

Hissettiğim Korku Mu? Kaygı Mı? Panik Mi?

- ✓ Korku şimdiki zamanda algılanan algıladığımız bir tehdite karşı gelişen bir duygumuzdur.
- ✓ Kaygı, gelecek zamanda algıladığımız bir tehdite karşı gelişen bir duygumuzdur.
- ✓ Korku duygusu objektif ve somut nitelikte algıladığımız tehditlere karşı gelişir. (Örneğin; yılan, ani yüksek ses vs.)
- ✓ Kaygı duygusu sübjektif, spesifik ve net olmayan nitelikte algıladığımız tehdit unsurlarına karşı gelişir.
- ✓ Kaygı hissi gelecekte kötü bir şey olacağına dair beklentimiz ile birlikte ortaya çıkar.
- ✓ Hem korku hem de kaygı duygusunun belirli düzeylerde olması işlevseldir, böylece bu hislerle algıladığımız bir tehdite karşı çözüm yolları geliştirebiliriz.
- ✓ Son günlerde koronavirüse dair hem korku hem kaygı hislerini yaşıyoruz. Çünkü; koronavirüs yaşantımızda hem somut bir tehdit unsuru ve aynı zamanda belirsiz bir tehdit olduğu için de geleceğe yönelik kaygımızı da harekete geçirmektedir.
- ✓ Panik duygusunu kaygının en yoğun düzeyi olarak tarif edebiliriz.
- ✓ Kaygı ve panik hissi ile kişinin zihninde algıladığı tehdite karşı abartılı düşünceler ve geleceğe dair felaket senaryoları ortaya çıkabilir.
- ✓ Kaygı hissi diğer olumsuz duyguları da tetikleyebilir: öfke, mutsuzluk, çaresizlik, umutsuzluk vb.

Korku, Kaygı ve Panik Duygusu ile Bedenimizde Neler Olur?

- ✓ Kaygı, korku ya da panik duygusunun ortak noktası bedenimizde kaçmaya ya da savaşmaya yönelik bir hazırlığın gerçekleşmesidir.
- ✓ Bu duygularla bedenimizde sempatik sinir sistemi aktive olur ve depolanmış enerji kullanılabilir enerjiye dönüşür.
- ✓ Kaç/savaş tepkisiyle kan basıncımız yükselir, kalp çarpıntısı, artan terleme, midede rahatsızlık hissi, titreme, kaslara kan akışının artması/kaslarda gerginlik görülür, solunum ve nefes alıp verme düzensizleşir, sindirim sisteminin hareketliliğinin engellenmesi/artması, tükürük bezlerinde yetersiz salgılama/ağız kuruluğu görülür.
- ✓ Panik duygusu ile bedensel belirtiler daha da yoğun yaşanarak "panik atak" olarak adlandırdığımız kaygı nöbeti gerçekleşebilir.

Yoğun Kaygı ve Panik ile Baş Etmede Neler Yapılabilir?

- ✓ Öncelikle duygunuzu tanıyın. Hangi duruma karşı hangi tür duygular hissettiğinizi ve ne tür tepkiler verdiğinizi fark edin.
- ✓ Algıladığınız tehdite yönelik düşüncelerinizin gerçekçiliğini sorgulayın.
- ✓ Zihninizde gerçekçi olmayan, abartılı düşünceler ya da felaket senaryoları varsa bunları yatıştırmaya ve daha gerçekçi düşünmeye çalışın.
- ✓ Bedeninizi gevşeten egzersizler ve oksijenin bol olduğu bir ortamda diyaframdan nefes almak bedeninizi ve zihninizi sakinleştirmenize yardımcı olur.
- ✓ Yoğun duyguların hep aynı yoğunlukta kalmayacağını, yaşandıktan sonra geçeceğini unutmayın.
- ✓ Bir süredir sık sık tekrarlayan kaygı ve panik duygunuz varsa ve bu duygular günlük yaşantınızı olumsuz yönde etkiliyorsa psikolojik destek alabilirsiniz.

- ✓ Online randevu almak için psikolojikdestek@altinbas.edu.tr adresine adınızı, soyadınızı ve bölümünüzü yazarak e-mail gönderebilirsiniz.
- ✓ Eğer isterseniz bizi **@altinbaspsikolojikdestek** Instagram hesabımızdan takip edebilirsiniz.

Klinik Psikolog

Gizem Bodur Atalay

Altınbaş Üniversitesi Psikolojik Destek Birimi