

Panik Atak Nedir?

Panik atak, aniden başlayan ve yoğun korku veya rahatsızlık hissi ile karakterize edilen bir durumdur. Genellikle fiziksel belirtilerle birlikte gelir ve bu belirtiler kişiyi ciddi şekilde rahatsız edebilir. Panik ataklar beklenmedik bir şekilde ortaya çıkar ve genellikle birkaç dakika içinde zirveye ulaşır. Bu durum, kişide ölüm korkusu veya kontrolünü kaybetme hissi gibi yoğun endişelere yol açabilir.



İdil Rehberlik ve Araştırma Merkezi

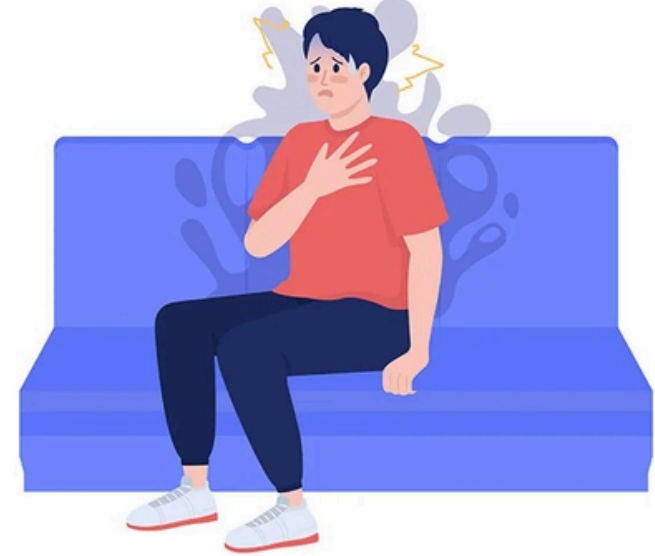
**Adres: YENİ MAH. 131 SK.
NO 1
İDİL / ŞIRNAK**

04865513323

idilram.meb.k12.tr/

idilram@gmail.com

PANİK ATAĞ



Panik Atak Belirtileri

Panik atak sırasında şu belirtiler gözlenir:

Kalbin hızla atması veya güçlü bir şekilde çarpması, ani ve aşırı terleme, vücudun kontrolsüz bir şekilde titremesi, nefes almakta zorlanma veya boğulma hissi, göğüste sıkışma veya ağrı, sersemlik, baş dönmesi veya bayılacakmış gibi hissetme, ani üşüme ya da sıcak basması, mide bulantısı veya karın ağrısı, ellerde, ayaklarda veya yüz bölgesinde uyuşma veya karıncalanma hissi.



Panik Atak Nedenleri

Panik atakların kesin nedenleri tam olarak bilinmemektedir ancak çeşitli faktörlerin bir kombinasyonu sonucu ortaya çıktığı düşünülmektedir:

Ailede panik atak veya anksiyete bozukluğu öyküsü bulunması, beyindeki kimyasal dengesizlikler, büyük yaşam değişiklikleri veya travmatik olaylar, anksiyeteye yatkın kişilik yapıları bazı nedenleri arasındadır.

Panik Atakla Başa Çıkma Stratejileri

Panik ataklarla başa çıkmak için bazı stratejiler uygulanabilir:

Yavaş ve derin nefes almak, vücudu sakinleştirebilir. Olumlu ve rahatlatıcı düşüncelere odaklanmak, meditasyon, yoga ve gevşeme teknikleri uygulanabilir. Aile ve arkadaşlardan destek alınabilir.

Panik atak belirtileri yaşıyorsanız, bir sağlık profesyoneline danışmanız önemlidir. Uzmanlar, size uygun tedavi yöntemlerini belirleyerek hayat kalitenizi artırmanıza yardımcı olur.