

Anksiyete Krizinde 10 Dakikada Sakinleşme Rehberi

Acil Durum Pratik Kılavuzu

Dr. Orhun Ercan

Psikiyatrist • Güzelbahçe, İzmir

⚠️ Önemli Uyarı

Bu rehber bilgilendirme amaçlıdır ve profesyonel tıbbi tavsiye yerine geçmez.
Sürekli anksiyete sorunları yaşıyorsanız mutlaka bir ruh sağlığı uzmanına başvurun.

Anksiyete Krizi Nedir?

Anksiyete krizi, ani başlayan yoğun korku, endişe ve fiziksel belirtilerle karakterize durumlardır. Bu rehber, kriz anında hemen uygulayabileceğiniz pratik teknikleri içerir.

Tipik Belirtiler:

- Hızlı kalp atışı
- Nefes darlığı
- Terleme, titreme
- Mide bulantısı
- Zihin karışıklığı
- Kontrol kaybetme hissi

🚑 Acil Durumda İlk Yapılacaklar (30 saniye)

1. Güvenli bir yer bulun (oturun veya yaslanın)
2. Kendinize "Bu geçecek, güvendeyim" deyin
3. Derin nefes almaya başlayın

Teknik 1: 5-4-3-2-1 Duyusal Tekniği

Bu teknik zihnini şu anki momenta odaklanmasını sağlar.

✓ 5-4-3-2-1 Tekniği (3-5 dakika)

5

5 şey görebilir misiniz?

Etrafınıza bakın. Masadaki kalem, duvardaki tablo, pencereden gördüğünüz ağaç... Her birini isimlendirir.

4

4 şey dokunabilir misiniz?

Koltuk kumaşı, masanın soğukluğu, cebimizdeki anahtarlar, kıyafetimizin dokusu...

3

3 şey duyabilir misiniz?

Klimanın sesi, dışarıdaki trafik, kendi nefesiniz, birinin konuşması...

2

2 şey koklayabilir misiniz?

Kahve kokusu, parfüm, temizlik malzemesi, doğal hava...

1

1 şey tadabilir misiniz?

Ağızındaki tat, sakız, içecek, önceki yemeğin tadı...

Teknik 2: 4-7-8 Nefes Egzersizi

Bu teknik sinir sistemini hızla sakınleştirir.

✓ 4-7-8 Nefes Tekniği (2-3 dakika)

1

Hazırlık

Rahat oturun, sırtınızı dik tutun. Dilinizin ucunu üst dişlerinizin arkasına koyun.

2

4 saniye nefes alın

Burnunuzdan sessizce, yavaşça 4 saniye boyunca nefes alın. 1-2-3-4 diye sayın.

3

7 saniye nefesinizi tutun

Nefesinizi tutun ve zihninizden 7'ye kadar sayın. Rahat olmaya odaklanın.

4

8 saniye nefes verin

Ağzınızdan "whoosh" sesi çıkararak 8 saniye boyunca nefes verin.

5

Tekrar edin

Bu döngüyü 3-4 kez tekrarlayın. Her tekrarla daha sakin hissedin.

Teknik 3: Pozitif Self-Talk (Kendini Destekleyici Konuşma)

✓ Sakinleştirici Mantalar

- "Bu geçici, geçecek"
- "Güvendeyim, kontrol bende"
- "Nefes alıp verebiliyorum, her şey yolunda"
- "Bu sadece hisler, gerçek tehlike yok"
- "Daha önce de atlattım, şimdi de atlatacağım"

Teknik 4: Hızlı Kas Gevşetme

✓ Progressive Kas Gevşetme (2-3 dakika)

1

Omuzları Gevşetin

Omuzları kulağa doğru çekin, 5 saniye tutun, bırakın. Farkı hissedin.

2

Yüz Kasları

Gözleri sıkıca kapatın, 5 saniye tutun, gevşetin. Çene kaslarını da aynı şekilde.

3

Elleri Sıkın

Elleri yumruk yapın, 5 saniye sıkın, gevşetin. Enerjiyi serbest bırakın.

Çevreden Destek Alma

- **Güvendiğiniz birine ulaşın:** Telefon edin veya yanına gidin
- **"Panik atak geçiriyorum, yanımda kal" deyin**
- **Sessizce yanınızda olmasını isteyin**
- **Nefes egzersizi yapmaya yardım etmesini söyleyin**



Acil Durumlarda

Eğer belirtiler 10 dakikada geçmiyorsa, göğüs ağrısı varsa veya bayılma hissi yaşıyorsanız **112'yi arayın.**

Professional Destek

Dr. Orhun Ercan

 +90 537 053 65 36

 Maltepe, Mithatpaşa Cd. NO: 159 NO: 1 Güzelbahçe/İzmir

Randevu için arayabilirsiniz

Bu rehber Dr. Orhun Ercan tarafından hazırlanmıştır. • psikologtugberkosman.com.tr