

Anksiyete

Giriş

Herkes hayatının bir döneminde anksiyete geçirebilir. Ara sıra anksiyete (endişe) hissetmek son derece normal bir durumdur. Ancak yaygın anksiyete bozukluğu (GAD) olanlarda, anksiyete duyguları sürekli ve günlük hayatlarını de etkileme eğilimindedir.

'Yaygın anksiyete bozukluğu' (GAD), kişinin belli bir olaydan ziyade çok çeşitli durum ve konularla ilgili olarak kendisini anksiyöz (endişeli) hissettiği uzun vadeli bir rahatsızlıktır. Yaygın anksiyete bozukluğu olan kişiler çoğunlukla endişe hissederler ve en son ne zaman rahat ve huzurlu hissettiklerini hatırlamakta zorlanırlar. Yaygın anksiyete bozukluğu hem psikolojik, hem de fiziksel belirtilere neden olabilir.

Yaygın anksiyete bozukluğu yaklaşık her 50 kişiden 1'ini hayatının herhangi bir döneminde etkiler. Kadınlar erkeklerden biraz daha fazla etkilenir ve bozukluk özellikle 20'li yaşlarda çok daha yaygın olarak görülür.

Yaygın anksiyete bozukluğu her gün yaptığınız işleri yapmanızı zorlaştırarak günlük hayatınızı önemli ölçüde etkileyebilir. Ancak, hem psikolojik hem de fizyolojik belirtilerinizin geçmesini kolaylaştırabilecek birkaç farklı tedavi yolu vardır.

Belirtiler

Anksiyete sizi hem fiziksel, hem de ruhsal (psikolojik) olarak etkileyebilir.

Yaygın anksiyete bozukluğu davranışlarınızda ve hayatla ilgili düşünce ve duygularınızda değişikliklere neden olabilir. Psikolojik belirtiler şunlardır: huzursuzluk, dehşet hissi, kendini 'gergin ve sinirli' hissetme ve konsantrasyon zorluğu. Ayrıca çabuk sinirlenebilir, sabırsız hissedebilir ve dikkatiniz de kolayca dağılıyor olabilir.

Anksiyete psikolojinizi etkilemenin yanı sıra, fiziksel etkiler de meydana getirebilir. Yaygın anksiyete bozukluğunun fiziksel belirtileri arasında şunlar sayılabilir: Baş dönmesi, yorgunluk, uyuşma, düzensiz kalp atışları (çarpıntı), kas ağrıları, ağız kuruluğu, aşırı terleme ve nefes darlığı. Ayrıca mide ağrısı, ishal, baş ağrısı, aşırı susama, sık idrara çıkma, ağrılı veya düzensiz regl dönemleri ve uykuya dalmada veya uyumaya devam etmede zorluk gibi sıkıntılarınız da olabilir.

Hafif anksiyetesi olan pek çok insan belli bir olay veya durumla ilgili olarak endişelenir. Örneğin bir sınava girmekle ilgili olarak endişe duyabilirsiniz. Ancak eğer yaygın anksiyete bozukluğunuz varsa, neyle ilgili endişe duyduğunuz her zaman net değildir. Anksiyetenizi tetikleyen ne olduğunu bilmemek de endişe duygularınızı artırabilir.

Nedenleri

Ruhsal sağlığınızı etkileyen pek çok durumda olduğu gibi, yaygın anksiyete bozukluğunun da (GAD) nedeni tam olarak anlaşılamamıştır. Bazı kişilerde bu rahatsızlık belli bir sebebi olmaksızın gelişir. Bazı kişilerde ise ciddi bir stresli olay veya durumun ardından yaygın anksiyete bozukluğu gelişebilir.

Bazı araştırmalar yaygın anksiyete bozukluğunun beyninizde doğal olarak bulunan bir takım kimyasallarda meydana gelen bir dengesizlik nedeniyle ortaya çıkabildiğini göstermiştir. Bu kimyasallar nörotransmitterler olarak bilinir.

Anksiyeteye etki ettiği düşünölen iki nörotransmitterden birisi serotonin, diğerisi ise norepinefrindir. Beyninizde bu kimyasalların düzeyinin dengesiz hale gelmesi durumunda, bu ruh halinizi önemli oranda etkileyebilir ve yaygın anksiyete bozukluğu gibi anksiyeteye ilgili rahatsızlıklar yaşama ihtimalinizi de artırır.

Yaygın anksiyete bozukluğu büyük olasılıkla karmaşık bir sebepler bileşkesinden kaynaklanmaktadır ve sadece beyin kimyasallarının düzeylerindeki dengesizlik tarafından tetiklenmez. Araştırmacılar bu durumun vücudunuzun biyolojik süreçleri, genetik, çevre ve deneyimler de dâhil olmak üzere farklı etmenlerin kombinasyonu sonucu meydana geldiği görüşündedir.

Tanı

Anksiyetenin günlük yaşamınızı etkilediğini veya sizi strese soktuğunu düşünöyorsanız, GP'nize danışmalısınız. Yaygın anksiyete bozukluğuna (GAD) tanı koymak güç olabilir.

GP'niz, endişeleriniz, korkularınız ve duygularınız hakkında size sorular sorabilir. Kişisel hayatınızla ilgili sorular da sorabilir. GP'nize yaşadığınız tüm semptomları ve ayrıca bunların ne kadar sürdüğünü anlattığınızdan emin olun.

Hissettikleriniz, duygularınız ve kişisel hayatınız hakkında konuşmakta zorlanabilirsiniz. Ancak GP'nizin semptomlarınızı ve durumunuzu iyice anlaması önemlidir, ancak bu sayede doğru tanı koymak mümkün olur.

Altı ay veya daha uzun süredir söz konusu belirtileri yaşıyorsanız, büyük ihtimalle size yaygın anksiyete bozukluğu tanısı konur. Anksiyete duygularınızı kontrol etmekte zorlanmanız da sizde bu rahatsızlığın geliştiğinin göstergesi olabilir.

Tedavi

Yaygın anksiyete bozukluğu (GAD) için kullanılan belli başlı iki tedavi biçimi vardır – psikolojik terapi ve ilaç tedavisi.

Bilişsel davranışçı terapi (BDT) olumsuz davranış ve düşünceleriniz yerine olumlu düşünce ve davranışları koymayı öğreten bir psikolojik terapi biçimidir.

Benzodiazepin grubu anksiyete semptomlarının giderilmesine yardımcı olan bir tür ilaç grubudur . Ancak benzodiazepinler bağımlılık yaptıkları için uzun vadeli olarak kullanılamaz.

Selektif Serotonin Geri Alım İnhibitörleri (SSRI'ler) beyninizdeki serotonin kimyasalı düzeyini artırarak etki eden bir tür antidepresandır.

Anjin (göğüs ağrısı) ve yüksek tansiyon (hipertansiyon) gibi rahatsızlıkların tedavisinde genellikle beta blokerler kullanılır. Bunlar ayrıca terleme ve çarpıntı (kalp atışınızın normalden hızlı olduğunu hissetme) gibi fiziksel anksiyete belirtilerinin giderilmesinde de etkili olur.

İlaç tedavisi, BDT veya destek grupları yaygın anksiyete bozukluğunuzun geçmesine yardımcı olmazsa, durumunuzu baştan genel olarak değerlendirecek bir ruh sağlığı uzmanına sevk edilebilirsiniz.

Güvenilir çeviri hizmeti

NHS Direct telefon ettiğinizde sadece birkaç dakika içinde pek çok dilde size güvenilir çevirmenler sağlayabilir.

3 adımlık kılavuzumuzu takip edin:

Adım 1 - NHS Direct'i 0845 4647 numaralı telefondan arayın

Adım 2 – Aramanız yanıtlandığında, kullanmak istediğiniz dili İngilizce olarak belirtin. NHS Direct'in size ihtiyaç duyduğunuz bilgi ve tavsiyeyi vermesine yardımcı olacak çevirmene bağlanana kadar hattan ayrılmayın.

Adım 3 - Veya, bir arkadaşınızdan ya da yakınınızdan sizin yerinize arama yapmasını rica edebilirsiniz. Neden aradığınızı açıklamak üzere bir çevirmene bağlanana kadar hattan ayrılmayın.