



KAYGI BOZUKLUKLARI



Yeni Mahalle, Sakarya Caddesi, 371/2
Erenler/SAKARYA



erenlerram.meb.k12.tr



@erenlerram54



(264) 241 25 10

Anksiyete Nedir?



Kaygı bozuklukları diğer adı ile anksiyete, kişilerin çevrelerindeki ya da kendi vücutlarındaki belli uyarınları tehlike ve tehdit olarak yorumlanması sonucu kontrol edilemeyen sıkıntı, korku, endişe ve gerginlik hissetmeleri sonucunda bu hisleri doğuran olay ve durumlardan kaçınma davranışlarına verilen isimdir.

Kaygının Göstergeleri



Kişinin tehlike ya da tehdit altında endişelenmesi, korkması veya kaygılanması tamamen doğal bir içgüdüdür. Titreme, çarpıntı, gerginlik, terleme veya baş dönmesi gibi bedensel tepkiler de kaygı göstergeleridir. Ancak bu göstergelerin şiddetli olması, uzun süre devam edip kontrolden çıkması anksiyete bozukluğunun göstergesidir

Kaygı Bozukluğunun Türleri



- Yaygın Anksiyete Bozukluğu,
- Obsesif Kompulsif Bozukluklar
- Travmatik Stres Bozukluğu
- Fobiler(Agorafobi, Klostrofobi vb.)

- Sosyal Kaygı Bozukluğu,
- Panik Bozukluk,
- Seçici Konuşmazlık (Mutizm) Bozukluğu
- Ayrılma Kaygısı Bozukluğu,
- Bir Sağlık Sorununa Bağlı Kaygı Bozukluğu

66

- **Yaygın Anksiyete Bozukluğu:** Ortada bir neden olmaksızın duyulan aşırı endişe ve gerginlik hissiyatıdır.
- **Obsesif Kompulsif Bozukluk:** Bu bozukluğa sahip olan kişiler kaygı hissi veren durumlardan kurtulmak için yineleyici davranışlarda bulunurlar. Kendilerine ait değişik davranış kalıp



Travma Sonrası Stres Bozukluğu: Travma yaratan bir olayın yaşanmasından sonra, o olayın günlük yaşamda veya rüyada tekrar yaşanması, o olayı hatırlatan durumlardan kaçınmaya yol açan bir aşırı uyarılmışlık, kaygı ve kolayca irkilmeyi içeren bir kaygı bozukluğudur.



- **Fobiler:** kişilerin bir nesne, bir canlı ya da bir duruma karşı duydukları yoğun korkulardır.
- **Sosyal Kaygı Bozukluğu:** Bu kişiler kendilerini ifade edemeyeceklerini, küçük düşürüleceklerini düşünerek kalabalık ortamlara girmek istemezler. Toplum içinde konuşmak, yeni insanlarla tanışmak onlar için oldukça zordur.
- **Panik Bozukluk:** Bu kişiler ortada ciddi bir sebep yokken hissettikleri şiddetli korku ve endişe duygularının ansızın tekrarlanacağını düşünüp yoğun kaygı yaşarlar.

- **Seçici Konuşmazlık (Mutizm):** Bu kaygı bozukluğu çocuklarda görülmektedir. Seçici konuşmazlık bozukluğu olan çocukların konuşmalarında fiziksel olarak bir problem yoktur. Genellikle aileleriyle iletişim kurabilen bu çocuklar, yaşitlarıyla ya da çevresindeki insanlarla konuşmazlar. Ayrılma
- **Kaygısı Bozukluğu:** Kişinin gelişim sürecine uygun olmayan, bağlanılan kişiden (anne, baba, yakın bir aile ferdi vb.) ayrılmayı düşününce bile kişide yoğun strese ve korkuya sebep olan anksiyete bozukluğudur.
- **Bir Sağlık Sorununa Bağlı Kaygı Bozukluğu:** Fiziksel bir sağlık sorunun ardından kişilerde ortaya çıkan o hastalığı tekrar geçireceğine ilişkin sürekli olarak kaygı duyulması 7 durumudur

NEDENLERİ.

- Çocukken yaşanan negatif olaylar
- Anksiyete bozukluğu teşhisi konulan bir yakınınızın olması

- Boşanmak
- Ekonomik olarak zor durumda olmak
- Stres

- Büyük korku yaşamamıza sebep olan bir olayla veya durumla karşılaşmak

BELİRTİLERİ.

- Kişinin kendisini sürekli gergin, mutsuz ve huzursuz hissetmesi,
- Gün içerisinde yoğun terleme,
- Baş dönmesi,
- Hızlı nefes alıp verme,
- Sürekli olumsuz düşünce hali,
- İş hayatında ve ev hayatında günlük yaşantısına odaklanma sorunları
- Uykudan sık sık uyanma ve uyku sorunları
- Bağırsakta meydana gelen sorunlar (hazımsızlık,kabızlık vs.)
- Ellerde görülen belirgin titreme

OKULA YANSIMALARI

Sosyal anksiyete yaşayan öğrenciler grup çalışmalarında pasif kalıyor, derste söz almaktan kaçınıyor, tahtaya çıkmak istemiyor. Bu öğrenciler için arkadaş gruplarına katılmak, sosyal iletişim başlatmak oldukça zor.



66

TEDAVİ SÜRECİ

Kaygı bozukluklarının tedavisinde en çok tercih edilen yöntemler psikoterapi ve ilaç tedavisidir. Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) ve EMDR terapisi psikoterapi uygulamalarına örnektir.

Psikoterapi: Psikolojik danışmanlık ya da konuşma terapisi olarak bilinen psikoterapi, kaygı semptomlarınızı azaltmak için bir terapistle beraber süreci geçirmeyi içerir.

Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT): Bu psikoterapi türü size, olumsuz düşüncelerinizi ve sizde panik yaratan düşünce ve davranışlarınızı nasıl olumluya dönüştüreceğiniz noktasında kılavuzluk eder.

İlaç Tedavisi: Doktorlar gerekli gördüğünde anksiyete semptomlarını hafifletmek için çeşitli antidepresanlar, ilaçlar, yatıştırıcılar reçete edebilir.

