

Benim Hayatım Hep Böyle mi Geçecek?

Panik Atağın Tuzakları ve
Kurtulma Yolları

Dr. İbrahim Bilgen

 epsilon®

ÖNSÖZ VE TEŞEKKÜR

Panik Atağın Tuzakları ve Kurtulma Yolları, sıklıkla panik atak yaşayan kişilere, sıkıntılı ama çıkışı kesin olan bu yolculuktan kolayca, yanlışlara kapılmadan ve tuzaklara düşmeden çıkabilmeleri için rehber olabilmesi amacıyla yazılmıştır.

‘Bilişsel Davranışçı Terapi’ düşünceleriniz değiştiğinde duygularınızın, duygularınız değiştiğinde davranışlarınızın, davranışlarınız değiştiğinde karakterinizin, karakteriniz değiştiğinde ise hayat kalitenizin değişeceğini görebileceğiniz bir terapi yöntemidir. Bu kitap, panik atak özelinde hastalığın beyninize oynadığı oyunlara yakalanmadan, yakalansanız bile nasıl doğru bir şekilde kurtulabileceğinizi gösterebilmek için yazılmıştır.

Kitabımda ilk teşekkürümü, beni yetiştiren, bir ailede koşulsuz sevginin ne anlama geldiğini yaşatarak öğreten, çalışmanın önemini, araştırmadan ve emek vermeden bir

sonuca ulaşılamayacağı bilincini bana kazandıran aileme ayırmak istiyorum. Bu konuda annem Fatma Bilgen ve babam Aytaç Bilgen'e ne kadar teşekkür etsem azdır...

Tanıştığımız ilk günden itibaren desteğini ve sevgisini her zaman yanımda hissettiğim, kitabın tohumlanması ve filizlenmesini izleyen, o günlerden bu duruma gelmesinde büyük emeği olan hayat arkadaşım, sevgili eşim Sinem Bilgen'e;

Her zaman örnek aldığım, onun gibi bir psikiyatr ve psikoterapist olmak için çaba sarf ettiğim, bilgilerini ve tecrübesini bana öğretmekten hiçbir zaman kaçınmayan, dünyada kendi alanının en iyilerinden eğitimler almamızı sağlayan sevgili hocam ve ağabeyim Prof. Dr. Mehmet Zihni Sungur'a;

Okuduğum ilk psikoloji kitabıyla bana psikolojiyi sevdiren, bu kitabımı yazmam için bana büyük motivasyon sağlayan, önerilerini esirgemeyen, zamanını ayıran Prof. Dr. Doğan Cüceloğlu'na;

Eğitimlerimde büyük katkıları olan Prof. Dr. Hakan Türkçapar, Maria Ceu Salvador, Hanna Nita Scherler, Prof. Dr. Şükrü Uğuz ve emeği geçen tüm hocalarıma;

Varlıkları ve sevgileriyle beni her zaman motive eden, eğitimlerim ve hastalarım nedeniyle onlara yeteri kadar zaman ayıramadığımda bile bunu her zaman anlayışla karşılayan sevgili oğlum Aytaç ve kızım Tülay'a;

Bana çok emeği geçen, burada bahsedemeden asla geçemeyeceğim her hasta ve danışanıma;

Kitabın gözden geçirilmesinde ve basımında büyük emeği geçen Epsilon Yayınevi'ne ve sevgili çalışanlarına;

Sadece kendi adıma değil, okurlarım adına da içtenlikle teşekkür ediyorum.

Dr. İbrahim Bilgen

Psikiyatir- Psikoterapist

ÖZGEÇMİŞ

1968 yılında Adana’da doğan yazar, ilk, orta ve lise öğrenimini Adana’da tamamladı. 1994 yılında Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi’ni bitirdi ve 2001’de Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı’ndan psikiyatri uzmanlığını aldı.

Asistanlık eğitimi sırasında, 5 yıl süreyle ‘Psikodrama ve Grup Terapisi’ eğitimi ve altı yıl süreyle özellikle ‘Çocuk ve Ergen Odaklı Aile Terapisi’ üzerinde etkin olan Gesthalt Terapi eğitimi aldı. Yazar ayrıca yedi yıl süreyle ‘Anksiyete Bozuklukları (Panik Bozukluk; Obsesif Kompulsif Bozukluk; Yaygın Anksiyete Bozukluğu; Sosyal Fobi, Sınav Kaygısı) ve Depresyon’ üzerinde daha etkin olan ‘Bilişsel ve Davranışçı Terapi Eğitimi’ni EABCT’den (European Association Behavioural and Cognitive Therapies) akreditasyon sertifikası olarak tamamladı.

İbrahim Bilgen, Çocuk ve Ergen Psikoterapisti olmak üzere, çocuklarda sınav kaygısı, dikkat eksikliği, ayrılma korkusu, okul korkusu, kaygı bozuklukları, davranış sorunları gibi pek çok çocukluk ve ergenlik çağı sorunlarında etkin olan ‘Çocuklarda ve Ergenlerde Bilişsel Davranışçı Terapi’ eğitimini yine EABCT’den akreditasyon sertifikası alarak ‘Çocuk ve Ergen Psikoterapisti’ olarak tamamladı.

Bütünleştirici terapide amaç, danışanları terapi dalında uzman terapist ile buluşturmaktır ve bu esnada arkada terapistle destek veren diğer doktor ve terapistler de bulunur. Bütünleştirici Terapi, sürekli fikir alışverişinde bulunularak, danışanı kısa zamanda etkin şekilde sonuca ulaştıracak olan bir konsültasyon sistemidir. 2012 yılında bütünleştirici terapide ilk adım olarak ‘Bilişsel Davranışçı Terapi’ eğitim sürecindeki arkadaşları ile ‘Bilgen Terapi Enstitüsünü’ kurmuşlardır. Bu yaklaşımla enstitüde, çocuklarda ve yetişkinlerde anksiyete bozuklukları, dikkat eksikliği ve sınav kaygısı başta olmak üzere çocuklarda eğitim alanında yaşanan sorunların yanında, çift, aile ve grup terapisi gibi pek çok konuda danışmanlık verilmektedir.

Yazar evli ve iki çocuk babasıdır.

SOSYAL MEDYADA DR. İBRAHİM BİLGEN

www.bilgenterapi.com

facebook.com/psikiyatristibrahimbilgen

youtube.com/psikiyatristibrahimbilgen

instagram.com/psikiyatristibrahimbilgen

ibrahim@bilgenterapi.com

Bende hayatım boyunca bir iz bırakan bu hastalıkla, üniversite sınavına girdikten bir gün sonra otobüsle memlekete ailemi ziyaret etmeye giderken tanıştım. O zaman bunun bir atak olduğunu tabii ki bilmiyordum. Yatılı okuduğum okul arkadaşlarımdan ve çok sevdiğim lise hocalarımdan ayrılmak bana çok ağır gelmişti. Boşluğa düştüğümü hissetmiştim. Şehirlerarası otobüse bineli çok olmamıştı ki bu karmakarışık duygularla camdan dışarı bakarken bir anda kalbimin çok hızlı attığını, elimin ayağımın boşaldığını hissettim. Göğsümün ortasında bir yanma oluştu. Ardından tonlarca ağırlığa sahip birinin göğsümün üzerine oturmuş gibi olduğunu hissettim. O anda kalbimin duracağını ve öleceğimi sandım. Bir anda muavinin yanına giderek otobüsten inmek istediğimi söyledim. Fakat muavin, otobüsün kapısını açamayacağını, otobanda durmanın yasak olduğunu ve mola yerine daha gelmediğimizi söyledi. O anda orada ölüp kalacağımı düşündüm. Bir anda başım döndü. Ortam sanki yabancılaşmıştı. Ruhum bedenimden ayrılıyormuş gibi olduğunda ilk aklıma gelen 'kontrolümü kaybediyor' olacağımdı. Neyse ki otobüsün şoförü ilk uygun benzincide durdu ve o anda otobüsün kapısı

açıldı. Ağlayarak otobüsten indim. Bana biri yardım etti ve yakın bir hastanenin aciline gitmek üzere yola koyulduk. Yol boyunca her an bu durumdan çıkamayacağımı düşünüyordum. Her saniye sonunda bir sonraki saniyenin gelmeyeceğini düşünerek geçen bir yolculuğun ardından acile vardık. Doktorlar tüm incelemelerimi yaptılar ve sonuçta bir şeyimin olmadığını söylediler. “O zaman benim yaşadığım neydi?” diye içimden geçirdim. Bu olayın ardından önce otobüslere, daha sonra kapalı ve kalabalık alanlara giremez oldum. Bende baş dönmesi ve boğulma hissi yaratabilecek her yerden kaçıyordum. Bir süre sonra banyo da yapamaz oldum.

Kapı açık olmadan banyoya giremiyordum. Sınavlara panik atak yaşarsam diye girmekten korkuyordum. Kapıya yakın yerlerde oturmaya çalışıyordum. Sinemalarda kapıyı yakın yerlerde bilet almaya çalışıyordum. En büyük korkum atak yaşarsam o ortamdan çıkamamaktı. Çoğu zaman kuzenim veya yengemden, ben yıkanıp çıkana kadar dışarıda kapıda beklemelerini rica ediyordum. Sınıfta kapıya yakın oturmaya başlamıştım. Hastalığımı herkese anlatamıyordum. Aynı bölümde okuyan kuzenim hastalığımı biliyordu, bu nedenle sınavlarda onunla yan yana oturmak için her yolu deniyordum. Zaman içinde hayatım iyice kısıtlı hale gelmiş ve insanlara muhtaç bir hayat yaşamaya başlamıştım. Sınavlara giremiyordum ve ‘ya çarpıntım olursa’ diye çarpıntı giderici ilaçlar ya da yeşil reçeteli ilaçlar kullanmaya başlamıştım. Onlar olmadan dışarı çıkamıyordum.

Yanımda sürekli ilaç ve ani bir şey olur da ilaçları içemezsem

diye su taşımaya başlamıştım. O dönemde kendimi zorlayarak, bu ilaçların da yardımıyla toplu taşıma araçlarına biniyordum fakat atak yaşarsam hemen inebileyim diye kapıdan uzaklaşmıyordum. Bir gün okulun bahçesinde yürürken aniden başım döndü ve insanların bana yabancılaştığını hissettim. O anda durumumun daha da kötüye gideceğini, çıldıracağımı düşündüm. Bir banka oturdum, evlerinde kaldığım ağabeyimi ve yengemi aradım ve beni gelip oradan aldılar. İşte o günden sonra hayatım tamamen karardı. Artık evden dışarı çıkamıyordum. Evde rahatça yürüyordum fakat dışarıya adım attığım anda başım dönmeye başlıyordu, duvarlara tutunmak zorunda kalıyordum. Evden uzaklaştığım her metrede kaygım daha çok artarken eve yaklaştığım her metrede ise kaygım azalıyordu. Sanki ev güvenlik alanım olmuştu. Eve hapsolmuş, insanlara muhtaç yaşayan bir insan haline gelmiştim...

Bana ne oluyordu? Yoksa hayatım boyunca böyle mi yaşayacaktım, çıldıracak mıydım? Hiç kimse bana bunların ne anlama geldiğini, neler yaşadığımı açıklamamıştı. Belki de bana ne olduğunu anlayabilsem rahatlayacaktım. Çünkü belirsizlik, ve ne olacağını bilmeden her an atak yaşayacakmışın gibi yaşamak ve ne yapacağını bilmemek dünyanın en zor tecrübesiymiş... Bunu ancak yaşayan bilir...

(Okuduğunuz örnek, bana Panik Atak şikayeti ile gelen danışanlarımın ortak yakınmalarından derlenerek yazılmış olup, konu ve kişiler tamamen hayal ürünüdür.)

Panik atak nedir, ne değildir? Bir hastalık mıdır? Yoksa korkulmaması gereken bir durum mudur? Bir panik atak hastasının neler yaşadığını, ne şekilde yaşamak zorunda olduğunu anlatabilmek için kitabıma bu gerçek yaşam öyküsü ile başlamak istedim. Çünkü bunu sadece yaşayanların değil, herkesin bilmesi gerektiğine inanıyorum. Herkes bunu bilmeli ve doğrusunu bilenler bilmeyenlere anlatabilmeli. Bu nedenle bu kitap, sadece sizlerin kitabı olması için yazılmıştır. Panik atağın tarihçesi, isminin kökeni, ilk kez tanımlandığı yıl gibi konulara girmeyeceğim. Bu kitabı kapattığınızda panik atak hakkında bilgiden öte ne yapmanızın daha doğru, ne yapmanızın ise yanlış olduğunu bilmenizi istiyorum. Kendi doktorunuz haline gelmenizi ve yardım almaya gittiğinizde bu konuda bir terapist kadar olayın özünü bilmenizi amaçlıyorum. Yani sözün özü bunun, kendi söküğünüzü dikmenize yardımcı olacak bir kitap olmasını diliyorum. Sıkılmamanızı istediğim için de karşınızda ben varım, burada da siz varsınız. Bu kitabı okurken karşılıklı konuştuğumuzu ve seansta olduğumuzu hissetmenizi istiyorum.

Bu kitabı yazmamdaki tek, ama tek amacım bu hastalık hakkındaki her şeyin bilinmesidir. Spekülyasyonlara mesafeli durarak, bu hastalığın tedavi edilemeyeceğı, ömrünüz boyunca ilaç kullanmak zorunda kalacağınız, ilaç dışında

tedavisinin olmadığı, sizlerin bir şey yapmayarak sadece ilacınızı içerek bu hastalıktan kurtulacağınız gibi yanlış inanış ve beklentilerden uzak kalmanızı umut ediyorum.

“Bu hastalık geçer mi doktor bey?”

Bana gelen ve “Lütfen bana yardım edin, bu hastalık geçer mi doktor bey?” diye soran danışanlarıma bu durumu şöyle açıklarım: “Siz eşiniz seviyorsunuz, hem de dünyadaki herkesten fazla seviyorsunuz. Onun için ne gerekiyorsa yapıyorsunuz. Ama eşiniz işsiz, kumar oynuyor, sürekli borçlanıyor ve borçlarını ödemiyor. Eve hacizler geliyor, eşiniz sizi her gün dövüyor, alkol alıyor, sizi aldatıyor ve size değer vermiyor. Bu durumda evliliğinizi sürdürür müydünüz? Evlilikler iki kişinin yapacakları ile gelişir ya da biter. Tek tarafın yapacakları ile bir yere gelemez. Evlilik bir ortaklık gibidir. Sizin bu ortaklıktaki payınız sadece %50’dir. %50’nin %100’ünü, yani payınıza düşenin tamamını yapsanız bile karşı taraf hiçbir şey yapmıyorsa o evlilik sürmez. İyileşme için genelde bize %70 lazım. Ben üstüme düşenin ve bilgimin %100’nü size vereceğime söz verebilirim. Ama bu sadece %50 eder, %20’ye daha ihtiyacım var, bu da sizde bulunmakta. Şimdi ben size bir şey sormak istiyorum. Siz bana en azından %20’yi vermeye hazır mısınız?” Daha sonrasında danışanlarım çoğu

zaman aynı cümleyi söylerler: “Elbette hocam, vermez miyim? Yeter ki beni bu rahatsızlıktan kurtarın, ama nasıl yapacağımı bilmiyorum ki...” Ben de o zaman danışanlarıma, “Ben size bir terapist olarak bunun nasıl yapılacağını öğreteceğim, yani biraz önce size verdiğim sözün içinde bu da var,” derim.

Panik Atak kesinlikle korkulmaması gereken bir durumdur. Dikkat ederseniz hastalık değil, ‘durum’ kelimesini kullanmayı tercih ettim. “Eğer korkulmaması gereken bir durum diyorsanız, o zaman benim hissettiklerim nedir? Ben yalan mı söylüyorum da siz kalkıp korkulmaması gereken bir durum diyorsunuz? O kadar da değil, siz bunu anlatabilir, yazabilir, doktoru ve terapisti olabilirsiniz ama bir de yaşayana sorun... Allah düşmanımın başına bile vermesin,” diye içinizden geçirdiğinizi hisseder gibiyim. Çok haklısınız, evet, ben yaşamadım ama yaşayan her danışanımdan bu atakların ne olduğunu, sizi nasıl etkilediğini bir bilişsel davranışçı terapist olarak hep anlamaya çalıştım. Hastalık her kişi için farklıdır. Nasıl herkesin parmak izi birbirinden farklı ise, her bir bireyin yaşadığı panik atak, depresyon, ayrılık, bir başka deyişle yaşadığı her durumu yorumlayışı da farklıdır. Bilişsel davranışçı terapistler, bilimsel bir merakla o kişinin ne yaşadığı

ğını anlamaya çalışırlar. Bu tıpkı bir dedektifin ipuçlarını bulup bunu kanıtlara dönüştürerek olayı çözmesi gibidir. Biz terapistler de danışanımızın neler yaşadığını anlamaya çalışırız. Dolayısıyla iyi bir terapist en başta danışanını tanımasa da onu anlamaya gayretli olan, sonunda da olayı, kişinin ne yaşadığını anlayıp danışanına anlatan ve dolayısıyla çözüme kavuşturabilen kişilerdir.

“En yakınım bile neler yaşadığımı anlamıyor.”

Bize gelen danışanlarımız, yaşamış oldukları sıkıntının psikolojik olduğuna inanmadıkları gibi etrafındaki kişilerin de buna inanmalarını istemezler. Buna inanılması, sanki kendilerinin yeteri kadar önemsenmediği düşüncesine kapılmalarına neden olur. Bu da güvensizliğin artmasına, soruna bir sebep bulunamadığı için belirsizliğin artmasına ve ‘her an kötü bir şey olma beklentisine’ neden olur. Bu, bir kişinin yaşayacağı en büyük sıkıntıların başında gelmektedir. Eğer hele bir de biz doktorlar bu güvensizliği kişiye vermişsek, danışanımızı yeteri kadar anlamadan acele yorumlar yapmış ya da tedavi planı başlatmışsak, işte o zaman seanslar başlamadan bitecektir. Güven, bir ilişkinin başlaması ve sürekliliği için en önemli birkaç kriterden biridir. Bu açıdan baktığımızda biz terapistler için, danışanımızla kurduğumuz sağıaltıcı ilişki de güvene

dayanmalıdır. Çünkü bir hasta ya da danışan hangi branş doktoruna giderse gitsin şu üç sorunun cevabını arar:

- 1) Ben bu kişiye sıkıntımı anlatabilecek miyim?
- 2) Bu kişi, anlattığım sıkıntıyı anlayabilecek mi?
- 3) Bu sıkıntımı giderecek, yani tedavi edebilecek donanım ve bilgiye sahip mi?

Eğer hasta ya da danışanımız, bu soruların bir tanesinin bile yanıtını yeteri kadar alamaz ise ikinci seans asla olmayacaktır. Bu nedenle danışanımızı iyi dinlememiz, kendisine sorular sorarak onu doğru anlayıp anlamadığımızı teyit etmemiz gerekir. Hele hele kısa birkaç soru sonrasında, “Sizde panik atak var,” dediğimizde danışanlarımız kendilerini anlaşılmamış, önemsenmemiş olarak algılayabilirler. Bu durum da, kişinin kendisini yalnız hissetmesine neden olacaktır. Zaten biz psikiyatlara gelirken kaygılı ve sıkıntılı olan bu kişiler, yalnızlığın da eklenmesi ile kendilerini daha da kaygılı hissedebilirler. Hadi biz doktorlardan, terapistlerden çok var. Eğer kişi gittiği doktoru beğenmediyse bir başka doktora gidebilir. Çünkü doktora güvenmemiştir ya da yukarıda saydığım sorulardan en az bir tanesinin yanıtını alamamıştır. Bu nedenle de doktorunu değiştirebilir. Yapılan çalışmalara göre, biz

doktorların yanlış tanı koymasý neticesinde danýřanların geri dönüp doğruya ulaşması ortalama 10 seans sürüyor-muř. Bu durum da danýřmanlarımız için maddi, manevi azımsanamayacak bir kayıp olarak geri dönmektedir. Oysa başlangıçta formülasyon adı verilen iyi bir yol haritasý çıkarıldığında kısa zamanda hedefe ulaşmaktayız. İyi bir şeyler yapıldığını hisseden danýřanlarımız da terapistlerine güvenmeye başlamaktadır. Güven ise, hem sağaltıcı ilişkinin kurulmasına hem de kaygının azalmasına neden olmaktadır.

Birkaç söz de danýřanlarımızın yakınlarına söylemek isterim...

Anlaşılmadığını hisseden bir kişi terapistini değiştirebilir ama sırf bu nedenle eşini, annesini, babasını nasıl değiştirecektir? En güvendikleri kişiler bile onu anlayamamışlarsa, bu kişi ne yapacağını sorgulamaya başlayabilir. ‘Daha da zarar görebilirim, zarar görürsem bana kim yardım edecek?’ diye düşünebilir.

Bir an için yolda yürüdüğünüzü, hiç beklemediğiniz bir anda ayağınızın kaydığını ve yere dştğnz düşünün. O anda otomatik olarak ilk aklınızdan geçen düşünce ya da hareket ne olurdu? En az zararı görmek için tutunacak bir yer bulmaya ya da elinizden destek almaya

çalışırdınız? Peki o el size inanmayıp yardım etmez ve bir de yere çok kötü düşerseniz..? Bir dahaki sefere yolda yürürken hangi duygu ile yürürdünüz? ‘Ya bana bir daha o el inanmaz ise... Ya yine bana yardım etmezse?’ diye düşünmez miydiniz? Buradan çıkacak sonuç, her zaman yardım etmek ve destek olmak olmamalıdır. Bu konuyu tedavi kısmında güvenlik sağlayıcılardan bahsederken anlatacağım. Ama burada da kısaca bahsetmeden geçemeyeceğim. Bunu bir örnekle anlatmayı tercih ederim. Hiç bisiklet sürdünüz mü? Ya da birine bisiklet sürmeyi öğrettiniz mi? Hiç tanık olmamışlar için anlatmam gerekirse, önce kişinin arkasından bisikleti sıkıca tutarak bisikletin üzerinde durmasına yardım ederiz. Zamanla kişi bunu öğrendikçe elimizi arkadan hafif destek vererek, sonra kısa süreli bırakarak, kendi başına güvenle sürmeyi öğrenene kadar destek veririz. Bu şekilde davranarak kişinin kötü bir şekilde yere düşmesini engellemek için her an tetikte bekler, bir yandan da öğrenebilmesi için yardım etmiş oluruz. Buradaki göreviniz ona bisiklet sürmeyi öğreten bir baba ya da anne gibi olmalıdır. Hedef elbette kişinin tek başına o bisikleti sürmesidir. Çok acele edersek düşüp yaralanabilir ve korkusuna korku ekleyerek bir daha denemek istememesine sebep olabiliriz. Elimiz ile verdiğimiz desteği hiç bırakmazsak da kişi hiçbir zaman tek başına bisiklet

sürmeyi öğrenemez. Arkasında olduğunuzu ve deneyip düşecek olsa bile sizin ona yardım edeceğinizi bilerek, bu güvenle ufak denemeler yaptığında bisikleti sürecektir. Göreviniz ona bisikleti sürmesini sağlayacak güvenli bir el olmalıdır. Ne azı ne de fazlası...

Bizler terapi yaptığımızda bir yardımcı terapist (ko-terapist) olarak eşleri de bazı seanslara alırız. “İyi günde, kötü günde,” denilerek yapılan bu birlikteliklerde eşler birbirine yardımcı olabilmelidir. Bizler evlenirken ayrılıklara odaklanır hep ruh ikizlerimizi bulduğumuzu zannederek evleniriz. Zamanla farklılıkları gördükçe ‘ben’ ve ‘sen’ olmaya başlarız. Evlilikleri büyüten en önemli etkenler bu farklılıklara rağmen paylaşabilmek, konuşabilmek, dinleyebilmek, bende olup onda olmayana eşine verebilmek ve sorunları senin sorunun, benim sorunum diye değil, bizim sorunumuz diyerek ortaya koyup çözüm yollarını el ele vererek arayabilmektir. Ama maalesef bu rahatsızlıkta başlarda eşler bunu severek yaparken zamanla eşinin kendisine bağımlı olarak yaşamasından yakınmaya başlar. Yapılan çalışmalarda panik atağı olan eşler, bu tür terapilerden sonra eşlerine eskisi kadar bağımlı olarak yaşamadıklarını görmeye başlamışlar. Başlarda diğer eş bundan memnun olsa da zamanla eşinin bu bağımlılıktan bağımsızlığa geçişinden rahatsız olmaya başlamış. Bu

nedenle hasta iken eşinin kendisine bağımlı yaşamasından rahatsız olan eş, zamanla eşi iyileştikçe, onun kimseye bağımlı olarak yaşamasından rahatsız olmaya başlamış. Bu nedenle eşler sorunlar yaşamaya başlamışlar. Başta hayatının kalmadığından şikâyetçi olan eş, zamanla, kendisini bu evlilikte yalnız hissettiği ve eşinin bu bağımlılıktan bağımsızlığa geçiş dönemine alışamadığı için evliliğine son vermek istemiştir. Bu nedenle terapilere eşlerini de bu şekilde aldığımızda, danışanımın eşine, “Eşin tedavi olmaya başladıkça zamanla eskiden yapamadıklarını susamışçasına yapmaya başlayacak. Burada olan, hastalık sırasında yapamadıklarını yapıyor olmanın coşkulu bir mutluluğunu yaşıyor olmasındandır. Bu durum, sana olan sevgisinin azalmasından kaynaklanmamaktadır. Buna hazırlıklı olmalısın,” diye uyarırım. Aldığım yanıt sizce ne olur dersiniz? Hafifçe gülerek, “Aman doktorum, kendi ayaklarının üzerinde dursun da ben ömür boyu ağzımı açmamaya razıyım,” derler. Ama araştırmalar zamanla bunun hiç de böyle olmadığını ortaya koymuştur. Zaman, bunu gülecek söyleyen eşlerin bu durumdan rahatsız olduklarını göstermekle kalmayıp boşanma davasını ilk açan kişilerin de yine bunu söyleyen eşler olduğunu göstermiştir.

Kaygı gerçekten hayatta kalmamızı sağlayan yararlı bir duygudur. Ama fazlası da insanı öldürmekten beter eder.

Bir kişi, başına gelebilecek tehlike olasılığı az olsa bile, onun başına gelme ihtimalini ne kadar yüksek, onunla başa çıkabilme gücünü de ne kadar az olarak görüyorsa o kadar fazla kaygı hisseder. Bunun en güzel örneği ise uçak korkusudur. İşte bir panik hastası da, başına gelecek olan atağı dünyanın en kötü olayı olarak görür. O yaşadığı çaresizlik anının bir daha başına gelmemesini dilemekten başka bir şey yapamaz. Başına gelirse de en yakınında kendisine yardım edecek kişilerin kim olduğuna bakar. Kimseye güvenmiyorsa kendini güvende hissettiği yerlerden ya da kişilerden ayrılamaz. Eğer ayrılacak olursa, gitgide artan bir kaygı yaşamaya başlar. Kapalı alanlara, alışveriş merkezlerine, metrolara giremez. Asansörlere, toplu taşıma araçlarına binemez. Çünkü kişi panik atak yaşarsa kaçabileceği bir yer, yanında onu bu ataktan kurtaracağına inandığı kişiler ya da ilaçlar olsun ister. Bu yüzden panik atak hastaları, insanlara ve ilaçlara muhtaç olarak yaşarlar. Eğer panik atak hastasının bir yakını olarak siz buna sinirleniyor ve zaman zaman onu, “Ne var bu kadar korkacak, üzerine gideceksin,” diyorsanız, umarım siz de hayatınız boyunca kimseye muhtaç olarak yaşamaz, bu duygunun insanın kendisini ne kadar değersiz ve mahcup hissettirdiğini anlamak zorunda kalmazsınız. Bir panik atak hastası, belli alanlar dışına çıkmaya cesaret edememenin ve

evresine ödünler vererek onlara bağımlı yaşamanın ne kadar zor bir durum olduğunu, kendisine ne kadar büyük bir acı verdiğini iyi bilir. Tabiri caizse panik atak hastaları, bir hastanın da belirttiği gibi ‘açık hava cezaevi’ gibi bir hayat yaşamak zorunda kalırlar.