Bu, şanslı bir başlangıç ve güzel bir başa çıkma biçimi olmuştur. Merve’nin desteğiyle servise binmeye devam etmiş, bunun verdiği güçle diğer toplu taşıma araçlarına binmekten de kaçınmamış; haliyle kaygısının yayılmasına izin vermemiştir. Aslında farkında olmadan ‘maruz bırakma’ yöntemini uygulamıştır. Belki kendi kendine olsa diğer toplu

taşıma araçlarına binmekten kaçınacaktı ve kaygısını gereksiz yere tüm araçlara genellemiş olacaktı. Ataklar belki hiç gelmeyecekti ama o, araçlara binmekten yine de kaçınacaktı.

Korku insanın özgürlüğünü elinden almaya çalışır ve onu, yaşam alanını daraltacak davranışlarda bulunmaya iter. İnsan bu zorlayıcı güçten elbette memnun değildir ama korkuya meydan okumayı değil, güvenli bulunduğu alana sığınmayı daha kolay bulur. O yüzden burada önemli olan, atakların verdiği korkuya göre hareket etmemektir. Atakların kaygı duyulan yerlerde olacağına dair bir kural yoktur. Nitekim Yasin ikinci atağı en güvenli bulunduğu ortamda, yani evinde yaşamıştır. Ataklar beklenmedik bir şekilde gelebildiği için ‘ya olursa?’ diyerek kaygıyı başka ortamlara genellemek ve o ortamlardan kaçınmak yanlıştır. Eğer Yasin korkusuna göre hareket edip kaygı duyduğu ortamlardan kaçınınsaydı, dünyası gittikçe küçülebilir, bu da onda yetersizlik duygularıyla birlikte depresif durumlar yaratabilirdi.

Merve’ye gelecek olursak... Onun atakları iki sene kadar sürmüştür, yani Yasin’inkinden daha uzun. Panik bozukluğun süresi üzerinde birçok faktörün etkisi vardır fakat bunların içinde neredeyse en önemlisi atak karşısında verilen tepkilerdir. Doğru bilgilerle doğru şekilde hareket etmek çok önemlidir. Merve’nin ailesi, Merve’nin tepkileri üzerinde maalesef önemli bir rol oynamıştır. Maalesef dedim çünkü onu fazlaca koruyup kollayarak, Merve’nin gereken adımları atmasını önlemiş veya geciktirmişlerdir. Örneğin; Merve evde yalnız kalmaya her korktuğunda onunla birlikte evde kalmışlardır. Kendi yaşamlarını Merve’nin kaygılarına göre düzenlemişlerdir. Bu böyle olunca, Merve onlara iyice bağımlı hale gelmiş ve cesur adımlar atamamış, böylece kendi yeterliliğine olan güveni de azalmıştır. Kaş yapayım derken göz çıkarmak, tam da bunu açıklamaktadır. Merve atakları tanıyıp doğru adımları atacakken, kendini iyice koruma altına almış fakat ataklar buna rağmen devam etmiştir. Halbuki Merve hem ataklar bitsin hem de kaygı çekmesin istemiştir. Ama doğru adımları atmadıkça, atakların sonlanma süreci de uzamıştır. Yaşamımızla ilgili hangi konuda olursa olsun hedeflerimizi net bir şekilde ortaya koymadığımızda, gittiğimiz yol da karmaşık hale gelir. Sadece istemek yetmez. İstekle birlikte hedef ve planlama da gerekir. Merve, panik atakları geride bırakmayı istemiş ancak bunu hedef haline getirememiştir.

Panik atak, yanlış bir alarmdır. Zihninizin sizinle bir nevi oyun oynama şeklidir.

Panik bozukluk, gerçekte bedensel bir rahatsızlık olmamasına rağmen sırf belirtilerinden ötürü tehlikeli olarak algılanır.

Zihniniz saniyeler içerisinde sizi tehlikeli bir şeyin olacağına inandırmaya çalışır. Bunu da fiziksel ve düşünsel belirtilerle birlikte yapar: Kesin kalp krizi geçireceğim. Ya kontrolümü yitirirsem? Ya delirirsem? Ya ölürsem? Daha önce de kötü şeyler olmuştu, eminim yine olacak...

İşte burada psikoloji devreye giriyor. Yaklaşık 1.5 asırdır ruh sağlığının hem nasıl bozulabildiğini araştırarak hem de bunun çözüm yollarını sunarak mucizevi bir kapı açıyor.

Psikoloji bilimi diyor ki; zihninizdeki düşüncelerin tümünü doğru kabul etmek yanlıştır, hele ki işin içinde kaygı varsa. Kaygı düzeyinizi fazlasıyla yükselten, huzursuzluğa ve mutsuzluğa sebep olan, odaklanmanızı bozan düşüncelerinizin çoğunluğunu gönül rahatlığıyla ‘gerçek dışı’ kabul edebilirsiniz.

Panik bozukluğun zamanı ve süresi üzerinde birçok faktörün etkisi vardır fakat bunların içinde neredeyse en önemlisi atak karşısında verilen tepkilerdir.

Ne zaman atakların gelmesinden endişe ederseniz şunu söyleyin: “Gelirse gelsin!” Çünkü ataklar tehlikeli değildir. Fiziksel ve zihinsel olarak güvendesiniz... Buna inanmakla başlayacak her şey.

Kaçış, insanın yeterli duygusunu ve kendisine olan güvenini sinsi bir şekilde sabote eden bir davranış biçimidir. İnsan yüzleşmesi gereken durumlardan kaçtıkça, sorunlarla başa çıkmaya dair güveni de azalmaya başlar. Bu da bir kısır döngü yaratır ve insanı tekrarlayan kaygılara maruz bırakır. İnsan ne zaman ki, kaygı duyduğu durumlara yüklediği anlamları küçültür ve kaygıdan kaçmayı bırakır, işte o zaman kaygı normal düzeylere iner.

En kalıcı ve en iyi iyileşme ancak kaygı duyduğumuz şeyle yüzleşmekle yani kendimizi ona maruz bırakmakla mümkündür.

Kaygının insan yaşamını paralize etme gibi bir gücü vardır fakat insanın da buna “Hayır” diyebilme gücü...

hayykitap

ISBN: 978-625-8222-11-1



9 786258 222111