

R

RÖPORTAJ

### Doç. Dr. Nazan Aydın

Doğum Tarihi: 15 Aralık 1966, Erzurum

Öğrenim Durumu:

Y. Lisans: Tıp Fakültesi; Cumhuriyet Üniversitesi ; 1984-1990  
Tıpta Uzmanlık; Psikiyatri; Atatürk Üniversitesi ; 1990-1995  
Uz.Dr.; Psikiyatri Kliniği, Erzurum Numune Hastanesi ; 1995-1998  
Yard.Doç.Dr. ; Tıp Fakültesi, Psikiyatri ABD., Atatürk Üniversitesi ; 1998- 2003  
Doç.Dr: ; 2003-xxxx



Doç. Dr. Nazan Aydın

## KALP KRİZİ Mİ, PANİK ATAK MI?

*Son zamanlarda medyada da çok duyduğumuz bir hastalık "Panik Atak". İnsanlar panik atak geçirdiklerini bilmedikleri için acaba ölecek miyim endişesi ile doktor doktor gezip, tabii üstüne tabii yaptırıyorlar. Aslında psikiyatrik tedavi gerektiren bu hastalık için kutu kutu ilaç tüketiyorlar. Sonuç; hasta için zaman kaybı, ülke için milyonlarca liralık sağlık masrafı. Biz eczacıların da bu konuda bilgilenmesi ve gerektiğinde hastalara rehber olabilmesi için Atatürk Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı öğretim üyelerinden Doç. Dr. Nazan Aydın'la bir söyleşi yaptık. Umarız yararlı olur.*

**Panik atak nedir?**

Panik atak, aniden başlayan ve zaman zaman tekrarlayan, insanı dehşet içinde bırakan yoğun sıkıntı ya da korku nöbetleri olarak tanımlanır. Hastaların çoğu zaman "kriz" adını verdiği bu nöbetler

yani panik atak birdenbire başlar, giderek şiddetlenir ve 10-15 dakika sonra kendiliğinden geçer.

Tek tek ortaya çıkan ataklar herkeste görülebilir. Sıkıntı, ani üzüntü ya da korku durumlarında panik atak gelişebilir. Ancak bir kez panik atak geçirdikten sonra kişideki tekrar olur mu endişesi (beklenti anksiyetesi) ile birlikte panik atak geçirmemek için geliştirilen kaçınma davranışlarının görülmesi (yalnız sokağa çıkamama, sürekli su şişesi taşıma, kalabalık ortamlara girememe vs) ve bunun en az bir ay sürmesi panik bozukluk olarak değerlendirilir.

### *Panik atağın belirtileri nelerdir?*

Panik atağın hem bedensel hem de ruhsal belirtileri vardır. Bunlar:

- Çarpıntı, kalp atışlarını duyumsama ya da kalp hızında artma olması
- Terleme
- Titreme ya da sarsılma

- Boğulma ve nefes alamama hali
- Soluğun kesilmesi
- Göğüste daralma, sıkışma, ağrı duyumsama
- Bulantı, karında ağrı
- Baş dönmesi, sersemlik hissi, düşecekmiş ya da bayılacakmış gibi olma
- Derealizasyon, ya da depersonalizasyon
- Kontrolünü kaybedeceği ya da çıldıracağı korkusu
- Yaşamım buraya kadarmış" duygusu-ölüm korkusu
- Ellerde, kollarda, bacaklarda, başta ve birçok yerde uyuşmalar, yanmalar karıncalanmalar
- Üşüme, ürperme ya da ateş basmaları

### *Panik atak toplumda görülmesi-yaygınlığı ne kadardır?*

Panik bozukluğu-kadınlarda erkeklerle göre 2-3 kat daha sık görülür.

Panik bozukluk tanılı hastaların%75-80'i kadındır. Eğitim ve sosyal durumla bağlantı bulunmamıştır. Yaşam boyu yaygınlığı değişik çalışmalarda %1,5-3,5 arasında saptanmıştır.Bu oran gittikçe artmaktadır.

### **Agorafobi nedir?**

Agorafobi "Pazaryeri korkusu" olarak adlandırılır. Yalnız kalmaktan ya da kaçmanın zor olabileceği ve ani bir sorun yaşanacağından yardım alınmayacağı korkusu ile kalabalık, topluma açık yerlerde bulunmaktan duyulan korkudur. İşlek caddeler, toplu taşıma vasıtaları, büyük kapalı alışveriş merkezleri en sık kaçınılan yerlerdir. Agorafobikler çoğu kez evden çıktıklarında mutlaka güvendikleri birinin kendilerine eşlik etmelerini ısrarla isterler. Panik atak agorafobili veya agorafobisiz olabilir. Açık alanla panik atağın ilişkisi yoksa agorafobisiz olarak adlandırılır.

### *Panik atağın gelmemesi için geliştirilen kaçınma davranışları nelerdir?*

Panik Bozukluğu olan hastalar, "Her an bana bir şey olabilir, düşünüyorum" korkusuyla kaçınma davranışları geliştirebilir, bunlar,

- Yanında su taşıma,
- Sürekli kalbini ve nabzını dinleme tutma,

- Tansiyon aletiyle dolaşma, sürekli tansiyonunu ölçme ve ölçtürme,
- Sürekli yanında birilerinin bulunmasını isteme,yalnız kalamama
- Tatile seyahate çıkamama,
- Bir yere gideceği zaman sağlık kuruluşlarının olduğu güzergahlardan gitme,
- Camiye gidememe veya en arka safta namaz kılma
- Uçağa, vapura binememe
- Her gömleğinin, ceketinin cebine kriz anında kullanılmak üzere ilaç koyma.

Hastalar bunlar gibi daha birçok kaçınma davranışı geliştirebilir.

### *Panik atak ve panik bozuklukta tedavi nasıldır?*

Panik atak sebebiyle psikiyatri kliniğine gelen hastalar genellikle ellerinde kalın bir dosya ile gelirler. Çünkü hastalığın belirtileri daha çok sempatik sistem aktivasyonunda görülen belirtiler olduğundan (kalp çarpıntısı, nefes darlığı, kriz geçirme hissi), hastalar birçok dahiliyeciyi, kardiyolog veya başka uzmanlara giderler. Yapılan en geniş tahlillerde ve bilimum muayenelerde çoğunlukla bir şey çıkmaz. Sorun psikolojik kökenlidir.

Tedavide iki çeşit yaklaşım vardır. İlaçla tedavi ve bilişsel-davranışçı tedavi.

Ataklar yoğun değilse terapi yeterli olabilir ancak ataklar kişinin günlük hayatını etkiliyorsa mutlaka ilaç tedavisi yapılmalıdır.

Panik atak ile kliniğe gelen hastaya önce hemen etki yapması için benzodiazepinler verilebilir. Asıl tedavi selektif serotonin reuptake inhibitörü antidepresanlarla yapılır. Bu ilaçların etkisi başlayınca benzodiazepinler kesilir. Tedavi en az 6 ay, genelde 1 yıl sürer.

Bilişsel tedavisi de bunun yanında uygulanmalıdır. Öncelikle hasta kliniğe geldiğinde panik atakla ilgili bilgilendirilmeli, hastalığın ölümcül olmadığına, nöbetlerin geçici olduğuna ikna edilmelidir.

Hastanın panik anındaki "aklımı kaçıyorum" kalp krizi geçiyorum" ölecek miyim" gibi duygularını basturarak gerçekte bağlantı kurmasını sağlamak gerekir. Gevşeme egzersizleri yaptırılır.

### *Tedaviden sonra hastalık tekrarlar mı?*

Hastalığın yeniden görülme ihtimali



**Röportaj**  
**Elif ÇADIRCI**

vardır. Ancak hasta zaten kendisinde panik atak olduğunu bildiği ve daha önceden tedavi sırasında yeterince bilgilendirildiği için nüks durumunda tedavi daha kolay olur. Yeniden tedaviye başlanabilir.

### *Hastalar için önerileriniz neler?*

- Panik ataklı insanlar uyarılara karşı daha duyarlı olduklarından panik atağı tetikleyecek yiyecek ve içeceklerden uzak durmalı. (kafein, çikolata, aşırı şeker ve tuz, nikotin vs.)
- Sigara içilen alanlarda zaten oksijen azaldığı için daha fazla boğulma hissi oluşur. Hastaların böyle ortamlara girmemelerinde yerinde olur.
- Hızlı egzersiz veya çok çalışma sonucu kaslarda oluşan laktik asit birikimi paniği tetikler. Hastalar bunun yerine düzenli egzersiz yapabilirler. Hastalar kendilerine çok yormadan devamlı çalışmalıdırlar.
- Gevşeme egzersizleri yapabilirler.

Hastalar uykusuzluğu tolere edemeyebileceğinden, uyku düzenine uyulması çok önemlidir. Strese neden olacak şartlarından kaçınmalı, günlük işlerini belli bir düzen içinde yapmalıdırlar, bu hastalığın gelip geçici bir durum olduğuna inanırlarsa hastalığı daha kolay atlatabilmeleri mümkündür...

# R

## REÇETE



Ecz. Erdal GÜZEL

## BÖYLE BİR REÇETE YAPTINIZ MI?

Her eczacının meslek yaşamı eczanesine gelen reçete odaklı bir düzenle ilgilidir.

Yani her eczanenin dolayısıyla eczacının mesleki yaşam kaynağı reçeteye bağlıdır.

Dünyanın her yerinde Eczaneler, Eczacı, Hasta, Reçete güzergâhında yol alır. Bu yolun vazgeçilmez argümanı reçetedir. Reçete doktor tarafından muayene edilen hastayı iyileştirmek sağlığına kavuşturmak için yine Dr. tarafından hastanın kullanması gerekli ilaçların yazıldığı bir aranjmandır. Eczacı buna kendi mesleki bilgisini de katarak yazılan ilaçları hastaya ulaştırmakla görevli olup bu hizmeti karşılığında mesleki kazancını



elde eder. Uzun veya kısa meslek yaşamı sırasında eczacının da şahsi ile ilgili bir reçetesi muhtemeldir ki olmuştur veya olacaktır. Bir meslektaşınız olarak sizlere çok özel bir reçete sunuyorum. Çünkü tüm insanların böyle bir reçete ihtiyaçlarının olduğu bilmekteyim.

- Bir iyilik yapın ve karşılığını ne isteyin ne bekleyin ayrıca kimseye bundan bahsetmeyin.
- İçinde bulunduğunuz anı yaşamayı öğrenin, çünkü sahip olduğunuz ve kontrol edebildiğiniz tek zaman içinde bulunduğumuz andır.
- Kimsenin sözünü kesmeyin, cümlesini bitirmeyiniz.
- Egomuz daima fark edilmemizi,

saygı görmemizi ve özel olduğumuzu söyler aldırmayın bırakın ilgili başkaları toplasın.

- Sizden başka herkesin bilgili olduğunu düşünün,
- Sabırlı olun sabır geliştirme metotlarını öğrenin bu yaşamanıza sükûnet ve kabullenme boyutu katacaktır.
- Haklı olmak mı istiyorsunuz yoksa mutlu olmak mı? Bırakın başkaları haklı olsun, bu sizin haksız olduğunuz manasına gelmez bu yüzden sevgi elini önce siz uzatın bu zevki siz tadın.
- Unutmayın ki öldüğünüz zaman hala listenizde tamamlanmış işler olacak ve bu işleri sizin yerinize başkaları yapacak.
- Tevazu sahibi ve alçak gönüllü olun.
- Eleştiri dürtümüzü hoş görüye ve saygıya çevirirsek mutlu olabileceğimizi unutmayın. Canımızın yanmasını istemiyorsak şahsımıza yöneltilen eleştirilere açık olalım.
- Her fikirde bir değer vardır, bu sebeple başkalarının fikirlerinde doğruluk payı arayın.
- Sahip olmak istediğiniz şeyleri değil, elde etmiş olduklarınızı düşünün.
- Aklınızda bir düşünce olduğu zaman, unutmayın ki niteliği ne olursa olsun sadece bir düşüncedir o halde olumsuz düşüncelere yer vermeyiniz.
- Zihninizi sessizleştirmek ve iç dünyanıza dönmek için sessiz bir odada tek başınıza tefekkür edin.
- Sorumlu varlık olduğumuzu unutmayın bundan dolayı hizmet vermeyi yaşamın değişmez bir parçası haline getirin.
- Her konuda her şeyi bilmek gibi bir durumun imkânsızlığını bilin ve bilmemenin rahatlığını yaşayın.
- Başkalarını suçlamayı bırakırsak

hayat çok daha kolay ve eğlenceli olur.

- Her şeyin bir başlangıcı ve sonu vardır, 'buda geçer Ya Hu' diye düşünmesini bilin.
- Daha fazlası daha iyidir prensibinin yanlış olduğunu fark edin. Tatmin olmayı öğrenin.
- Yaşamınızı sevgi ile doldurun, buna ihtiraslarımızın engel olduğunu unutmayın. Öfkeli anlarınızda ayaktaysanız oturun veya 1'den 30'a kadar içinizden sayın, zaman kazanın.
- Hayatınızın her alanında ilahi gücün parmak izinin olduğu gerçeğini unutmayın.
- Lezzetleri darmadağın eden ölümü hatırlayınız ara sıra kendi cenazenizde olduğunuzu farz edin bu gün son günümüz gibi yaşayın öyle olabilir.
- 100 yıl sonra nerede, nasıl ve ne şekilde olabileceğinizi düşünün.
- Her gün en az bir kişiyi beğendiğiniz bir özelliğini söyleyin.
- İlk özür dileyen siz olun, bu size puan kazandırır, sizi avantajlı kılar.
- Mutlu olmak istiyorsanız huzur verici iyi işler yapın.
- Sır saklamayı bilin.
- Doğumumuzdan biz sorumlu değiliz ama ölümümüzden sorumluyuz. Hayatı nasıl yaşayıp zamanı nasıl değerlendirme konusundaki sorumluluklarınızı unutmayın.
- Kişiyi ve hatalı davranışını ayırmak zorundayız. Hatalı davranış eleştirebilir. Kişiyi top yekûn eleştirmek insana saygısızlık, insan onurunu umursamazlıktır.
- Hayat bana istediklerimi hemen vermeli, istemediklerimi vermeme- li, düşüncesinde n uzak durun. Hayatın gerçeklerini bizlere öğreten 'hayatın zahmetleridir' olduğunu bilin.
- Hayatta nereye gittiğini bilen ada-

ma yaşam yollarının açıldığını unutmayınız.

- Yetenek çok önemli değil, önemli olan yeteneği doğru yönlendirmektir.
- Siz izin vermedikçe kimse sizin keyfinizi kaçıramaz.
- Eğilmek istiyorsanız eğilirsiniz, yoksa sizi eğemezler.
- İtişmeden iş birliği yapılabileceğini hatırlınızdan çıkarmayın.
- Başkalarının kusurunu örtmede gece gibi olunuz.
- Gece yastığa başınızı koyduğunuz zaman bu gün kendim için, ailem için, dostlarım için, toplum için, dünyayı paylaştığım canlılar için ne yaptım? sorusuna 'aydalı şeyler yaptım' diye cevap verebiliyorsanız mutlu ve huzurlu bir gece geçirmeniz kaçınılmazdır.

Sevgili meslektaşlarım hiç böyle bir reçete yaptınız mı? ! sizce bu reçetenin değeri ne kadardır bileniniz var mı?

Esen kalınız...