Panik Atak Bir Negatif Hipnoz Biçimi midir?

Yazar: Dr. Ocak Korhan Özduru

Dergi: Current Science, Cilt 6, Sayı 69, 2026, s. 01–24 (kaynak künye)

Makale kodu: 2606076842100002 | **Atıf kodu:** 0099-0001-2606-0102

ISSN: 2667-9515 | **Barkod:** 977266795001

Dergi ve yayın bilgileri

Kaynakta çalışmanın EAALS — European Academic Studies and Laboratory Services tarafından akreditasyon, onay ve destek süreçlerine tabi tutulduğu ifade edilmektedir. Derginin adı *Scientific Studies – Current Science Georgia / Current Science* olarak yer almaktadır. İmtiyaz sahibi Tsisana Kharabadze; editörler Niyaz Bokvadze, Prof. Sabrina Corbi ve Prof. Samantha Lewes olarak listelenmiştir. Kaynak, dergiyi aylık, hakemli ve çok disiplinli olarak tanıtmakta; uluslararası sıralama ve kayıtlara dâhil olduğunu, nitelikli çalışmaların bu süreci hızlandırdığını ve başvurulara yanıt veya ret süresinin 30–90 gün olduğunu belirtmektedir. Sayfa diplerinde Advanced Sciences Index (ASI) iletişim bilgileri tekrarlanmaktadır. Bunlar kaynağın kendi yayıncı beyanlarıdır.

Özet

Panik ataklar, klinik uygulamada karşılaşılan en yoğun psikolojik ve fizyolojik deneyimler arasındadır. Panik atak yaşayan kişiler, nesnel bir dış tehdit bulunmadığı hâlde sıklıkla ölümün yaklaştığı, kontrolünü kaybettiği, boğulduğu, başının döndüğü ve çok yoğun korku yaşadığı hissini bildirir. İlginç biçimde panik ataklarda gözlenen bilişsel mekanizmaların birçoğu hipnotik telkinle ilişkilendirilen süreçleri andırır. Olumsuz beklentiler, felaketleştirici yorumlar, seçici dikkat ve tehdit içeren içsel mesajların istem dışı kabul edilmesi, kendiliğinden gelişen negatif hipnoza benzeyen bir durum yaratabilir.

Bu makale panik ataklarla hipnotik süreçler arasındaki ilişkiyi inceleyerek panik atakların kendiliğinden ortaya çıkan bir negatif otohipnoz biçimi olarak anlaşılıp anlaşılamayacağını araştırmaktadır. Klinik psikoloji, bilişsel sinirbilim, davranış bilimi ve hipnoterapi literatüründeki bulgular bütünleştirilerek panik olgularıyla hipnotik durumlar arasındaki benzerlik ve farklılıklar değerlendirilmektedir. Bulgular, panik ataklarda hipnotik süreçlere yakından benzeyen bilişsel ve dikkatsel mekanizmaların rol oynayabildiğini; bununla birlikte farkındalık, gönüllü katılım ve terapötik amaç bakımından önemli ayrımlar bulunduğunu düşündürmektedir.

Anahtar kelimeler: Panik atak; negatif hipnoz; otohipnoz; kaygı bozuklukları; bilişsel psikoloji.

Giriş

Panik atakların ani başlangıcı, bunaltıcı yoğunluğu ve çoğu zaman çarpıcı fizyolojik belirtileri, klinisyenlerin, psikologların, psikiyatristlerin ve sinirbilimcilerin uzun süredir ilgisini çekmektedir. Panik ataklar genellikle yaşamı tehdit etmese de atak yaşayan bireyler sık sık ölmekte olduklarına, akıllarını yitirdiklerine, kalp krizi geçirdiklerine veya geri döndürülemez tıbbi bir felaket yaşadıklarına inanırlar.

Bu olgu dikkat çekici bir çelişki sunar. Gerçek bir tehlike bulunmadığı hâlde beyin ve beden, sanki acil ve ciddi bir tehditle karşılaşmış gibi tepki verir. Nesnel gerçeklikle öznel deneyim

arasındaki bu uyumsuzluk, araştırmacıları panikle ilişkili tepkilerden sorumlu bilişsel mekanizmaları incelemeye yöneltmiştir.

Hipnoz bu mekanizmaların anlaşılmasında yararlı bir çerçeve sağlayabilir. Geleneksel olarak odaklanmış dikkat, artan telkine yatkınlık ve değişmiş algı durumu olarak tanımlanan hipnoz, inanç ve beklentilerin psikolojik ve fizyolojik deneyimi nasıl güçlü biçimde etkileyebildiğini gösterir. Hipnotik telkin altında bireyler bilinçli çaba göstermeden algı, bellek, duyum ve davranışlarında değişiklikler yaşayabilir.

Bu çalışmada ele alınan temel soru, panik atakların doğal biçimde gelişen bir negatif hipnoz biçimini temsil edip edemeyeceğidir. Başka bir ifadeyle panik yaşayan kişi, eleştirel değerlendirmeden geçirmeden gerçek olarak kabul ettiği felaket içerikli içsel telkinlere bilinçdışı biçimde ikna mı olmaktadır?

Bu soru panik atakların hayal ürünü veya uydurma olduğu anlamına gelmez. Aksine atak sırasında deneyimlenen fiziksel ve duygusal belirtiler bütünüyle gerçektir. Sorulan soru, zararsız bedensel duyumları bunaltıcı bir tehlike deneyimine dönüştüren bilişsel mekanizmalarla ilgilidir.

Panik atakları hipnotik süreçler açısından anlamak; önleme, tedavi ve psikolojik sağlamlık için değerli içgörüler sağlayabilir. Ayrıca kişilerin kaygıyla ilişkili bozuklukların sürmesinde kendi oluşturdukları telkinlerin rolünü tanımalarına yardımcı olabilir.

Yöntem

Bu çalışmada nitel literatür taraması yöntemi kullanılmıştır. Psikoloji, psikiyatri, sinirbilim, bilişsel bilim ve hipnoterapi alanlarındaki akademik yayınlar, panik ataklarla hipnotik olgular arasındaki kuramsal ve ampirik ilişkileri belirlemek amacıyla sistematik olarak incelenmiştir. Konuyla ilgili hakemli makaleler, klinik vaka çalışmaları, ders kitapları ve kuramsal analizler gözden geçirilmiştir. Özellikle dikkat süreçleri, bilişsel çarpıtmalar, beklenti etkileri, otonom sinir sistemi etkinleşmesi ve hipnotik telkine yatkınlığı araştıran çalışmalara önem verilmiştir.

Panik ataklarla hipnotik durumların benzerlik ve farklılıklarını değerlendirmek için karşılaştırmalı analiz yapılmıştır. Amaç panik atakların sıkı klinik anlamda hipnoz olduğunu kanıtlamak değil, iki deneyimin altında ortak psikolojik mekanizmaların bulunup bulunmadığını araştırmaktır.

Literatür Taraması

Paniğe ilişkin tarihsel bakış açıları

Paniğe benzeyen deneyimlere ilişkin anlatımlar tıp ve psikoloji tarihinde uzun zamandır bulunmaktadır. Antik uygarlıklar ani ve yoğun dehşet dönemlerini sıklıkla doğaüstü güçlere bağlamış; daha sonraki dönemlerde panik belirtileri sinirsel zayıflık, histeri veya ahlaki istikrarsızlığın görünümü olarak yorumlanmıştır. Modern psikiyatri panik atağı, fiziksel ve bilişsel belirtilerle birlikte ortaya çıkan ani yoğun korku dalgalarıyla tanımlanan ayrı bir klinik olgu olarak ele almaktadır. Panik bozukluğu çağdaş tanı sistemlerinde resmî olarak tanınmış ve kaygıyla ilişkili en çok araştırılan durumlardan biri hâline gelmiştir.

Hipnozun niteliği

Hipnozun kavramsal tanımı zaman içinde önemli ölçüde değişmiştir. İlk kuramlar gizemli veya değişmiş bilinç durumlarına vurgu yaparken, çağdaş yaklaşımlar dikkat süreçleri, beklenti

etkileri, imgeleme ve telkine yatkınlığa odaklanmaktadır. Günümüzde araştırmacıların büyük bölümü, hipnozun yoğunlaştırılmış dikkat ile belirli telkinlerin eleştirel değerlendirmesinin azalmasının birleşimini içerdiğini kabul etmektedir. Bu koşullarda telkinler algıyı, belleği, duyguları ve bedensel duyumları etkileyebilir.

Felaketleştirici yanlış yorumlama kuramı

Panik atakların en etkili açıklamalarından biri Clark'ın bilişsel modelidir. Bu kurama göre panik atak, normal bedensel duyumların felaketleştirici biçimde yorumlanmasından kaynaklanır. Örneğin kalp hızındaki hafif artış yaklaşan kalp krizinin kanıtı olarak; hafif baş dönmesi bilinç kaybı olarak; normal solunum dalgalanmaları boğulma olarak yorumlanabilir. Felaketleştirici yorumlar daha fazla kaygı yaratarak fizyolojik uyarılmayı artırır. Artan belirtiler de korkuları doğruluyormuş gibi görünür ve kendini besleyen bir geri bildirim döngüsü meydana gelir.

Seçici dikkat ve aşırı tetikte olma

Araştırmalar panik yaşayan bireylerin içsel bedensel duyumlara yönelik dikkatlerinin arttığını göstermektedir. Bu süreç, dikkatin belirli bir yaşantıya dar biçimde odaklandığı hipnotik yoğunlaşmaya benzer. Dikkat fizyolojik işaretlere daha çok yöneldikçe küçük duyumlar büyütülmüş ve tehdit edici algılanabilir. Kişi tehlike kanıtı arayan sürekli bir içsel izleme sisteminin içine hapsolabilir.

Beklenti etkileri

Beklentiler insan algısını güçlü biçimde etkiler. Plasebo ve nosebo araştırmaları yalnızca inançların bile önemli fizyolojik değişiklikler oluşturabildiğini göstermektedir. Olumsuz beklenti etkileri hipnotik telkine yakından benzer. Kişi tehlikenin kaçınılmaz olduğuna ikna olursa bedeni de buna uygun tepki verebilir. Bu nedenle panik ataklar, bilinçdışı bilişsel yollar üzerinden işleyen olumsuz beklentinin aşırı bir biçimi olarak ele alınabilir.

Bulgular

Literatür taramasından altı temel bulgu elde edilmiştir:

1. **Odaklanmış dikkat:** Panik ataklar ve hipnoz, dikkat odağının daralması ve seçilen bilgiye duyarlılığın artması gibi mekanizmaları paylaşır. 2. **Güçlü içsel telkinler:** Panik atakta 'Ölüyorum', 'Kontrolümü kaybediyorum' veya 'Korkunç bir şey oluyor' gibi düşünceler çoğu zaman eleştirel inceleme yapılmadan otomatik biçimde kabul edilir. 3. **Beklentilerle güçlenen fizyolojik belirtiler:** Tehlike hakkındaki inançlar otonom sinir sistemi etkinliğinde doğrudan artışa katkıda bulunabilir. 4. **Bedene yönelen seçici dikkat:** Kişi güvenliğe işaret eden karşıt kanıtları göz ardı ederken bedensel duyumlara fazlaca odaklanabilir. 5. **Kendini gerçekleştiren kehanet döngüsü:** Korku belirtileri üretir, belirtiler korkuyu doğruluyormuş gibi görünür ve döngü devam eder. 6. **Tedavi süreçlerinde ortak hedefler:** Bilişsel yeniden yapılandırma ve hipnoza dayalı müdahaleler yorumlama, dikkat ve beklenti gibi benzer bilişsel süreçleri hedefleyebilir.

Sav

Panik negatif hipnoz olarak değerlendirilebilir mi?

Bulgular, panik ataklarla hipnotik süreçler arasında çok sayıda benzerlik olduğunu düşündürmektedir. Her ikisi de değişmiş dikkat odağı, beklentiyle yönlendirilen deneyimler,

seçici algı ve belirli düşüncelerin eleştirel değerlendirmesinde azalma içerir. Bununla birlikte panik ataklar terapötik hipnozdan önemli bakımlardan farklıdır. Klinik hipnoz genellikle gönüllü katılımı, olumlu hedefleri ve denetimli telkinleri içerirken panik ataklar istem dışı, sıkıntı verici ve felaket içerikli telkinlerle tanımlanır.

Negatif oto-telkin

Çalışmanın temel savlarından biri panik atakların negatif oto-telkin dönemleri olarak kavramsallaştırılabileceğidir. Birey farkında olmadan korkutucu yorumlar oluşturur ve daha sonra bu yorumlara nesnel gerçekliği yansıtıyormuş gibi tepki verir. Bu süreç, telkinlerin yararlı değil zararlı olması bakımından otohipnozdan ayrılır.

İmgelemenin rolü

İnsan imgelemi olağanüstü güçlüdür. Beyin kimi zaman hayal edilen tehditlere gerçek koşullardan daha güçlü yanıt verebilir. Panik ataklar, hayal edilen felaketlerin gerçek fizyolojik tepkiler doğurabileceğini göstermektedir. Bu mekanizmanın anlaşılması panik yaşayan kişinin deneyiminin gerçekliğini geçersiz kılmaz; bilişin bedensel işlevler üzerindeki önemli etkisini vurgular.

Klinik sonuçlar

Panik atakları hipnozdan yararlanan bir çerçeveyle ele almak terapötik yararlar sağlayabilir. Kişiler olumsuz telkinleri belirlemeyi, felaketleştirici yorumları sorgulamayı ve zararlı içsel anlatıları daha uyumlu alternatiflerle değiştirmeyi öğrenebilir. Bu tür müdahaleler belirti şiddetini azaltabilir ve psikolojik kontrolü güçlendirebilir.

Sonuç

Panik atakların negatif hipnoz biçimi olup olmadığı sorusunun basit bir evet veya hayır yanıtı yoktur. Panik ataklar biliş, duygu, fizyoloji ve davranışın karmaşık etkileşimini içeren ayrı klinik olgulardır. Bununla birlikte panik süreçleri ile hipnotik mekanizmalar arasında önemli benzerlikler vardır: odaklanmış dikkat, beklenti etkileri, seçici algı ve içsel olarak oluşturulan düşüncelere artmış duyarlılık her ikisinde de görülebilir.

Bu çalışmada incelenen kanıtlar, panik atakların en azından kısmen, felaket içerikli telkinlerin yeterli eleştirel değerlendirme olmadan gerçeklik olarak kabul edildiği kendiliğinden gelişen negatif otohipnoz dönemleri olarak anlaşılabileceğini düşündürmektedir. Mekanizmaların fark edilmesi önleme, tedavi ve psikoeğitim için değerli olanaklar sunar. Düşünce, beklenti ve dikkatin duygusal deneyimi nasıl etkilediğini anlamak, kişinin sağlamlığını geliştirerek panikle ilişkili sorunlara yatkınlığını azaltabilir. Gelecekte hipnoz, beklenti etkileri ve kaygı bozuklukları arasındaki ilişki daha fazla araştırılmalı; klinik müdahaleler ve bilince ilişkin bilimsel anlayış geliştirilmelidir.

Kaynakça

Bibliyografik kaynaklar özgün dilinde korunmuştur.

American Psychiatric Association. (2022). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5-TR). Washington, DC.

Barlow, D. H. (2014). Clinical Handbook of Psychological Disorders. New York: Guilford Press.

Beck, A. T., Emery, G., & Greenberg, R. (2005). Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective. New York: Basic Books.

Clark, D. M. (1986). A Cognitive Approach to Panic. Behaviour Research and Therapy, 24(4), 461–470.

Hammond, D. C. (2010). Handbook of Hypnotic Suggestions and Metaphors. New York: Norton.

Kirsch, I. (1999). How Expectancies Shape Experience. Washington, DC: APA.

Lynn, S. J., Kirsch, I., & Hallquist, M. N. (2008). Social Cognitive Theories of Hypnosis. Oxford University Press.

Oakley, D. A., & Halligan, P. W. (2013). Hypnotic Suggestion and Cognitive Neuroscience. Trends in Cognitive Sciences, 17(6), 285–292.

Otto, M. W., Pollack, M. H., & Smoller, J. W. (2016). Panic Disorder and Agoraphobia. New York: Routledge.

Spiegel, H., & Spiegel, D. (2004). Trance and Treatment. Washington, DC: American Psychiatric Publishing.

Wells, A. (2009). Metacognitive Therapy for Anxiety and Depression. New York: Guilford Press.

Yapko, M. D. (2012). Trancework: An Introduction to the Practice of Clinical Hypnosis. New York: Routledge.