



Psikiatri Gözüyle

Dr. Med. Elif CINDIK
Master in Public Health

Korkularımız

Hepimizin korkuları vardır acaba bunlar ne zaman normal dışı olup tedavi gerektirir?

Bir gökdelenin en üst katına çıkmak için asansöre binersiniz ve kulaklarınız uğuldayarak en üst kata çıkarsınız. En üst katın penceresinden aşağı baktığınızda bir korku basar içinizi, kalbiniz göğüs kafesinizden çıkacakmışçasına çarpmaya, vücudunuzun her noktasından ter boşanmaya başlar.

Korku şeklinde bir rahatsızlık geçiren insanlar yersiz, gerçek olmayan veya abartılmış korkular hissederler. Burada gerçekten tehdit oluşturuca kazalardan, ölüm, hastalık, ayrılık veya işsiz kalmaktan korkmak gibi misallerden söz etmiyoruz. Örneğin, insan asansörden, kirli kapılardan, örümceklerden veya uçağa binmekten korkabilir mi? Tüm örnekler aslında tehlikesizdir. Bazı insanlar, beklenmedik bir şekilde ansızın bir paniğe kapılırlar. Nefes darlığı, güvensizlik hissi, bayılacak gibi olmak, dizlerin titremesi, baş dönmesi, kalp çarpıntısı, tıkanma hissi, terleme veya ateş basma gibi semptomlar yaşarlar. 'Agorafobi' yaşayanlar mesela dar mekanlarda kalmaktan korkarlar, bazısı da uzun süre etkili kalan nedeni belirsiz tanınmayan 'genelleştirilmiş korkulara' kapılır. 'Sosyal fobi' yaşayan insan ise başkalarının kendilerine değer vermeyeceklerinden korkar. Eğer korku belirli bazı nesnelere veya maddelere karşı ise (örneğin: iğneler, köpekler, örümcekler vs.) buna 'özel veya basit fobi' denir.

Bu tür korkular ve panikler ansızın, birdenbire ortaya çıkabilirler. Örneğin insan yatakta sakin bir durumdayken veya yolda dıştan rahatsız edilmeden araç sürerken. Bu korkular belli bir seviyeye geldikleri anda tedavi gerektirirler. Tedaviye ne kadar erken başlanırsa o kadar efektifdir. Davranış psikoterapisi panik rahatsızlığında etkili bir tedavi yöntemidir. Uzman hastayı özellikle hastanın korku duyduğu ortamlara yöneltir. Onunla birlikte bu duruma dayanabilme alıştırmaları yapar. Bu tedaviye 'exposition' veya 'flooding' de denir. Ayrıca antidepressanlar veya benzodiazepinler ilaçları ile çok başarılı neticeler elde edilmiştir. Antidepressanlar düzenli alınmalıdır, tesirleri en erken 14 gün sonra anlaşılır. Benzodiazepinler 'sakinleştirici ilaçlar' grubuna dahildirler ve hemen etki gösterir. Uzun süre ve yüksek dozlarda kullanıldıkları zaman bir çok kişilerde bağımlılık yaratabilecekleri için, büyük dikkat ile kullanılmalıdırlar.

Tüm korkularımızı yenmek dileğiyle...

@ ruhsaltedavi@cindik.de