

N.T.Rzayeva
Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universiteti
nara.1912@mail.ru

PANİK ATAK VƏ ONUN PSIXOLOJİ XÜSUSİYYƏTLƏRİ

Xülasə

Məqalədə panik-atak, onun əlamətlərindən, müxtəlif yaş qruplarında özünü göstərməsindən, panik-atak zamanı xəstə nələrlə etməli və onun qarşısının necə alınmasından bəhs edilir. Müəllif qeyd edir ki, insanların 3 faizi bu xəstəlikdən əziyyət çəkir. Hər yaşda bu özünü göstərə bilər. Lakin qadınlarda daha çox rast gəlinir. Uzun müddət təsir altında yaşayanlarda, acınacaqlı həyat tərzi olanlarda, problemlərini heç kimlə paylaşmayanlarda və içinə salan insanlarda daha çox görünür. Həmçinin tezisdə panik-atak zamanı xəstənin nələrlə etməli olduğu haqqında, eyni zamanda da onun müalicəsi haqqında da bəhs edilir.

ПАНИЧЕСКАЯ АТАКА И ЕЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ

Резюме

В статье обсуждаются панические атаки, их симптомы, проявления в разных возрастных группах, что следует делать больному во время панических атак и как их предотвратить. Автор отмечает, что этим заболеванием страдают 3% людей. Она может проявляться в любом возрасте. Однако чаще встречается у женщин. Чаще встречается у людей, которые давно болеют, ведут бедный образ жизни, ни с кем не делятся своими проблемами, интроверты. В диссертации также рассматривается, что следует делать больному во время панической атаки, а также его лечение.

PANIC ATTACK AND ITS PSYCHOLOGICAL FEATURES

Summary

The article discusses panic attacks, their symptoms, their manifestations in different age groups, what the patient should do during panic attacks and how to prevent them. The author notes that 3% of people suffer from this disease. It can manifest itself at any age. However, it is more common in women. It is more common in people who have been affected for a long time, have a miserable lifestyle, do not share their problems with anyone, and are introverted. The thesis also discusses what the patient should do during a panic attack, as well as his treatment.

Açar sözlər: *panika, atak, panik atak, panika halı, psixoloji problem, həyəcan, qorxu*

Ключевые слова: *паника, панические атаки, паническое состояние, психологические проблемы, возбуждение, страх*

Key words: *panic, panic attacks, panic state, psychological problems, excitation, fear*

Həyəcan, qorxu, stress, gərginlik kimi anlayışlar bəşəriyyət yarandığı gündən bəri mövcuddur. Həmin qorxular insanın həyatında müəyyən maneələr törədir. Gündəlik məişət həyatının olduqca sürətli, operativ şəkildə, bir göz qırpımında yaşandığı, texnologiyanın inkişafının yüksək həddə gəlib çatdığı XXI əsrdə isə bu anlayışlar daha da aktuallaşmaqdadır. Gün ərzində qarşılaşdığımız hər bir hadisə, şəxs və s. bizdə müəyyən mənfi və müsbət olan hisslər doğurur. Həmin duyğular da öz növbəsində psixikamızda müəyyən məsələlərlə bağlı yaxşı və pis nəticəyə gəlib çıxmağımıza səbəb olur. Modern insanın ən böyük problemlərindən biri daxilində yığılıb qalan narahatlıq, gərginlik nəticəsində məruz qaldığı panika yəni “panik atak”dır. Hər bir insan ortalama olaraq ömrünün 2,2 ilini panik pozuntulara sərf edir. Davamlı sürətlə baş verən panik ataklar panik pozuntulara gətirib çıxarır. Bu problemin göstəriciləri 1 yüzdillikdən daha artıq bir zamandır ki bilinir, lakin buna baxmayaraq son 20 ildə ayrıca bir psixiatrik xəstəlik olaraq bilinmişdir.

Panik atak – həyəcan, qorxu (ölüm qorxusu kimi), sıxıntı hislərini içində axtaran, qıcolmalar şəklində ortaya çıxan bir narahatlıqdır. Daha çox ürək qıcolması kimi özünü göstərir. Psixoloji problemlərlə, ya da bəzi xəstəliklərlə birlikdə insanda özünü göstərə bilər. Xəstə ani bir atakda tamamilə qorxu içində olur. Öləcəyini, ürəyində bir problem olduğunu, infarkt keçirəcəyini düşünür. Atak 10 dəqiqə içində ən şiddətli halını alır. Xəstə panik içində həkim müayinəsinə gəlir. Panik atak zamanı insan müxtəlif hisslər keçirir. Bu halla üzləşən xəstələrin təsvirləri müxtəlif olur. Get-gedə balacalaşaraq yığılırmış kimi, özünü terror hücumuna məruz qalmış və ya nəhəng yaratlıqlar arxasında qaçmış kimi hiss edənlər, divarların yaxınlaşdığını, hər yerin bulanıqlaşdığını deyənlər olur. Bəzi xəstələr həmin anda içərisində olduqları məkanı yanğın baş verən binaya, qərribə bir tunelə və ya sürət qatarına bənzədirlər. Bayılacağını, çox pis şeylər baş verəcəyini və hətta öləcəyini düşünənlər də olur. Yarım saat içində atak keçməyə başlayır. Xəstə özünü çox yorğun və üzgün hiss edir. Heç bir şey etmək istəmir, dözümlü qalmamışdır, tək qalmaq istəmir. Yanında birinin olmasını istəyir.

Panik atakın 13 əsas əlamətli var. Bunlardan ən az 4 əlamətin insanda olması panik atakın olma ehtimalını artırır.

1. Ürək döyüntülərinin çox olması;
2. Tərləmə (istilik basma və üşümə);
3. Titrəmə;
4. Nəfəs almaqda çətinlik çəkmək, boğulma qorxusu və tıxanma hissi;
5. Başgicəllənmə, bayılacağını düşünmək;
6. Ürəkbulanma, gəyirmə, qarın ağrısı hissi;

7. Nəfəsi kəsilmək hissi, aldığı havanın yetmədiyini düşünərək dərinləndən nəfəs almaq;
8. Döş qəfəsində ağrı və sıxılma hissiyatı;
9. Özünü hiss etməmək, özünə yadlaşmaq və özünü təhlükədə hiss etmək (depersonalizasyon);
10. Ətrafının həqiqi, gerçək olmadığını düşünmək (derealizasyon);
11. Ölməkdən qorxmaq;
12. Dəli olacağını düşünmək, başqalarına zərər vermək qorxusu;
13. Bədəninə keyləşmə, iynə batma hissiyatı.

Çox vaxt panik-atak səbəbsiz bir şəkildə meydana gəlir. Bu isə onun ən özəl xüsusiyyəti hesab olunur. Beyindəki maddələr mübadiləsinin pozulmasından və ya beynin yan qisminin funksional pozulmasından meydana gəldiyi də ehtimal olunur. Tək başına, ya da müxtəlif xəstəliklərlə birlikdə ortaya çıxa bilər. Stresli bir həyat sürmək panik atakın əmələ gəlməsinə təkan verir. Bu hal hətta yuxuda belə baş verə bilər. Güclü bir travma və ya stress də panik ataka gətirib çıxara bilər. Məsələn, işindən ayrılan, həyatında köklü bir dəyişiklik baş verən, bir yaxınını itirən, ya da xəyanətə uğrayan insanlar üçün panik ataklar çox zaman qaçınılmaq olur. Travma yaşamış insanda hadisədən sonra yenidən həmin təcrübəni yaşamaq qorxusu baş qaldırır. Ona görə də bu cür şəxs həmin hadisənin baş verdiyi (və ya oxşar) məkandan və hadisələrlə əlaqəli insanlardan qaçmağa çalışır. Bunlardan başqa bu vəziyyətlərdə də panik atak əmələ gələ bilər: Epilepsiya xəstəliyi, ağciyər-ürək xəstəlikləri, vitamin əskikliyi, kafeinlə zəngin qidalanma, qalxanabənzər vəzi xəstəlikləri, qan şəkərinin düşməsi, qanazlığı, beyində yaranan şiş xəstəlikləri, dərmanların yan təsiri, qapalı yerlərdə çox olmaq, çox tünlük, sıxlıq olan yerlərdə olmaq, depressiya və sinir pozulmaları, narkotik və uyuşduruculardan istifadə etmək, asılılıq yaradan dərmanların qəfildən kəsilməsi və s. hallar. Panik atak sürətlə baş verir, başlanğıcından 2-10 dəqiqə ərzində zirvəyə çatır və çox vaxt 10-31 dəqiqə davam edir. Xəstə yaşadığı hər atakdan sonra yeni bir atak daha yaşayacağını zənn edir və bu qorxu artmağa davam edir. Xəstə günün böyük bir hissəsini yalnız atakların simptomlarına fokuslanmaqla keçirir. Panik atak halının simptomlarının çoxu ürək tutmasında olduğu kimi fiziki və daha çox döş qəfəsi xəstəliklərini xatırladır. Bəzən bu simptomlar o qədər açıq-aydın və şiddətli olur ki, şəxs ürək tutmasına məruz qaldığını zənn edə bilər. Statistika görə, hər il çoxlu sayda insan panik atakla ürək tutmasını səhv salır və ciddi bir ürək problemi olduğunu düşünərək həkim müayinəsindən keçir. Əlbəttə, il ərzində profilaktik tədbir kimi müayinədən keçmək yaxşı, hətta zəruridir. Lakin panik atak zamanı fizioloji əlamətlər psixoloji əlamətlərdən sonra gəlir. Bu zaman əsas səbəb kimi panikanı yaratmış hadisə götürülür.

Yer üzündə insanların 3%-i bu xəstəlikdən əziyyət çəkir. Hər yaş qrupunda buna rast gəlmək mümkündür. 16-20 yaş arasında olan insanlarda

daha çox rast gəlinir. Qadınlarda isə kişilərlə müqayisədə daha çoxdur. Genetik və irsi ötürülmə riski də çoxdur. Uzun müddət təsir altında yaşayanlarda, acınacaqlı həyat təzi yaşayan insanlarda, problemlərini heç kimlə paylaşmayan insanlarda və problemlərini içinə salan insanlarda daha sıx rast gəlinən bir haldır.

Panik atak müalicə olunan bir xəstəlikdir. Xəstəyə ilk öncə özünü necə idarə edə biləcəyini, vəziyyətdən necə çıxma biləcəyini öyrətmək lazımdır. Bunu bacaran xəstə artıq panik atakı həyatından tamamilə çıxarda bilmək üçün ilkin addımları atır. Atak zamanı xəstə oturmalı və ya uzanmalıdır. Öz-özünü bənin sadəcə bir atak olduğunu, qorxulu bir hal olmadığını söyləməli və atakın keçməsinə gözləməlidir. Atak müddətində üzücü, həyəcanlandırıcı hissələrdən uzaq olmağa çalışmalıdır. Kafeinli içkilərdən, alkoqollu içkilərdən və siqaretdən istifadə etməməlidir. Özünü kontrol etməyə çalışmalıdır. Bu zaman şəxs sürətli nəfəs alıb verir və beyinə gedən oksigenin miqdarı sürətlə artır. Ona görə də ilk olaraq nəfəs alıb vermə prosesi tənzimlənməlidir. Bu zaman bir torba götürün. Əvvəlcə torbanın içərisinə üfürüb doldurun, sonra isə həmin havanı geri udaraq nəfəsinizi nizama salmağa çalışın. Torbanın içərisinə nəfəs almağın məqsədi odur ki, beyinə gedən oksigen miqdarı azalsın və panik atakın şiddəti aradan qaldırılsın. Panik atak zamanı zehninizi işə salın. Ətrafınızda olan əşyaları başqa nəsnelərə bənzətməyə, müqayisə etməyə çalışın. Sizi əhatə edən adi əşyaların quruluşu haqqında düşünməyə vaxt sərf edin. Burada məqsəd sizi qorxudan, stressə salan hadisəni zehninizdən uzaqlaşdırmaq, fikrinizi yayındırmaqdır. Vəziyyəti özünü izah etməyə çalışın. Panik atak halı ilə üzləşdiyinizi özünü etiraf edin. Bu vəziyyətin tezliklə keçib gedəcəyini, sizə heç bir zərər verə bilməyəcəyini zehninizdə dayanmadan təkrarlayın. Təsəvvür edin ki, darısqal bir yol ilə irəliləyirsiniz. Siz qorxduqca yol daha da daralır. Qorxularınızdan qaçmadan birbaşa onların üzərinə gedin. Görəcəksiniz ki, siz qorxularını cilovladıqca, yol genişlənir və rahatlaşır. Bir müddətdən sonra o yolla getməkdən zövq almağa başlayacaqsınız. Əgər bütün bunları tətbiq etməsənizsə və panik atak hələ də aradan qalxmayıbsa, deməli vəziyyət düşündüyünüzdən daha ciddi bir səviyyədədir. Bu zaman mütləq mütəxəssisə müraciət etməlisiniz. Qorxu, narahatlıq, gərginlik bütün insanlara xas olan bir duyğudur. Düşdüyünüz vəziyyət nə qədər çətin olursa olsun, bu adi, insani hissələri gözünüzdə böyütməyin. Unutmayın ki heç nə dünyanın sonu deyildir!

Xəstə mütəxəssisə müraciət etməli və həkiminə güvənməlidir. Xəstənin həkiminə olan inamı xəstəliyin tez və keyfiyyətli sağlmasını sürətləndirir. Müalicə zamanı nəfəs və rahatlaşdırma hərəkətləri, atakın üstünə gətmə texnikaları, əzələ gərginliyini yox etmək üçün edilən müxtəlif hərəkətlər xəstəyə öyrədilməlidir.

Müalicə formaları isə bunlardır: Psixoterapiya, dərman qəbulu, yüksək motivasiya, relaksasiya texnikləri, nəfəs hərəkətləri, idman və gimnastika, biofeedback, imagination, atakın üstünə getmə texnikaları, qrup terapiyası, refleksoloji terapiya.

Ədəbiyyat

1. *N.V.İsmayilov "Psixiatriya", Bakı, 2013*
2. *N.V.İsmayilov, F.N.İsmayilov, "Tibbi psixologiya və psixoterapiya", 2002*
3. *G.Ç.Gəraybəyli, Z.F.Musabəyov, N.N.Eldarova, G.N.Musabəyova "Psixiatriya" (dərs vəsaiti), 2019.*
4. *H.İ.Kaplan, B.J.Sadock "Clinical Psychiatry"*
5. *H.M.Жариков, Ю.Г.Тюльпин, «Психиатрия», 2009*
6. *Н.Н.Иванец, Ю.Г.Тюльпин, М.А.Кинулькина, «Психиатрия и медицинская психология», 2014.*
7. *А.А.Султанов «Психиотрия», Баку, 2003.*