



Psykisk helse

TYRKISK

Anksiyete

(Kaygı)

Angst/Anxiety



Anksiyete - Doğal tepkilerden ciddi rahatsızlığa

Anksiyete (kaygı), tehlikeyi haber veren, doğal ve gerekli bir sinyaldir ve vücutla zihnin bir meydan okumaya ya da tehlide, en kısa zamanda hazır olmasını sağlar. Kalp daha hızlı atmaya başlar, soluk alıp verişiniz hızlanır, bu da kaslara daha fazla oksijen gitmesini sağlar. Böylece bir mücadele durumunda daha iyi dövüşebilir, kaçmanız gerekirse, daha hızlı koşmaya başlarsınız.

Kişi, tehlikelerin daha çabuk farkına varсын diye tetikte olma hali pekişir. Bu durum genellikle gergin olma gibi hissedilir. Anksiyetenin doğal olanı, sınavda en iyi performansı göstermenize, ya da çok konsantre olup bir kaza anında direksiyonu başka bir yöne kırarak kazayı önlemenize yarar.

Belki de gündelik yaşamda sürekli kaygı ve endişe duygusuyla yaşayanlardan birisiniz. Kaygılar, alttan alta sizi rahatsız eder ama siz bunu ciddi bir biçimde dert etmez, normal yaşantınızı sürdürürsünüz. Bu tür anksiyete, yaşamınızda iyi gitmeyen bir şeyler olduğunun ya da büyük bir baskı altında olduğunuzun işaretidir. O halde yaşamınız hakkında bir şeyler yapmanızın zamanı gelmiş demektir, ya kendi kendinize ya da başkalarından yardım alarak.

Anksiyete duygusu çok güçlüyse, uzun süre devam ederse, veya bir tehlike yokken birdenbire ortaya çıkıyorsa, tedaviye gerek vardır. Bu tür anksiyete sizi aşırı derecede rahatsız eder ya da günlük hayattaki işlevlerinizi yerine getirmenizi engeller.

Anksiyetenin değişik türleri

Anksiyete, sizin başkalarıyla olan ilişkilerinizi etkiliyor, iş yaşamında işlevlerinizi yapmanızı engelliyor ya da yaşam kalitenizi azaltıyorsa, bu rahatsızlığın tedavi edilmesi gerekir. Aşağıdakiler anksiyete bozukluklarının farklı türleridir:

Panik atak rahatsızlıkları kişinin beklemediği anlarda ortaya çıkan, defalarca tekrarlanan, yaşamını tehdit eden bir durum olmamasına rağmen kuvvetli bir endişe ve korku duygusu ve somatik belirtiler gösteren rahatsızlıkları içerir. Ataklar kişi için oldukça korkutucudur. Bedensel belirtiler çok şiddetli olduğundan, birçok kişi kalp krizi ya da felç geçirmekte olduğunu zanneder. Panik bozuklukları olan kişiler, vücutlarındaki değişikliklerle (kalp atışının hızlanması, hızlı nabız atışı gibi) aşırı ilgilidirler.

Agorafobi kişinin kaygı atağı yaşaması halinde kaçıp çıkmakta zorluk çekeceği, kimseden yardım göremeyeceği yerlerde olma korkusudur. Kalabalık dükkanlara, uzun kuyruklara girmeye, toplu ulaşım araçlarını kullanmaya, sinemalarda ya da toplantılarda olmaya çekinirsiniz. Anksiyeteye kapılırsanız çabucak yardım göremeyeceğinizden korkarsınız. Hastaneden ya da doktordan uzakta olmak istemezsiniz. Ormanda yürüyüşlere çıkmaya, dağ evine gitmeye korkarsınız.

Sosyal fobi başkaları tarafından eleştirel bir gözle incelendiğinde küçük düşürülme ya da aptal bir konuma düşmeyle ilgili aşırı bir korkudur. Kişi için toplantılarda veya gruplarda yüksek sesle konuşmak en korkutucu durumdur. Kantinde ve lokantada yemek yemek, davetlere gitmek rahatsızlık verir. Tanışmak istediğiniz biriyle konuşmak, aşılamayacak bir engel haline gelir. İnsanın kendisini iyi hissetmeyeceği durumlara şüpheyle yaklaşması ve bunlardan kaçınması olağandır.

Genelleştirilmiş kaygı bozukluğu kişinin her konuda endişelenmesi ve abartılı şekilde tedirginlik duyması durumudur. Çocuğunuza araba çarpması, anne babanızın hastalanması, evinize hırsız girmesi veya borcunuzu ödeyemeyeceğinize dair korkular bu tür endişelere örnektir. Geceleri uyuyamaz hale gelirsiniz. Endişe ve sınırlamalar, zamanla tüm yaşamınızı etkilemeye başlar.

Saplantı - zorlantı bozukluğu (obsesif kompulsif bozukluk) tekrar eden saplantılı düşünceler, takıntılı davranışlar ve alışkanlıklardan oluşur. İstem dışı kendiliğinden gelen düşünceler, kişiyi kazalar ve bulaşıcı hastalıklar gibi korkutucu şeyler düşünmeye zorlar. Bu düşünceler, kuvvetli bir anksiyeteye neden olur. Kişi, bu düşünceleri bastırmak için ocağın kapalı olup olmadığını defalarca kontrol eder ya da ellerini sık sık yıkar. Bu ritüelleri yerine getirmemezse, saplantılı düşünceler ve anksiyete daha da kötüleşir. Saplantı -zorlantı bozuklukları çoğunlukla o kadar çok zaman alır ki, kişi çok yorulur ya da yapması gereken işleri yetiştiremez.

Travma sonrası stres rahatsızlıkları kişinin hayatında yer alan travmatik bir olay sonrası hissettiği korkular ve bedensel tepkilerdir. Kişi, korkunç anları yeniden gözünün önüne gelen resimler ya da düşünceler halinde yaşar. Uykusuzluk ve fiziksel ağrılar olağandır. Kazalar, işkence, savaş, tecavüz, ensest veya diğer anksiyete dolu tecrübeler, bu tür rahatsızlıkların gerisinde yatan etkenler olabilir.

Bu belirtiler size tanıdık geliyor mu?

Beklemediğiniz anda atak geliyor ve bu bedensel bir rahatsızlık yaratıyor mu?

- Kalp çarpıntısı, nabızda hızlanma veya göğsünüzde sıkışma

hissediyor musunuz?

- Titremeye veya terlemeye başlıyor musunuz?
- Bir anda başınız dönüyor, dengeyi yitiriyor musunuz?
- Duyduğunuz duygu o kadar kuvvetli ki ölmekten ya da kontrolü kaybetmekten korkuyor musunuz?

Kitle ulaşım araçlarıyla yolculuk etmekten, kalabalık dükkanlara girmekten veya bir sıranın ortasında oturmaktan kaçıyor musunuz?

- Kolayca kaçıp uzaklaşamayacağınız yerlerde bir kaygı atağı gelmesinden korkuyor musunuz?
- Yardım görmenin zor olduğu durumlarda, örneğin evden uzakta tek başınızayken, sosyal bir ortamdayken, kuyrukta beklerken veya otobüs, tren ya da metroyla yolculuk ederken anksiyete atağı gelmesinden korkuyor musunuz?

İnsanlarla sosyal ilişkilere girmede zorlanıyor musunuz?

- Başkaları ile konuşmanın zor olduğunu düşünüyor musunuz?
- Başkalarıyla yemek yemek veya birşeyler içmekten kaçınıyor musunuz?
- Bir topluluk içinde söz almaktan korkuyor musunuz?

Hiç bitmeyen anksiyete ve kaygılar sizi rahatsız ediyor mu?

- Korku ve kaygılarınızı kontrol altına almanın zor olduğunu düşünüyor musunuz?
- Başkaları size çok endişeli olduğunuzu söyledi mi?
- Kendinizi sürekli gergin hissediyor, kendinizi kasıyor musunuz ?
- Çabuk yoruluyor ya da dikkatinizi toplamakta zorluk çekiyor musunuz?
- Kendinizi tedirgin hissediyor, uykusuzluk çekiyor musunuz?
- Korku ve endişeler sizde rahatsızlıklara neden oluyor ya da işlevlerinizi yapmanıza engel oluyor mu?

Yardım görmek mümkün

Belki doktora gitmeyi düşündünüz, ama bu rahatsızlığınızdan utandığınız, ya da yardım görmek için yeterli şikayetinizin olmadığını düşündüğünüz için gitmediniz. Bazı hastalar için, fiziksel rahatsızlığının nedeninin anksiyete bozukluğu olduğunu kabul etmek de zordur. Kaygı/anksiyete bozuklukları konusunda yardım görmek mümkündür. Burada önemli olan, sizi engelleyen düşüncelerin üstesinden gelmek ve aile doktorunuz ile konuşmanızdır.

Bir çok kişi doktora, ağrılarından veya vücudundaki diğer rahatsızlıklardan bahseder, ancak bu rahatsızlıkların gerisinde anksiyete rahatsızlığı yatmaktadır. Bu, doktorun anksiyete sorunlarına tanı koymasını zorlaştırır. Doktorun, şikayetlerin endişeden kaynaklanmadığına emin olması için bir sağlık incelemesi ve kan testleri yapması da zorunludur.

Tedavi

Doktor, yukarıda bahsedilen değerlendirmeleri yaptıktan sonra, siz ve doktorunuz, diyalog, egzersiz ve ilaç gibi durumunuza en uygun tedaviyi birlikte belirlersiniz. Eğer tedavi beklenen neticeyi vermezse veya doktor sizin daha özel bir tedaviye ihtiyacınız olduğunuz düşüncesindeyse, bir uzmana sevk edilirsiniz. Genel olarak alkol, sigara ve kahve tüketimini azaltmak veya bunlardan tümüyle uzak durmakta yarar vardır.

Bilgi ve danışmanlık, anksiyetenin üstesinden gelmeyi öğrenmede çok önemlidir. Bir panik atak anında vücutta ve beyinde neler olduğunu anlarsanız, anksiyeteden daha az rahatsız olursunuz. Anksiyete bozukluğu hakkında edindiğiniz bilgi, bir tedaviye başlanmasını da kolaylaştırır, tedavinin neden bu şekilde olduğunu da böylece anlamış olursunuz.

Maruz bırakma terapisi anksiyete ve saplantı rahatsızlıklarında uygulanan, en iyi belgelenmiş olan tedavi şeklidir. Uzman bir doktorun ya da psikoloğun yardımı ve önerileriyle endişeye sebep olan durumlara yavaş yavaş yaklaşmayı öğrenecek ve endişelerinizin giderek azaldığını fark edeceksiniz. Bu, kişiyi biraz zorlayan ancak karşılığında çok iyi sonuçlar veren bir tedavi biçimidir.

Konuşma terapisi, anksiyete rahatsızlıklarında uygulanan en yaygın tedavi türlerinden biridir. Konuşma terapisinin bir türü olan bilişsel terapiyle, istem dışı ortaya çıkan düşünceleri, fantazileri veya davranışları tanımayı ve değiştirmeyi öğrenir ve böylece anksiyete rahatsızlıklarını önleyebilirsiniz. Bireysel terapidaki konuşmalar sırasında başka destek ve tavsiyeler de alabilirsiniz.

Grup terapisi hızla yaygınlaşmakta olan bir tedavi şeklidir. Burada kendi durumunuzu başkalarıyla karşılaştırma olanağına sahip olur, diğerlerinin yaptıklarını neden yapmakta olduklarını gözlemlene fırsatı bulur, böylece, bu durumdan sadece sizin rahatsız olmadığınızı görürsünüz. Kendi duygu ve düşünceleriniz, davranışlarınız ve tepkilerinizi de tanıma imkanı bulursunuz. Grup terapisi bunun ötesinde başka bir terapi için motive edici bir faktör olabilir. Grupla yapılan bilişsel davranış terapisinin yararlı olduğu belgelenmiştir.

İlaç tedavisinin kaygı ve saplantı rahatsızlıklarına yararı olduğu bilinmektedir. İlaç tedavisi tek başına veya diğer tedavi türleriyle birlikte uygulanabilir.

Tedavi türünün seçimi: Doktor veya başka bir sağlık görevlisiyle beraber size en uygun tedavinin hangisi olduğuna karar verirsiniz.



Psykisk helse

IS-1465

Yardım alabileceğiniz yerler

Acil – 113'ü arayın
Aile doktoru /Acil servis
Yardım telefonu: 810 30 030

Ayrıntılı bilgi için

www.psykisk.no
www.psykiskhelse.no
www.mentalhelse.no
www.psykopp.no
www.nyinorge.no
www.nakmi.no

Ruhsal sağlık konusundaki broşürler



Anksiyete
IS-1465



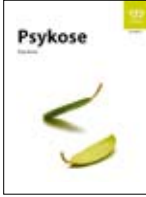
Depresyon
IS-1466



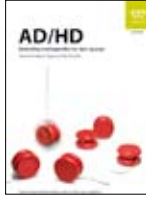
Saplantı -
Zorlantı Bozukluğu
IS-1469



Yeme bozuklukları
IS-1470



Psikoz
IS-1471



AD/HD
IS-1468



Yasal güvence
IS-1467



Norveç'de Ruh Sağlığı Yardımı
• Yetişkinler için, IS-1472
• Gençler için, IS-1474
• Çocuklar hakkında, IS-1473



BUP
• Çocuk, IS-1301
• Gençlik, IS-1302
• Yetişkinler, IS-1303

Broşürler www.psykisk.no web sayfasından **Informasjonsmateriell** bölümünden indirilebilir.

Broşürlerin yayımlandığı diller: Norveççe (bokmål, nynorsk), İngilizce, Arapça, Farsça, Fransızca, Kürtçe/Sorani, Polonyaca, Pencap dili, Rusça, Samice, Sırpça/Hırvatça, Somalice, İspanyolca, Türkçe, Urduca ve Vietnamca.



Sosial- og helsedirektoratet