

KAYGI (ANKSİYETE) BOZUKLUĞU

BİLGİLENDİRME KİTAPÇIĞI

Hazırlayan:

Prof. Dr. M. Hakan Türkçapar

Kaygı yaygındır ve tedavi edilebilir.

Kaygı (anksiyete), rahatsızlık derecesine ulaşabilen korku, endişe ve tedirginlik halidir. Kaygı bozuklukları ruhsal sorunlar içinde en sık görülen rahatsızlıklardandır. Kaygı artık bir ruhsal rahatsızlık halini aldığında gündelik işlerinizi yapmanızı, iş hayatınızı, aile yaşantınızı, ve sosyal hayatınızı etkiler.

Eğer sizde kaygı bozukluğu varsa bu zayıf ya da kişilik sorunu olan birisi olduğunuz anlamına gelmez. Şiddetli kaygı bozukluğu tedaviyle yenilebilir. Etkili tedaviler mevcuttur.



Kaygı Nedir?

Psikolojide bir rahatsızlık haline dönüşmüş olan korku duygusuna ***kaygı*** adı verilir. Genellikle korkunun nedeni dış ve o andaki bir somut etkense buna korku denirken; soyut, gelecekteki bir olay veya düşüncemizle ortaya çıkan bir korku duygusuysa buna da kaygı (veya anksiyete) denilir.

Ortada gerçekten korkutucu bir durum olmadan kişinin korku duyması halinde kaygı bir ruhsal rahatsızlık (anksiyete bozukluğu) belirtisi olarak değerlendirilir.

Kaygı genel olarak kişinin zarar görebileceği veya tehlikeli durumlarda yaşadığı ruhsal ve bedensel tepkileri tanımlayan bir kavram olarak da kullanılır. Bu tepki ruhsal olarak korku, durumla ilgili tasalanma, bedensel olarak kalp atımlarında artış, terleme, çevreden kopma vb. gibi belirtilerle kendini gösterir.

Kaygı, herkes tarafından belli zamanlarda yaşanabilecek normal bir tepkidir.

Bir araba tarafından ezilme tehlikesi geçirirken, sınav kapısında beklerken veya topluma karşı bir konuşmaya başlamadan önce bir çok insan kaygı yaşar. Bu nedenle kişinin kaygı yaşantılarının zaman zaman ortaya çıkması son derece doğaldır.

PROF. DR. M. HAKAN TÜRKÇAPAR

Eğer kaygı tepkileri çok sık biçimde ortaya çıkıyor ve kalıcı bir şekilde yaşantınızı etkiliyorsa halledilmesi gereken bir rahatsızlık haline gelmiş demektir.

> *Aşağıdakilerden herhangi birinden muzdaripseniz muhtemelen kaygı bozukluğu geçirmektesinizdir:*
>
> - Korkularınız yaşadığınız durumla orantısız biçimde çok şiddetli ise
> - Kaygı tepkilerini sık sık yaşıyorsanız
> - Korktuğunuz durumlardan kaçınmaya başlamışsanız
> - Bu durum iş, sosyal ve aile yaşantınızı etkilemeye başlamışsa

Kaygının değişik biçimleri:

Kaygının önde gelen belirti olarak görüldüğü çeşitli rahatsızlıklar vardır. Yaşanan kaygının türüne, süresine, ortaya çıktığı durumlara ve şiddetine göre birbirinden ayrılan çeşitli kaygı bozuklukları vardır.

En sık görülen kaygı bozukluğu tipleri;

- Panik bozukluğu,
- Sosyal fobi,
- Agorafobi ve
- Yaygın kaygı bozukluğudur.

Aşağıda bu durumlar tek tek ele alınacaktır. Siz kendi durumunuza en çok uyanı bulmaya çalışın.

Panik Bozukluk

Panik atak aniden başlayan sıkıntının kısa zamanda çok şiddetlendiği başı ve sonu belli olan şiddetli bunaltı veya korku nöbetidir. Eğer bu ataklar sık sık ortaya çıkıyorsa, kişi başka ataklarında olacağına ilişkin sürekli kaygı duyuyorsa veya atakların yol açabileceğini düşündüğü sonuçlarla (kalp krizi, felç, çıldırma, ölüm) ile ilgili olarak kaygılanıyorsa veya ataklarla ilişkili olarak belirgin davranış değişikliği gösteriyor, bazı ortamlardan kaçınıyorsa o zaman panik bozukluk dediğimiz rahatsızlık ortaya çıkmış olabilir.
Panik bozuklukta yaşanan panik ataklar genellikle o an kişinin çevresinde olan bitenlerden bağımsızdır.

Panik Atakta Sıklıkla Görülen Belirtiler:

Ruhsal Belirtiler:

- Kaygı
- Kontrolü yitirme korkusu
- Kaçamama korkusu
- Ölüm korkusu
- Delirme korkusu
- Gerçekdışılık duyguları

Bedensel Belirtiler:

- Başağrıları
- Kas gerilimi
- Titreme veya vucutta sarsıntı hissi
- Göğüste ağrı-sıkışma
- Nefes darlığı/boğulma
- Kalp atımlarında hızlanma, çarpıntı
- Ayaklarda ve ellerde uyuşma, karıncalanma
- Bulantı ya da karın ağrısı;
- Terleme
- Sıcak/soğuk basması
- Görme Bulanıklığı, Benekler görme
- Sersemlik
- Baş dönmesi
- Düşecekmiş ya da bayılacakmış gibi olma

Panik ataklar diğer kaygı bozukluklarında da izlenebilir ancak bunlar korkulan ortama maruz kalındığında ortaya çıkar, kişi hangi durumda panik atak yaşayacağını bilebilir.

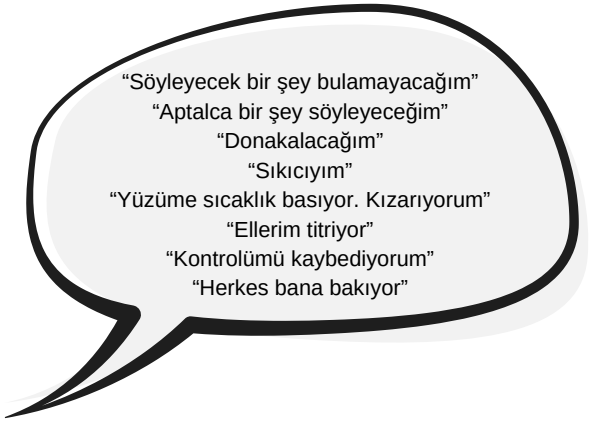
PROF. DR. M. HAKAN TÜRKÇAPAR

Sosyal Fobi

Sosyal fobinin ana özelliği insanlarla birlikte herhangi bir faaliyette bulunurken aşırı korku ve heyacan duymadır. Sosyal fobisi olan bireyler, toplum içindeyken genellikle yargılanma veya eleştirilmeden korkarlar.

Sosyal fobisi olanlar başka insanlarla birlikte iken konuşma, yemek yeme, bir şey içme gibi bir faaliyette bulunduklarında aptalca veya utandırıcı şeyler yapacakları endişesini duyarlar. Ayrıca bu esnada hissettkileri kaygı belirtilerinin (titreme, sesin yetmemesi, konuşurken ses titremesi, kızarma, terleme gibi) dışardan görüleceği düşüncesi bile korkuya yol açabilir.





Sıklıkla korkulan ortamlar;

- Başkalarının önünde konuşma yapmak
- Soru sormak
- Başkalarıyla birlikte yemek yemek, bir şey içmek
- Başkalarının önünde yazı yazmak
- Dikkatleri üzerinde toplamak (kalabalık bir odaya girmek)
- Sosyal aktiviteler (yemekler, partiler, evlenme törenleri, dini törenler)
- Telefonda konuşmak
- Yeni biriyle tanışmak

Kaygı belirli sosyal durumlara özgü olabilir fakat sıklıkla birçok sosyal ortamda yaşanır.

PROF. DR. M. HAKAN TÜRKÇAPAR

Agorafobi

Yardım alınamayacak ya da hemen çıkılamayacak ortamlarda kaygının fiziksel ve ruhsal belirtileri ve sıklıkla birlikte panik atak görülmesine *agorofobi* adı verilir.

Kaygı daha çok aşağıdaki durumlarda ortaya çıkma eğilimindedir:



- Panik atak geçirme riski olan durumlar
- Kıstırılmışlık duygusu yaratan veya ayrılanılamayacak, kaçılamayacak ortamlar
  - *kalabalık alışveriş merkezleri*
  - *sinema, tiyatro*
  - *toplu taşım araçları*
- İhtiyaç olduğunda yardım alınmasının veya yardıma erişilmesinin güç olduğu durumlar
  - *otoyollar*
  - *asansöre binmek*
  - *tren ya da uçakla seyahat etmek*
  - *köprüde karşıdan karşıya geçmek*
  - *geniş açık alanlarda yürümek*
  - *evde yalnız kalmak*
  - *yalnız başına yola çıkmak*
- Yabancı veya tanıdık olmayan çevreler

Bu durum birçok şeyden kaçınmaya ve kişinin yaşamının etkilenmesine yol açar. Aşırı ilerlediğinde evden çıkamaz hale gelebilir.

Sıklıkla korkulan veya kaçınılan durumlar;

- Tek başına evden ayrılmak
- Evde yalnız kalmak
- Yalnız başına seyahat etmek
- Kalabalıklar
- Kalabalık toplantı yerleri

Agorafobi, panik atağının olabileceği veya kaçışın zor olabileceği yer ya da durumlarda bulunma korkusudur.

PROF. DR. M. HAKAN TÜRKÇAPAR

Yaygın Kaygı Bozukluğu

Yaygın kaygı bozukluğu diğer kaygı bozukluklarından farklıdır. Kaygı yaşantısı belli bir duruma veya panik atağı geçireceği korkusuna bağlı değildir.

Normal gündelik olaylar ve gelecekle ilgili aşırı endişeden kaynaklanan sürekli bir kaygı vardır.

Maddi konular, iş ve okul başarısı, aile bireylerinin sağlık durumları, çıkılan seyahatler, kapı veya telefon çalması vb. her tür gündelik olay bir kaygı konusu haline gelebilir.

Endişe hali yaygın kaygının bir özelliği olmakla birlikte, diğer psikolojik kaygı belirtilerinin de olması nadir değildir.

Görülen belirtiler:

- Huzursuzluk, aşırı endişe ve heyecan
- Kolay yorulma
- Dikkat toplamada güçlük ya da zihnin durmuş gibi olması
- Sinirlilik
- Bedensel gerginlik
- Uyku bozukluğu



Kaygıya yol açabilecek durumlar:

Psikolojik:

- İlişki sona ermesi
- Şiddetli tartışmalar
- Yakın birinin kaybı
- İş kaybı
- Korkutucu ya da üzücü bir olay/travma
- İş baskısı

Bedensel:

- Bedensel hastalıklar
- Aşırı alkol ya da ilaç kullanımı
- Maddi sorunlar
- Uykusuzluk

PROF. DR. M. HAKAN TÜRKÇAPAR

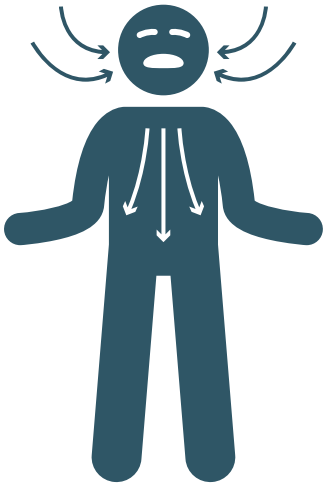
İnsanlarda gerilim yaşadıkları zaman daha hızlı ve derin nefes almaya doğal bir eğilim vardır. Yine gerilim anlarında olağandan daha fazla kaygı duymak da bir doğal eğilimdir. Bu iki etken kaygı bozukluğu geçirenlerde genel olarak bulunur.

> **Sıklıkla nefes alma şeklinizi değiştirmek ve kaygıyı azaltmak kaygıyı geçirecek önemli iki yöntemdir.**

Çok hızlı ve derin nefes alma

Çoğu kişi için çok hızlı ve derin nefes almanın (aynı zamanda hiperventilasyon olarak da bilinir) kaygıya yol açabileceğini öğrenmek çok şaşırtıcıdır.

Fakat yol açar!



Çok hızlı nefes almak kandaki karbondioksit düzeyini ve asit içeriğini düşürür. Bu beyne daha ve vucuda daha az oksijen ulaşmasına ve kaygının bedensel belirtilerine neden olur. Bu belirtiler sersemlik, kafada hafiflik, nefessizlik, boğulma hissi, çevreden kopma, çarpıntı, titreme vb. gibidir.

Hafifte olsa uzun bir süre aşırı nefes alıp vermeyle bedensel kaygı oluşabilir. Yani çevrenizin veya sizin farkına varmadan da aşırı nefes alıp veriyor olabilirsiniz.

Hafif bir aşırı nefes alıp verme, örneğin esneme, iç çekme panik atağı veya kaygının bedensel belirtilerini tetikleyebilir.

Aşırı nefes alıp verme bir alışkanlıktır ve bunu değiştirmek zaman alabilir.

Endişe ve olumsuz düşünme:

Kaygı ve gerçekdışı veya olumsuz düşünme kaygıyı tetikleyebilir. Kaygılı insanlar bazen kaygıyı doğuracak veya daha fazla arttıracak şekilde düşünürler.

Örneğin;
- Olumsuz bir durumu düşünerek kendinizi daha kötü hissedebilirsiniz
- Zamanınızı asla hiç gerçekleşmeyecek olumsuz olaylarla ilgili düşünmekle geçiriyor olabilirsiniz
- Etrafınızdaki insanların davranışlarını ve düşüncelerini yanlış yorumluyor olabilirsiniz

Bu türden düşünceler veya imgeler genellikle gelecekle alakalıdır;



Kaygı nasıl tedavi edilir?

Kaygı bozukluklarının tedavisinin en iyi yolu bu rahatsızlıklarda etkili olduğu gösterilmiş psikoterapi yöntemlerinin uygulanmasıdır.

Kaygı bozukluklarında etkili olduğu gösterilmiş psikoterapi yöntemlerinin en başında da ***bilişsel davranışçı terapi*** gelir.

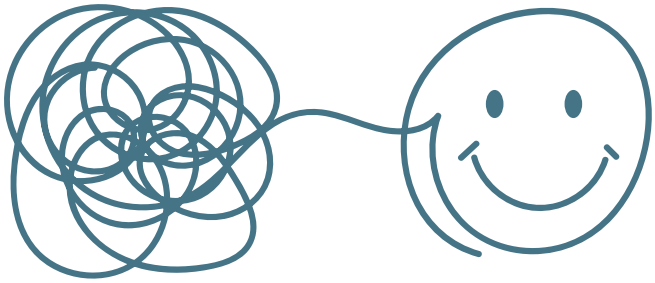
Kullanılabilecek yöntemler:

- Panik ataklarını kontrol etmek ve durdurmak
- Daha önce kaçınılan korkulan durumlarla yüzleşmek
- Olumsuz ve gerçekdışı düşünceyi değiştirmek ve kaygıları azaltmak

Gerekirse kısa dönemli olarak ilaç kullanmak.

İlaç kullanılan durumlar:

- Kısa kaygı tepkileri
- Kaygının çok şiddetli olduğu durumlarda danışmanın yanısıra
- Tıbbi tedavi ve uzman denetiminde kullanılması uygun olabilir. Buna hekim karar vermelidir.



PROF. DR. M. HAKAN TÜRKÇAPAR

İzinsiz kullanmayınız ve çoğaltmayınız.