

EndiŖe rahatsızlığı nedir?

(What is an anxiety disorder?)



EndiŖe rahatsızlığı nedir?

EndiŖe insanların tehditle, tehlikeyle yüzyüze kaldıkları veya streste oldukları zaman hissettikleri normal bir duyguyu tanımlamak için kullanılan bir terimdir. EndiŖe duyan kiŖi genel olarak sinirli, rahatsız ve gergin olur.

EndiŖe duygusu, yaŖamda karŖılaŖılan, iŖini yitirme, bir iliŖkinin bozulması, ciddi bir hastalık, büyük bir kaza ya da bir yakının ölümlü gibi olayların sonucu olabilir. Böylesi durumlarda endiŖe duymak olağandır ve çoğu kez kısıtlı bir süre endiŖe duyarız.

EndiŖe hissetmek bu kadar yaygın olduğu için duruma uygun olarak endiŖe duymakla endiŖe rahatsızlığının belirtileri arasındaki farkın anlaşılması önemlidir.

EndiŖe rahatsızlıkları tek bir rahatsızlık değil, üst düzeyde ve sürekli endiŖe duygusu ve aşırı huzursuzluk ve gerginlik gösteren bir grup rahatsızlıktır.

İnsanlara, endiŖe düzeyleri gündelik yaŖamlarını büyük ölçüde aksatacak ve yapmak istediklerini engelleyecek kadar aşırı olduğu zaman, büyük bir olasılıkla endiŖe rahatsızlığı tanısı konacaktır.

EndiŖe rahatsızlıkları en yaygın akıl hastalığı Ŗeklidir ve genelde her 20 kiŖiden birini etkiler. Çok kez yetiŖkin yaŖamın baŖlarında baŖlarsa da çocuklukta ya da yaŖamın daha ileri aŖamalarında da baŖlayabilir. Kadınlarda çoğu endiŖe rahatsızlıklarının ortaya çıkma olasılığı erkeklere oranla daha fazladır.

EndiŖe rahatsızlıkları çok kez birdenbire, görünürde bir neden olmadan ortaya çıkar. Genel olarak nefesin kesilmesi ve çarpıntı gibi yoğun bedensel duyumsamalarla birlikte olur. Diğer belirtiler arasında terleme, titreme, bođazlanıyormuŖ duygusu, bulantı, karın ağrısı, baŖ dönmesi, karıncalanma, kontrolü yitirdiği duygusu veya bir felâket olmak üzereymiŖ duygusu vardır.

EndiŖe rahatsızlıkları kiŖinin nasıl düŖündüđünü, hissettiğini ve davrandığını etkiler ve eğer tedavi edilmezse insanın yaŖamında büyük sıkıntılara ve aksamalara neden olabilir. Bereket ki, endiŖenin tedavisi çoğu kez çok etkili olur.

EndiŖe rahatsızlıklarının ana türleri nelerdir?

Birçok deđiŖik endiŖe rahatsızlığı vardır.

GenellenmiŖ endiŖe rahatsızlığı (Generalised anxiety disorder)

GenellenmiŖ endiŖe rahatsızlığının özelliği, sağlık, arkadaŖlar, para veya meslek gibi gündelik Ŗeyler hakkında aşırı, kontrol edilemeyen ve gerçeği olmayan endiŖeler duymaktır.

Bu rahatsızlığı olan kiŖiler kendilerine veya sevdiklerine zarar geleceğinden sürekli ve akılcı olmayan biçimde endiŖelenirler ve bu endiŖe sürekli evhamlanmakla beraber olur.

Agorafobi ile birlikte veya onuz panik rahatsızlığı (Panic disorder with and without agoraphobia)

Bu rahatsızlığı olan kişiler çoğu insanın korkmayacağı durumlarda aşırı panik krizine girerler. Bu krizler kalp krizi geçiriyormuş gibi hiç te hoş olmayan bedensel endişe belirtileri ile birlikte olur. Ayrıca "çıldıracağım" korkusu ya da bu krizin ölümlle sonuçlanacağı ya da kontrolün tamamen yitirileceği korkusu vardır.

Bu korkular bazı kişilerin agorafobi hissetmelerine yol açar, bu da yaşamlarını ciddi olarak sekteye uğrattır. Agorafobi belirli bir rahatsızlık değildir; uzaklaşmanın güç veya utanılası olduğu yerlerde olmaktan ya da gerektiği takdirde yardım sağlanamayacağından duyulan korku ile belirlenen bir endişe bileşkenidir.

Agorafobisi olan kişiler en çok süpermarket ve büyük mağazalar, her türlü kalabalık veya sıkışık yerler, kamu ulaşım araçları, asansörler ve otoyollar gibi ortamların birçoğunda korku duyarlar.

Agorafobisi olan kişiler güvenli bir kişinin veya nesnenin yanındayken rahatlayabilirler. Bu, insanın eşi, arkadaşı, evcil hayvanı veya yanlarında taşıdıkları bir ilaç olabilir.

Belirli fobi (Specific phobia)

Herkeste akılcı olmayan bazı korkular varsa da fobiler belirli nesnelere veya durumlar hakkında duyulan ve insanın yaşamını sekteye uğratan yoğun korkulardır. Bunlar arasında yüksek yerlerden, sudan, köpeklerden, kapalı

yerlerden, yılanlardan veya örümceklerden korkmak vardır.

Belirli bir fobisi olan bir kişi korkulan şey yokken iyidir. Ancak korkulan şeyle veya durumla yüz yüze gelince aşırı endişeli olabilir ve panik krizine girebilirler.

Fobilerden etkilenen kişiler korktukları şey veya durumla karşılaşmak zorunda kalabilecekleri durumlardan kaçınmak için ellerinden geleni yaparlar.

Sosyal fobi (Social phobia)

Sosyal fobi toplumsal veya gösteri yapma durumlarından duyulan güçlü ve sürekli bir korkudur. Kişi, başkalarının kendisini iyice inceleyeceğinden ve hakkında olumsuz hükme varılacağından korkar. Sosyal fobi kişinin yaşamını büyük ölçüde aksatabilir çünkü insanlar toplumsal ortamlardan kaçınarak veya bunlara büyük sıkıntılarla katlanarak bu fobiyle baş ederler. Başkalarının yanında ne yaptıklarını –özellikle yemek, konuşmak, içmek veya yazmak gibi– sınırlandırabilir veya başkalarıyla temastan kaçınıp içlerine kapanırlar.

Saplantılı zoruntulu rahatsızlık (Obsessive compulsive disorder)

Bu endişe rahatsızlığında sürekli istenmedik düşünceler vardır ve bu çok kez, bu sürekli düşünceleri kontrol etme veya uzaklaştırma çabasıyla çok ince ve karmaşık ritüelleri yerine getirmeyle sonuçlanır.

Bu ritüeller çoğunlukla çok zaman alır ve gündelik yaşamı ciddi olarak aksatır. Örneğin, insanlar sürekli olarak ellerini

yıkamaya, kapı kilitlenmiş mi ya da fırın kapatılmış mı diye kontrol etmeye veya herşeyi katı bir sırayla yapmaya kendilerini zorunlu hissederler.

Saplantılı zoruntulu rahatsızlığı olan kişiler çok kez yaptıklarından büyük utanç duyarlar ve ritüellerini kendi ailelerinden bile gizlerler.

Travma ertesi stres rahatsızlığı (Post traumatic stress disorder)

Savaş, işkence, araba kazası, yangın veya kişisel şiddete maruz kalmış kişiler, olay geçtikten sonra uzun bir süre aynı terörü hissetmeye devam edebilirler. Başlarından travma geçen her kişide travma ertesi stres rahatsızlığı (PTSD) ortaya çıkmaz.

PTSD'si olan kişiler, karabasanlar veya aniden o olayın canlanması gibi sıkıntılı ve yaşamı aksatan anımsamalar yoluyla travma geçirdikleri olayı tekrar tekrar yeniden yaşarlar. O olayın canlanması çok kez yaşamış olduklarıyla ilişkili tetiklerle ortaya çıkar; ve kişi bunlardan kaçınmaya çalışır. Duygusal olarak duyarsızlık ta PTSD'nin özelliklerinden birisidir.

Birlikte ortaya çıkan akıl sağlığı sorunları

Bir endişe rahatsızlığı olan kişide bir başkasının da olması ve depresyon yaşamaları da çok kez olasıdır. Depresyon hakkında daha fazla bilgi için Depresyon rahatsızlığı nedir adlı broşürü okuyunuz.

Zararlı alkol ve diğer uyuşturucu kullanımı da çok kez endişe ile birlikte ortaya çıkar. Bu da tedaviye daha

karmaşık kılar ve alkol ve diğer uyuşturucuların etkili biçimde ele alınması önem taşır.

Endişe rahatsızlıklarına ne sebep olur?

Endişe rahatsızlıklarıyla ilintili olan ve birbirine bağlı birçok etmen vardır. Belirli bir rahatsızlığın nedenleri değişik olabilir ve her durumda nedeni saptamak her zaman kolay olmaz.

Genetik etmenler

Endişe rahatsızlıklarının ortaya çıkma eğiliminin ailerden geldiği iyice belirlenmiştir. Bu da, şeker ve kalp hastalıklarına eğilimli olmaya benzer. İnsanlar endişeyle tepki göstermeyi anababalarından veya diğer aile fertlerinden de öğrenmiş olabilirler.

Bio-kimyasal etmenler

Bazı endişe rahatsızlıkları kısmen beyindeki bir kimyasal dengesizlikle ilintili olabilir. Duygu ve bedensel tepkileri düzene sokan sinirlerarası iletiliyle ilgili olabilir.

Huy

Belli huyda olan kişilerde endişe rahatsızlığı olma olasılığı daha fazladır. Kolayca tahrik olan ve sınırlenen, çok duyarlı ve duygusal olan kişilerin endişe rahatsızlığı olması daha olasıdır.

Çocukken sıkılgan ve utangaç olan kişilerin sosyal fobi gibi belirli bazı endişe rahatsızlıkları olma olasılığı daha fazladır.

Öğrenilmiş tepkiler

Rahatsız edici veya endişe verici durumlar, insanlar veya nesnelere yüz yüze gelen bazı kişilerde endişe tepkisi ortaya çıkabilir. O durum, insan veya nesneyle yeniden yüz yüze gelince veya bunları aklından geçirince bu tepki yeniden canlanabilir.

Stres

Stresli yaşam deneyimleri, özellikle travma sonrası stres rahatsızlığı gibi bazı endişe rahatsızlıklarının ortaya çıkmasıyla ilintilidir.

Ne tedaviler vardır?

Endişe rahatsızlıkları çok etkili biçimde tedavi edilebilir. Her rahatsızlığın kendine özgü özellikleri olmasına karşın, çoğu psikolojik tedaviye ve/veya ilaç tedavisine iyi tepki verir.

Psikolojik tedavi ile ilaç tedavisinin birlikte uygulandığı tedaviler çok kez uzun dönemde daha iyi sonuç verir.

Endişe rahatsızlıklarının etkili tedavi yöntemleri arasında şunlar vardır:

- (CBT cognitive behavioural therapy) Tanısal Davranış Tedavisi gibi psikolojik tedaviler endişeyi tetikleyen düşünce, davranış ve inanç düzenlerini değiştirmeyi hedef alır. Tedavi ayrıca endişeyi tetikleyen durumlara yavaş yavaş o kişiyi maruz bırakmayı (duyarsızlaştırma) da içerebilir.
- Endişeyle baş etme ve rahatlama teknikleri.

- Depresyon ilaçları, bazı endişe rahatsızlıklarının tedavisinde olduğu kadar, ilintili olduğu ya da endişenin altında yatan depresyonun tedavisinde de önemli bir rol oynar.
- Beyindeki sinirlerarası iletiliyi hedefleyip etkileyen endişe ilaçları da bazan yararlı olabilir. İlaçlar endişe rahatsızlıklarını geçirmese de kişi psikolojik tedavi görürken endişe belirtilerini kontrol altında tutabilir.

Endişe rahatsızlığı olan kişilerin aile ve arkadaşlarının da çok kez kafaları karışabilir ve üzülebilirler. Toplumca daha iyi anlaşılacak kadar destek ve eğitim sağlanması da tedavinin önemli bir parçasıdır.

Yardıma için nereye

gidilebilir

- Aile doktorunuz.
- Toplum sağlık merkeziniz.
- Toplum akıl sağlığı merkeziniz.

Servisler hakkında bilgi edinmek için yerel telefon rehberinizdeki "Community Help and Welfare Services" ve 24 saat açık acil telefon numaralarına bakın.

Tercümana gereksiniyorsanız **13 14 50** numaradan (TIS)'i arayın.

Hemen âcil profesyonel danışma için **13 11 14** numaradan *Lifeline*'i arayın. *Lifeline* ayrıca size başka ilişki kurulacak yerler, daha fazla bilgi ve yardım sağlayabilir.

Daha fazla bilgi aşağıdakilerden sağlanabilir:

www.beyondblue.org.au

www.betterhealth.vic.gov.au

www.adavic.org.au

www.crufad.org

www.ranzcp.org

www.sane.org

www.mmha.org.au

www.understandinganxiety.org.au



For more information
call WayAhead's
Anxiety Disorders Information Line

1300 794 992

Bu broşür hakkında

Bu, Avustralya Hükümetinin Ulusal Akıl Sağlığı Stratejisi çerçevesinde fon sağladığı akıl hastalıkları broşürler dizisinden birisidir (National Mental Health Strategy).

Dizideki diğer broşürler arasında şunlar bulunmaktadır:

- *Akıl hastalığı nedir?*
- *İki kutuplu ruh hâli rahatsızlığı nedir?*
- *Depresif rahatsızlık nedir?*
- *Yeme rahatsızlığı nedir?*
- *Kişilik rahatsızlığı nedir?*
- *Şizofreni nedir?*

Bütün broşürlerin ücretsiz kopyaları aşağıdaki adresten sağlanabilir:
Mental Health and Workforce
Division of the Australian
Government Department of Health
and Ageing:

GPO Box 9848

CANBERRA ACT 2601

Tel 1800 020 103

www.health.gov.au/mentalhealth

Diğer dillerde kopyaları için:

(02) 9840 3333 numaradan
Avustralya Çokkültürlü Akıl
Sağlığı'nı (Multicultural Mental
Health Australia) arayın.
www.mmha.org.au

