

## **Panik Bozukluk Nedir? Nasıl Tedavi Edilmelidir?**

**Murat HALİŞÇELİK (Sosyal Hizmet Uzmanı)**

**Psikoterapist-Aile Danışmanı-Cinsel İşlev Bozuklukları Terapisti.**

Hayatımızın bir döneminde karşımıza çıkabilen panik bozukluk güçlü korkular içeren, baş edilmesi zor olan bir duygu durum anıdır. Ağırıklı olarak ölüyormuş, kalp krizi geçiriyormuş, felç geçiriyormuş gibi benzeri yoğun ve güçlü duyguyla birlikte gelen korkulardır. Bir kaç dakikadan bir kaç saate kadar sürebilen panik bozukluklar kişinin hayatını olumsuz etkiler ve hem kendisinde hem de çevresinde paniğe neden olur. Panik Bozukluk atağı bir anda şiddetli gelişebileceği gibi yavaş yavaş da gelişmesi mümkündür; önce hafif derecede düşünce olarak başlayıp ilerleyen günlerde şiddetlenmesi de söz konusu olabilmektedir. Kişinin hissettikleri çok güçlü ve onun için gerçekçidir. Atak anında diğer kişilerde çok endişelenir ve panikler.

Panik Bozukluğun tedavisinde öncelikli olarak doktora gidilerek şikayetlerin fiziksel mi yoksa psikolojik kökenli mi olduğunun anlaşılması gerekmektedir. Panik Bozukluk teşhisinin konulması halinde psikoterapiye başlanması, gerekiyorsa destekleyici psikiyatrik ilaç eşliğinde psikoterapinin devam ettirilmesi gerekmektedir. Panik Bozukluk psikoterapi ile ortadan kaldırılabilen bir problemdir, alt yapısında neyin yattığına bağlı olarak uygun terapi yöntemi uygulanır ve sorun çözümlenir. Panik Bozukluğun başladığı anlarda yakınlarınızın sakin olması ve sizi desteklemesi önemlidir. Atak anlarında terapistinizle telefon irtibatı kurabilirsiniz, eğer siz telefonu kullanamayacak durumdaysanız çevrenizde birileri varsa onlardan yardım isteyerek terapistinizle irtibat kurulmasını sağlamalısınız. Terapi seansları ilerledikçe atakların süresi ve sıklığı azalır ve bir süre sonra tamamen ortadan kalkar. Terapi süresi gelişmelere ve sorunun alt yapısına bağlı olarak değişmektedir. Bir kaç aydan bir yıla kadar uzayabilen bir süreyi kapsayabilmektedir.

Panik Bozukluk atakları daha sonra tekrarlar mı?

Sorunun alt yapısına göre uygun terapi yöntemi uygulanmışsa tekrarlama ihtimali çok düşüktür. Eğer uygun yöntem kullanılmamışsa tekrarlama ihtimali olabilmektedir ancak yeterli bilgiye sahip bir terapistiniz varsa sorunu büyük bir ihtimalle doğru analiz edecek ve probleminizi tamamen çözebilecektir.

**Panik Bozukluk problemi yaşıyorsanız Uludağ Aile'ye gelerek uzman kadromuz eşliğinde bu probleminizi kurtulabilirsiniz...**