

Panik Atak Anında Hayatta Kalma Kılavuzu

Acil Müdahale Rehberi

Dr. Orhun Ercan

Psikiyatrist • Güzelbahçe, İzmir

⚠️ Önemli Uyarı

Bu rehber bilgilendirme amaçlıdır ve acil tıbbi müdahale yerine geçmez.
Sürekli panik atak yaşıyorsanız mutlaka bir ruh sağlığı uzmanına başvurun.

Panik Atak Nedir?

Panik atak, ani başlayan yoğun korku ve fiziksel belirtilerle karakterize, genellikle 10-20 dakika süren durumlardır.

Fiziksel Belirtiler

Kalp çarpıntısı, terleme, titreme, nefes darlığı

Duygusal Belirtiler

Ölüm korkusu, kontrol kaybı hissi

Bilişsel Belirtiler

Gerçeklik duygusu kaybı, kafanın karışması

Davranışsal Belirtiler

Kaçma ihtiyacı, donakaldma



İlk 30 Saniyede Yapılacaklar

1

Güvenli Pozisyon

Hemen oturun veya yaslanabilir bir yer bulun. Ayakta durma riskini azaltın.

2

Kendinizi Hatırlatın

"Bu panik atak, ölmeyeceğim, geçecek" diye kendinize söyleyin.

3

Nefes Kontrolü

Yavaş nefes almaya başlayın. Karın nefesi yapın, göğüs nefesi değil.

Dakika Dakika Eylem Planı

Panik Atak Zaman Çizelgesi

0-2 dk **Güvenlik:** Güvenli yer bulun, oturun

2-5 dk **Nefes:** 4-4-4 nefes tekniği uygulayın

5-8 dk **Duyular:** 5-4-3-2-1 tekniği ile şimdiki ana odaklanın

8-15 dk **Sakinlik:** Pozitif self-talk, kas gevşetme

15-20 dk **Normal:** Normale dönüş, su için, dinlenin

Nefes Teknikleri

✓ 4-4-4 Acil Nefes Tekniği

1

4 saniye nefes alın

Burnunuzdan yavaşça içeri çekin. Karnınız şişsin, göğsünüz değil.

2

4 saniye tutun

Nefesinizi rahatça tutun. Zorlamayın, rahat hissedin.

3

4 saniye verin

Ağızdan veya burundan yavaşça verin. Tam olarak boşaltın.

4

10 kez tekrarlayın

Bu döngüyü en az 10 kez yapın. Her nefeste daha sakin olacaksınız.

Fiziksel Belirtilerle Baş Etme

✓ Kalp Çarpıntısı İçin

- **Soğuk su için** - Yavaş yavaş yudumlayın
- **Boynunuzun arkasına soğuk uygulayın**
- **Nabzınızı tutun** - Normalleştiğini göreceksiniz
- **"Sadece adrenalindir"** diye hatırlatın

✓ Nefes Darlığı İçin

- **Karnınıza bir el koyun** - Sadece karın şişsin
- **Dudaklarınızı büzün** - Sanki mum üflüyormuş gibi nefes verin
- **Kâğıt torbaya nefes verme yapmayın** - Zararlıdır!
- **Açık hava alın** - Pencereyi açın veya dışarı çıkın

✓ Baş Dönmesi İçin

- **Hemen oturun** - Düşme riskini önleyin
- **Başınızı dizlerinizin arasına alın**
- **Yavaş hareket edin** - Ani hareketler yapmayın
- **Suya odaklanın** - Küçük yudumlar alın

Çevreden Yardım Alma



Birine Nasıl Anlatırsınız

1

"Panik atak geçiriyorum"

Durumu net olarak ifade edin. "Hasta değilim, sadece panik" diye açıklayın.

2

"Yanımda kal, geçecek"

Yalnız kalmak istemediğinizi belirtin. Birlikte nefes yapmalarını isteyin.

3

"Sakin konuş"

Heyecanlanmamaları için uyarın. Sakin, yavaş konuşmalarını isteyin.

Panik Atak Sonrası Toparlanma

- **Kendinizi suçlamayın** - Bu normal bir reaksiyon
- **Su için ve dinlenin** - Vücudunuz enerji kaybetti
- **Hafif yemek yiyin** - Şeker düşük olabilir
- **Günlük aktivitelere devam edin** - Sakınmak korkuyu artırır
- **Bir psikiyatriste danışın** - Tekrarını önlemek için

Professional Destek

Dr. Orhun Ercan

 +90 537 053 65 36

 Maltepe, Mithatpaşa Cd. NO: 159 NO: 1 Güzelbahçe/İzmir
Panik atak tedavisi için randevu alın

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