



Veritas
PSİKİYATRİ ve
BEYİN BİLİMLERİ

"Veritas vincit"
"doğruluk kazanır"

YAYGIN ANKSİYETE BOZUKLUĞU

YAYGIN ANKSİYETE BOZUKLUĞU

Hemen hemen herkes hayatın bazı noktalarında, strese karşı normal bir tepki olarak gerginlik ve korku hisleriyle tanımlanan anksiyete (kaygı) halini geçici olarak tecrübe eder. Kişide bu anksiyete günlük işlevleri engelleyecek düzeyde bunaltıcı ve tüketici haliyle hissediliyorsa yaygın anksiyete bozukluğu düşünülür.

Yaygın anksiyete bozukluğu, günlük hayat içinde gereğinden fazla abartılı endişe yaşanması ile karakterize edilmiştir. Yaygın anksiyete bozukluğu tanısı almış olan kişiler her an bir felaket beklerler ve sağlık, para, aile, iş ya da okul hakkında sürekli endişe duymalarını engellemezler. Yaygın anksiyete bozukluğu tanısı almış olan kişilerde bu endişe ya gerçek dışı ya da durumun gerektirdiğinden oldukça fazladır. Yaygın anksiyete bozukluğu hastaları için hayat, sabit bir endişe ve korku kaynağıdır. Sonuç olarak anksiyete kişinin düşüncesinde o denli öne geçer ki kişinin günlük işlevselliğini, iş, okul, sosyal aktiviteler ve insan ilişkileri alanında zedelemeye başlar.

Yaygın anksiyete bozukluğunun belirtileri nelerdir?

Yaygın anksiyete bozukluğu, kişinin düşünme sistemini etkiler ancak anksiyete fiziksel belirtilere de sebep olabilmektedir. Yaygın anksiyete bozukluğunun belirtileri şunları içerir:

- Artan endişe ve gerginlik
- Yaşanan sorunlara dair gerçekçi olmayan bir bakış açısı
- Tedirginlik, yerinde duramama ve "sınırdaki" hissetme.
- Rahatsızlık hissi, irritabilite
- Kas gerginliği
- Baş ağrıları
- Terleme
- Konsantrasyon güçlüğü
- Mide bulantısı
- Sık sık tuvalete gitme ihtiyacı
- Yorgunluk
- Uykuya dalmada ya da uyumada zorluk
- Titreme
- Kolayca korkma, ürkme

Ek olarak, yaygın anksiyete bozukluğu olan kişilerde genellikle diğer anksiyete bozuklukları (panik bozukluk, obsesif- kompulsif bozukluk, fobiler gibi), depresyon ve /veya alkol ya da madde kötüye kullanımına da rastlanmaktadır.

Yaygın anksiyete bozukluğuna ne sebep olmaktadır?

Yaygın anksiyete bozukluğunun kesin sebebi henüz tam olarak bilinmemektedir, ancak bir takım faktörlerin (genetik, beyin kimyasıyla ve çevresel stresle ilgili faktörler de dahil olmak üzere) bu rahatsızlığın oluşumunda rol oynadığı gözlemlenmiştir.

- **Genetik Faktörler:** Bazı çalışmalar, kişilerde yaygın anksiyete bozukluğu yatkınlığının aile geçmişinden kaynaklandığını savunmaktadır. Bu demektir ki bu bozukluğun hassasiyeti bize ailemizden aktarılmış olabilmektedir.
- **Beyin Kimyası:** Yaygın anksiyete bozukluğu, beyindeki bazı nörotransmitterlerin seviyelerindeki anomalilerle bağlantılandırılır. Nörotransmitterler, bir sinir hücresinden diğerine bilgi aktarımını sağlayan özel kimyasal maddelerdir. Nörotransmitterlerin dengesi bozulduğu takdirde bilgi beyinde tam olarak kullanılamayacaktır. Bu durum da belli hallerde beynin verdiği tepkileri bozacak, kaygıya yol açacaktır.
- **Çevresel Faktörler:** İstismar, sevilen birinin ani kaybı, boşanma, iş ya da okul değiştirme gibi travmatik ve stresli olaylar yaygın anksiyete bozukluğuna yol açabilmektedir. Ayrıca bu rahatsızlık, stres periyotları içinde daha da kötüleşebilmektedir. Alkol, kafein, nikotin gibi bağımlılık yapıcı maddelerin kullanımı ya da bırakılması da yaşanan anksiyeteyi arttırabilmektedir.

Yaygın anksiyete bozukluğunun görülme sıklığı nedir?

Yaygın anksiyete bozukluğunun etkilediği kişi sayısı gittikçe artmaktadır. Bu bozukluk, genellikle çocukluk ya da ergenlikte başlamakla birlikte yetişkinlikte de ortaya çıkabilir. Kadınlarda erkeklere nazaran daha sık rastlanmaktadır.

Yaygın anksiyete bozukluğu tanısı nasıl konmaktadır?

Psikiyatrist yaygın anksiyete bozukluğu tanısı koymada bu alanda özgül bazı tanı gereçleri, ve özel görüşme yöntemleri kullanır. Tanıda bu belirtilere sebep olabilecek bir başka fiziksel hastalık tanısı dışlanmalıdır.

Yaygın anksiyete bozukluğu nasıl tedavi edilir?

Yaygın anksiyete bozukluğunun tedavisi genellikle ilaç tedavisi ve bilişsel – davranışçı terapisinin kombinasyonu şeklinde yürütülür.

- **İlaç Tedavisi:** Yaşadığı anksiyete günlük hayat işlevselliği ile çakışan kişilerde kullanılabilir pek çok ilaç bulunmaktadır. Yaygın anksiyete bozukluğu tedavisinde kullanılan ilaçlar genellikle benzodiazepin grubunda yer alan ilaçlardır. Bu ilaçlara “sakinleştirici” denmektedir çünkü kişinin kendisini sakin ve rahatlamış hissetmesini sağlarlar. Bu ilaçlar rahatsızlığın, kas gerginliği ve yerinde duramama gibi fiziksel semptomlarını azaltarak yardımcı olurlar. Kronik anksiyete tedavisinde de kullanılmakta olan bir diğer ilaç ise buspironudur. Buspiron serotonin de dahil olmak üzere pek çok nörotransmitterin işleyişini etkiler. Benzodiazepinlerin aksine uykululuk hali ve bağımlılık riskine yol açmaz. Bazı SSRI grubu antidepressanlar da yaygın anksiyete bozukluğu tedavisinde kullanılan ilaçlar arasındadır.
- **Bilişsel-Davranışçı Terapi:** Anksiyete bozukluklarından yakınan pek çok kişi bu türden bir terapiye dahil olurlar. Bu terapi ile, kişi, problem yaratan davranış ve düşünme kalıplarını fark edip değiştirebilmeyi öğrenmektedir. Ayrıca bu yöntem, kişinin yaşadığı endişeye daha gerçekçi bakarak bozulmuş düşünceleri sınırlamasına da yardımcı olur.

Ek olarak derin nefes egzersizleri ve “nörofeedback” gibi rahatlama teknikleri de genellikle yaygın anksiyete bozukluğuna eşlik eden kas gerginliği ile başa çıkmaya yardımcı olmaktadır.

Tedavinin herhangi bir komplikasyon riski var mıdır?

Benzodiazepin grubundaki anti-anksiyete ilaçların kullanımındaki bağımlılık riski potansiyel bir komplikasyondur. İlaçların diğer yan etkileri ise uykululuk hali ve cinsel problemlerdir.

Yaygın anksiyete bozukluğu olan kişilerin gidişati nasıldır?

Yaygın anksiyete bozukluğu tanısı alan kişilerin bir kısmında tedaviye yanıt daha az olabilirse de çoğunlukla tedavi ile birlikte belirtilerde belirgin bir azalma ve rahatlama gözlemlenmektedir.

Yaygın anksiyete bozukluğu önlenabilir mi?

Anksiyete bozuklukları önlenemez ancak belirtileri azaltmak için kullanılacak bazı ipuçları altta gösterilmiştir:

- Kahve, çay, kola ve çikolata gibi kafeinli maddelerin tüketimini azaltın.
- Bir ilaç ya da bitkisel ürün kullanmadan önce mutlaka doktorunuza ya da eczacınıza danışın. Bu tip ürünlerin içinde kaygı belirtilerini arttıracak maddeler bulunabilmektedir.
- Günlük egzersiz yapın ve dengeli beslenin
- Rahatsız edici veya travmatik bir deneyimden sonra destek ve danışmanlık alın.

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