



Veritas

PSIKİYATRİ ve
BEYİN BİLİMLERİ

"Veritas vincit"
"doğruluk kazanır"

UYUM BOZUKLUĞU

UYUM BOZUKLUĞU

Uyum bozukluğu, kişi, köklü bir değişim ya da kayıp gibi bir stres kaynağıyla başa çıkamadığı ya da onu değerlendiremediği zaman ortaya çıkan kısa süreli bir durumdur. Bu rahatsızlıkta hüzün, umutsuzluk, iş ya da sosyal aktivitelere karşı ilgi kaybı gibi depresyona özgü belirtiler ortaya çıktığı için, kimi zaman “ durumsal depresyon” adını da almaktadır. Major depresyonun aksine, uyum bozukluğu, dış kaynaklı bir stres tarafından tetiklenir ve kişi duruma adapte olduktan sonra ortadan kalkar.

Rahatsızlığı tetikleyen stres faktörleri kişiden kişiye değişebilmekle birlikte, genellikle aşağıda sayıldığı gibidir:

- Bir ilişkinin ya da evliliğin sona ermesi
- İş kaybı ya da iş değişikliği
- Sevilen birinin ölümü
- Kişinin kendisinde ya da sevdiği birinde ciddi bir hastalık ortaya çıkması
- Kişinin bir suçun mağduru olması
- Kaza geçirme
- Yaşamda büyük bir değişiklik meydana gelmesi (evlenme, çocuk sahibi olma ya da emekliye ayrılma gibi)
- Yangın, sel, fırtına gibi bir doğal afet geçirme

Uyum bozukluğu olan kişi, yaşadığı stresli olaya bir tepki olarak, duygusal ve /veya davranışsal belirtiler gösterir. Belirtiler, olaydan yaklaşık üç ay sonra başlar ve en fazla altı ay sürer. Altı aydan uzun sürdüğüne çok nadiren rastlanmaktadır. Uyum bozukluğunda, stresöre verilen tepki, tipik olarak gözlenen ya da beklenenden daha fazla olmaktadır. Belirtiler, kişinin işlevselliğinde problemlere sebep olabilir, kişi uyuyamayabilir ya da çalışamayabilir.

Uyum bozukluğu, post travmatik stres bozukluğundan (PTSB) farklı bir durumdur. PTSD, hayati tehlike içeren bir duruma verilen tepkidir ve daha uzun sürer. Uyum bozukluğu ise kısa sürelidir, altı ayı aştığı durumlar çok nadir görülür.

Uyum Bozukluğunun Belirtileri Nelerdir ?

Uyum bozukluğu çok çeşitli semptomlarla seyredebilir. Bunlar:

- Umutsuzluk hissi
- Üzüntü
- Sık ağlama
- Anksiyete (kaygı- gerginlik)
- Endişe
- Baş veya karın ağrıları
- Kalp atışının anormal ya da çok güçlü olması hissi
- İnsanlardan ve sosyal aktivitelerden izolasyon, geri çekilme
- İşe ya da okula gitmeme
- Kavga, kontrolsüz araba kullanma ya da yağma gibi tehlikeli ve yıkıcı davranışlarda bulunma
- İştahta değişmeler : İştah kaybı ya da çok fazla yeme
- Uyku problemleri
- Halsiz ya da yorgun hissetme
- Alkol ya da diğer madde ve ilaç kullanımlarında artış

Çocuk ve ergenlerde bu belirtiler daha çok davranışsal boyuttur. Okuldan kaçma, kavga etme ve dışavurumlar gözlemlenebilir. Yetişkinler ise hüzün ve anksiyete gibi, daha duygusal tepkiler vermektedirler.

Uyum Bozukluğunun Görülme Sıklığı Nedir?

Uyum bozukluğuna çok sık rastlanır ve bu rahatsızlık, cinsiyet, yaş, ırk ya da yaşam biçimlerinde fark gözetmeksizin, her insanı etkileyebilmektedir. Bu rahatsızlık her yaşta ortaya çıkabilmektedir ancak; ergenliğe, orta yaşa ya da yaşlılığa geçiş gibi yaş dönümlerinde görülme oranı artmaktadır.

Uyum Bozukluğum Olup Olmadığını Nasıl Anlarım?

Böyle bir rahatsızlığınız olduğundan şüpheleniyorsanız mutlaka doktorunuzu görmemiz gerekmektedir. Eğer belirtiler o anda mevcutsa doktorunuz, tıbbi geçmişinizi inceleyerek ve fiziksel muayenenizi yaparak

iŒe baŒlar. Uyum bozukluğunun tespit edilmesi için kullanılan herhangi bir laboratuvar testi olmasa da doktor, belirtilerinizin kaynağının fiziksel bir hastalık olup olmadığını belirlemek için, kan testleri ve röntgen filmi gibi bir takım testler de isteyecektir. Doktorunuz ayrıca, post travmatik stres bozukluğu, depresyon ya da anksiyete bozukluğu gibi diğer ruhsal problemlerin olup olmadığını da inceleyecektir.

Doktor, bu rahatsızlığın tanısını, belirtilerinizin yoğunluğu ve Œiddetine ve bu belirtilerin günlük hayat fonksiyonlarınız üzerinde oynadığı role dair sytlemlerinizden doğru yaptığı çıkarımlara göre koyacaktır. Genellikle, strese karŒı verilen tepki normal olarak beklenenden yüksekse ya da günlük iŒlevsellięi etkiliyorsa uyum bozukluğundan Œüphelenilir. Eğer bu rahatsızlıktan Œüphelenilirse de, doktor kiŒiyi ruh hastalıklarının tedavisi konusunda uzmanlaŒmıŒ profesyoneller olan psikiyatristlere ya da psikologlara yönlendirecektir.

Uyum Bozukluğu Nasıl Tedavi Edilir?

Uyum bozukluğunda en sık kullanılan tedavi yöntemi psikoterapidir. Terapi kiŒinin, stresörün hayatını nasıl etkilediğini anlamasına yardımcı olur. Yanı sıra kiŒinin daha güçlü baŒa çıkma becerileri oluŒturmasında etkilidir. KiŒinin kendi endiŒelerini, kendisi gibi stresle baŒa çıkmaya alıŒan insanlarla paylaŒabileceęi destek grupları da faydalı olabilmektedir. Bazı vakalarda anksiyete semptomlarını kontrol etmek ve uyku problemlerini ortadan kaldırmak için ilaç tedavisine de baŒvurulmaktadır.

Eğer bu rahatsızlığın belirtilerini bulunduruyorsanız, tıbbi yardım almanız çok önemli bir konudur. Çünkü uyum bozukluğu tedavi edilmezse, major depresyona sebep olabilmektedir. Yanı sıra, stres veya anksiyete ile baŒa çıkabilmek için alkol ya da maddeye yönelirseniz de madde kötüye kullanımı problemleri yaŒayabilirsiniz.

Uyum bozukluğu olan insanların çoğu tamamen iyileŒmektedir. Bu rahatsızlık üzerine tedavi gören kiŒilerin, semptomlar baŒlamadan önce, yaŒam içersinde daha iyi iŒlev göstermelerini sağlayan becerilere sahip oldukları da bir gerçektir.

Uyum Bozukluğu Önlenilebilir Mi?

Bu rahatsızlığı önlediği bilinen bir yol bulunmamaktadır. Ancak aileden ve sosyal çevreden gelecek güçlü bir destek kişinin karşılaştığı strese yol açan olayı atlatmasında önemli bir rol oynayacaktır. Alınabilecek en iyi önlem ise, tedaviye erken başlanmasıdır. Bu sayede belirtilerin yoğunluğu ve şiddeti azaltılıp, kişinin daha güçlü başa çıkma becerileri kazanması sağlanabilmektedir.

İLETİŞİM

Telefon:

0 [212] 296 55 81 – 82

Faks:

0 [212] 296 55 81

GSM:

0 [536] 960 53 76

www.veritaspsikiyatri.net

info@veritaspsikiyatri.net

Pdf Arşivi İçin:

pdf.veritaspsikiyatri.net

Valikonağı Caddesi No: 8 D: 8 Nişantaşı - İstanbul