

ANKSİYETE BOZUKLUĐU

Anksiyete, herkesin bazı durumlarda yaşadığı bir duygudur. Kaygı, iç sıkıntısı, stres, korku, endişe, bunalım gibi duyguları kapsamaktadır. Endişe, kaygı, korku, gerilim, sıkıntı halidir.

Anksiyetenin amacı, yaşamı uyumlu ve dengeli sürdürmektir. Tehlikeli ve bilinmeyen yeni uyaranlardan organizmayı sakınmak, onlarla başa çıkmak, onlara karşı koymak ya da o uyarıdan kaçmaktır.

İnsanın gerek bireysel gerekse toplumsal uyumu için belli miktarda anksiyete gereklidir. Anksiyete, ya iç ya da dış çevreden kaynaklanan bir tehlike, tehlike ihtimali veya kişi tarafından tehlikeli olarak algılanan, yorumlanan herhangi bir durum karşısında yaşanan bir duygu durumudur.

Kişi, kendini bir çeşit alarm durumunda ve sanki kötü bir şey olacakmış gibi bir duygu içinde hisseder. Bir yere kadar sağlıklı olan anksiyete, bir yerden sonra kişinin, aile ve sosyal hayatını olumsuz etkilemeye başlar. Kişide ruhsal problemler doğuran bir duygu olur.

Terleme, titreme, üşüme, çarpıntı, ağız kuruluğu, kaslarda gerginlik, mide bulantısı ve yanması, göğüs sıkışması... gibi bedensel belirtileri görülebilir.

Başına kötü bir şey geleceğini düşünme, rezil olmaktan veya komik duruma düşmekten korkma gibi bilişsel belirtileri de görülür. Kişi korku ve panik hissine kapılır. Çoğu kez nedeni belirsiz, tanımlanamayan bir gerginlik durumu yaşar. Kişi her şeyi olabilecek en olumsuz yönüyle ele alır ve moral seviyesi çok düşüktür. Genellikle hasta, anksiyete kaynağından kaçma eğilimi gösterir.

TEDAVİ

İlaç tedavisinin yanında nefes egzersizleri, masaj, psikoterapi ve telkin yöntemleri faydalıdır. Aileyi bilgilendirme ve sosyal destek önemlidir.