# YAYGIN KAYGI (ANKSİYETE) BOZUKLUĞU

BİLGİLENDİRME KİTAPÇIĞI

Hazırlayan:

**Prof. Dr. M. Hakan Türkçapar**

**Klinik Psk. Selin Tutku Tabur**

Yaygın anksiyete bozukluğu (YAB), kişinin bilinen bir sebep yokken sürekli ve aşırı kaygılı olma halidir. Temel belirtileri, huzursuzluk, halsizlik gibi fiziksel belirtilere eşlik eden konsantrasyon sorunları, kas gerginliği, uykusuzluktur.



YAB diğer kişinin kaygılı durumunun birden fazla olayla ilgili olması ile diğer anksiyete bozukluklarından ayrılır. Diğerlerinde kaygı, belirli bir uyaran veya konu ile sınırlıyken (örneğin; panik bozukluğunda panik ataklar, sosyal fobide toplum içinde sıkılganlık/ çekingenlik) burada genele yayılmış haldedir.

YAB'nun doğası bireyin sadece bir veya iki değil çok sayıda şeyle ilgili kaygılanmasıdır.

***Otonomik uyarılma belirtileri*** (çarpıntı, kalp atımlarında hızlanma, terleme, titreme, sarsıntı, ağız kuruması); ***Gögüs ve karın belirtileri*** (nefes almada güçlük, boğulma hissi, göğüste ağrı ya da baskı, bulantı veya karında rahatsızlık); ***Zihinle ilgili belirtiler*** (sersemlik, baş dönmesi, bayılma hissi, dengesizlik, kontrolu yitirme, çıldırma, kendinden geçme korkusu, ölüm korkusu); ***Genel Belirtiler*** (sıcak ya da soğuk basması, uyuşma, karıncalanma); ***Gerilim Belirtileri*** (kas gerilimi veya ağrı ve sızılar, huzursuzluk ve gevşeyememe, zihinsel gerginlik, patlayacak gibi olma, boğazda yumruk hissi veya yutma güçlüğü); ***Diğer Belirtiler*** (ufak şeylere büyük tepki verme veya irkilme, dikkat toplamada güçlük veya kaygı ve endişe yüzünden zihnin boşluğa düşmesi, sürekli sinirlilik, endişeler yüzünden uyuyamama) belirtilerinden bazıları görülebilir.

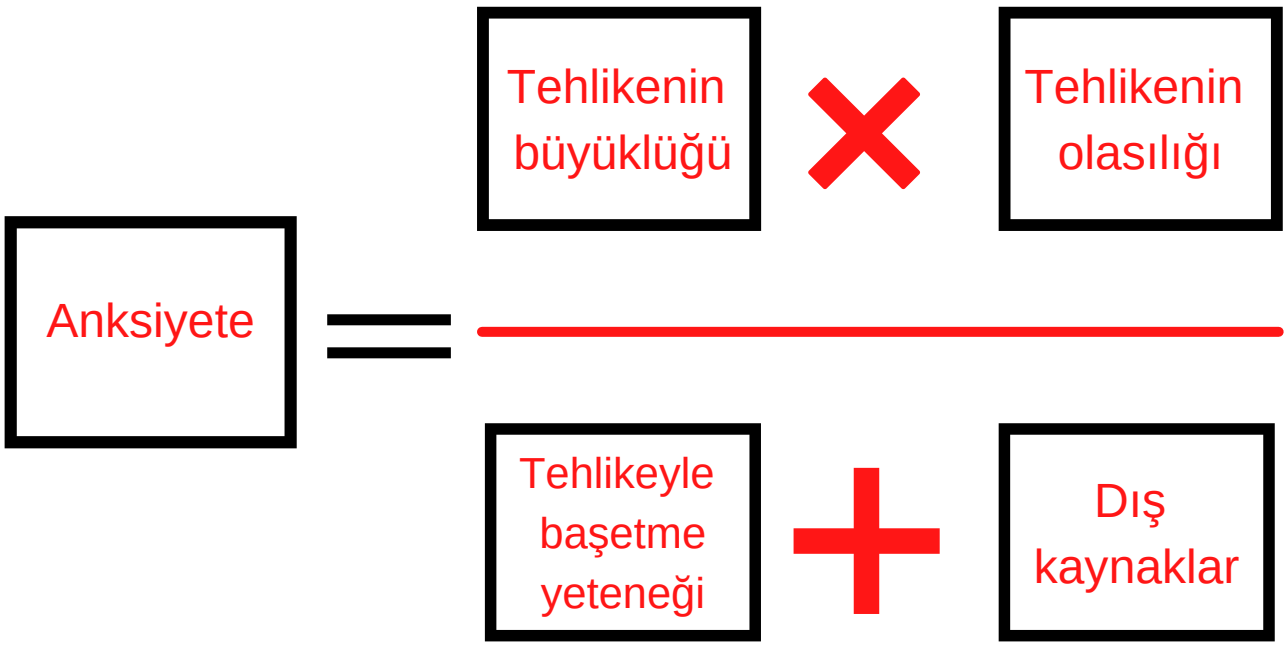
PROF. DR. M. HAKAN TÜRKÇAPAR / KL. PSK. SELİN TUTKU TABUR

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.



YAB olan kişilerin endişelerinin içerikleri de herkesin sahip olabileceği endişe içerikleridir.

Aradaki fark, endişeyi kontrol edememek ve endişenin sonuçlarıyla ilgilidir.

## YAB Sürüdücü Etkenler:

1. Dünyanın tehlikeli ve sizin başedemeyeceğiniz bir yer olduğuna inanmak
2. Sorun çözme becerisinde eksiklik
3. Endişe duymanın

- Sorun çözümüne yardımcı olduğuna inanmak
- Düşünmesi daha zor olan bazı konuları düşünmeye ve böylece güçlü duygular hissetmeye engel olması
- Herşeyi kontrol ettiği yanılgısını yaratması
- Sorumlu bir insan olduğunuz hissini vermesi
- Belirsizliği azalttığını varsaymak
- Motive edeceğine inanmak



PROF. DR. M. HAKAN TÜRKÇAPAR / KL. PSK. SELİN TUTKU TABUR

# Yaygın Kaygı Bozukluğu nasıl tedavi edilir?

YAB tedavi edilebilir bir psikolojik sorundur.

Yaygın anksiyete bozukluğu, ilaç tedavisi ve psikoterapi ile tedavi edilebilmektedir. Tedavisinde en sık kullanılan yöntem ise psikoterapidir. Özellikle bilişsel davranışçı terapi, yaygın kaygı bozukluğu tedavisinde en etkili yöntemlerden biridir.

İlaç tedavisinde kaygı ve korku hissinin azalması hedeflenmektedir.

Bilişsel davranışçı terapi; olumsuz ve gerçekdışı düşünceyi değiştirmek ve kaygıları azaltmak, kaygı duymaya sebep olan durumlar ile başa çıkma becerilerinin geliştirilmesini hedeflemektedir.



PROF. DR. M. HAKAN TÜRKÇAPAR / KL. PSK. SELİN TUTKU TABUR

İzinsiz kullanmayınız ve çoğaltmayınız.