

Kaygılanmak Normal midir?

Kaygı yaşamın normal bir parçasıdır. Herkes günlük yaşam içinde değişik konularla ilgili kaygı duyabilir. Yetiştirilmesi gereken bir iş, sınav, sağlık, para, çocuklar ve aileyle ilgili sorunlar birçok insanı kaygılandırabilir. Aslında kaygı, bir ölçüde bizim günlük sorunlarla baş edebilmemiz için hazırlıklı olmamızı, bir tehlike durumunda da hızlı karar verip kurtulmamızı sağlar. Normalde bu tür kaygı hafiftir ve baş edilebilir düzeydedir.

Yaygın Anksiyete Bozukluğu Nedir?

Yaygın Anksiyete Bozukluğu (YAB) olan kişilerde ise "sürekli, aşırı ve durumla uygun olmayan bir endişe durumu" söz konusudur. Aşırı endişe, kişinin günlük yaşamını olumsuz yönde etkiler ve hatta olağan yaşam etkinliklerini sürdürmesini engeller. Bu kişiler her durumda olası en kötü sonucu düşünürler, herşey kendi denetimlerinin dışındadır, iyi bir olasılık ya da geriye dönüş mümkün değildir. YAB'da aşırı endişe ve kaygı genellikle sağlık, aile, para ya da iş gibi konularla ilgilidir. Denetlenemez nitelikte olan endişe hali en az altı ay boyunca hemen hergün vardır ve gün boyunca sürer.

YAB'nun yaşam boyu görülme sıklığı %5-6'dır. Başka bir deyişle, her 100 kişiden 5-6'sı yaşamlarının herhangi bir zamanın bu rahatsızlığı yaşayabilir. Yaşla birlikte kaygı duyarlılığı artar. YAB yaşlılıkta en sık görülen anksiyete bozukluğudur.

Yaygın Anksiyete Bozukluğu Belirtileri Nelerdir?

Gerçek bir neden yokken ya da nedeni olsa bile durumla uygunsuz olan, aşırı olan denetlenemeyen nitelikteki endişe hastalığın temel belirtisidir. Çoğu zaman kişi endişelerinin aşırı olduğunun farkındadır, ancak endişelenmelerini denetleyemezler ve bir türlü sakinleşemezler. Çevrelerinde "aşırı evhamlı" olarak tanınırlar. Yorgunluk, dikkat bozukluğu ve konsantrasyon güçlüğü, en ufak sesle kolayca irkilme, uykuya dalamama ve gece sık sık uyanma diğer önemli belirtilerdir.

YAB'a sıklıkla sanki fiziksel bir hastalık varmışçasına kendini gösteren bazı bedensel belirtiler eşlik eder. Bu belirtiler: nedensiz yorgunluk, baş ağrısı ve kas ağrıları, yutma güçlüğü, titreme ve seyirmeler, terleme, tahammülsüzlük, bulantı, sersemlik hissi, sıcak basması gibi fiziksel yakınmalardır.

Yaygın Anksiyete Bozukluğu Nasıl Oluşur?

Stresler YAB'ın gelişiminde önemli rol oynar. Çocukluk dönemi ve genç erişkinlik çağları arasında başlayan YAB, yavaş ve sinsi bir gelişim gösterir. Hastalığın belirtileri dönem dönem iyileşmeler ve alevlenmeler gösterir. Stresli yaşam olayları olduğunda belirtiler çoğunlukla kötüleşir. Hastalığın oluşmasında "kalıtsal etkenler, beyin nörokimyasındaki değişiklikler, kişilik özellikleri ve stres verici yaşam olayları" etkilidir. Hastalar yorgunluk, gerginlik, kas ağrısı ve baş ağrısı gibi bedensel belirtiler nedeniyle çoğu zaman psikiyatri dışı branş hekimlerine başvururlar ve doğru tanının konması ve uygun biçimde tedavi edilmesi gecikebilir.

Yaygın Anksiyete Bozukluğu Tedavi Edilebilir mi?

YAB tedavi edilebilir bir hastalıktır.

İlk yapılması gereken bir psikiyatri uzmanına başvurmaktır. İlk başvuruda kapsamlı bir psikiyatrik değerlendirmenin yanı sıra, bu belirtilerin herhangi bir fiziksel hastalıktan kaynaklanıp kaynaklanmadığını anlamak için bazı incelemeler yapılacaktır.

Tedavi gören YAB'lı hastaların çoğunluğu tedaviden yarar görür. Psikoterapi ya da ilaç tedavileri uygulanabilir. Bu yöntemlerden birinin ya da birlikte uygulanmasının etkin olduğu gösterilmiştir. Hangi tür tedavinin size uygun olabileceğine doktorunuzla birlikte karar vermek yerinde olacaktır. Bir kişi için uygun olan bir tedavi, diğeri için uygun olmayabilir.

YAB tedavisinde antidepresan ve anksiyolitik ilaçlar kullanılır. Bu ilaçlar depresyonun ve başka anksiyete bozukluklarının tedavisinde de kullanılır. YAB'da etkin oldukları iyi bilinmektedir. Tedavinin amacı kaygı ve gerginliğin hızla tedavi edilmesidir. Tedavide kullanılan ilaçların ciddi yan etkileri ve bağımlılık riskleri yoktur. YAB'da kaygı gidermeye yönelik kullanılan benzodiyazepin grubu ilaçlar yeşil reçeteye verilmektedir. Bu grup ilaçlar da ancak "doktorunuzun önerdiği dozlarda ve sürede" kullanıldığında etkili ve güvenli kullanılabilir.

İlaç tedavisinin etkisi birkaç haftadan önce başlamayacaktır. İlaç tedavisi belirtiler tamamen düzelene kadar sürmelidir. Tam düzelleme sağlandıktan sonrada tedaviye en az 1 yıl daha devam edilmelidir