

Anksiyete,

Prof. Dr. Gülsüm Anel



Anksiyete nedir?

Anksiyete, evrensel olarak yaşanan normal bir uyarılma tepkisidir ve hoş gitmeyen bir duygudur.

Herkes yaşamında mutlaka anksiyete yaşar...

Anksiyete bir belirti veya bir durumun tehdit ya da stres olarak algılanması ve buna karşı geliştirilen verilen savunma tepkisidir.

Korku ve endişe duygusuyla birlikte ortaya çıkmakta, bedensel belirtiler de eşlik etmektedir.

Anksiyetenin işlevi

- Normal anksiyete işlevseldir, gereklidir, bireyi yaşamak için harekete geçirir.
- Zihnimiz tehlikelere karşı erken uyarı sistemi içerir.
- Anksiyete gerçek tehlikeyle baş etme ve yapabileceğimizin en iyisini yapmamıza katkıda bulunan bir sistemdir.

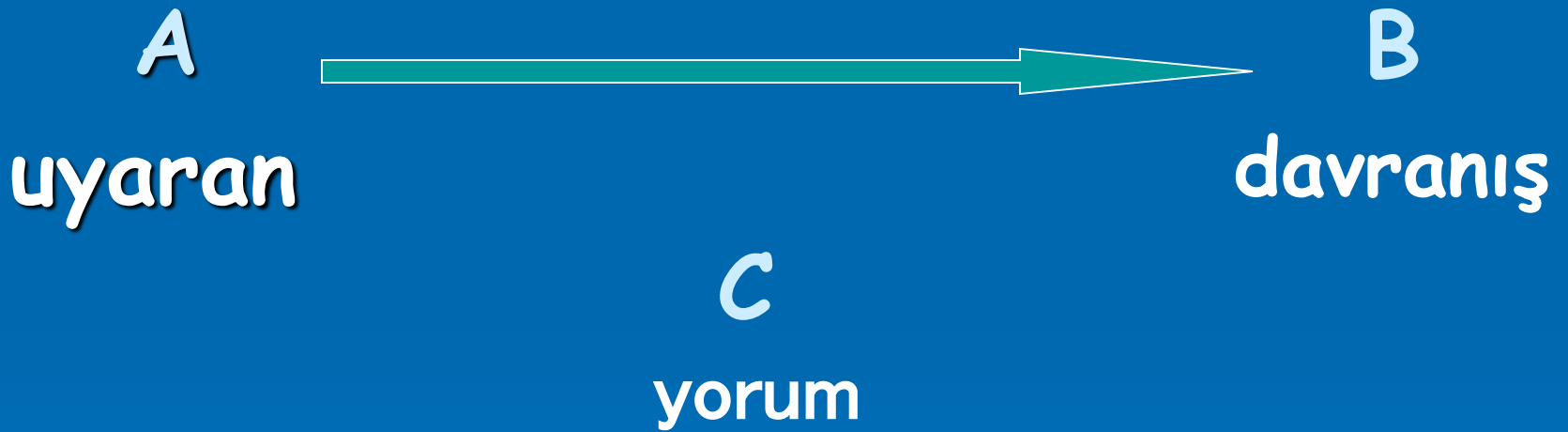
Anksiyetenin kaynağı

- Anksiyete öğrenme, benlik yapıları arasındaki çatışmalar, biyolojik ve kalıtımsal kaynaklı ortaya çıkabilir
- Anksiyete,geçmişte anımsadıklarımız, gelecek veya kendimizle ilgili konularla ilgili ortaya çıkabilmektedir.
- **Gerçek veya algılanan** tehlikeler her yaş ve sosyal grupta bireyde anksiyete yaratabilir.
- Anksiyete gerçekçi olmayan düşüncelerden kaynaklandığında normal yaşamı bozar.

Yaratılmış/algılanan tehlike

- Gerçek bir tehlikenin olmadığı durumda anksiyete tepkisi veriliyorsa , anksiyete problem haline gelmiş demektir.
- Anksiyete algısı, subjektif tepkiler ve yorumlardan kaynaklanır.

ABC Modeli ve anksiyete



(Ellis-1973)

YAŞAM İÇİN GEREKLİ OLAN İNANÇLAR

- Dünya güvenli bir yerdir.
- Evim en güvenli yerdir. (çocuklarda)
- Dünya adildir.
- Benimle ilgilenecekler. (çocuklarda)
- Bana bakan yetişkinler beni koruyacaklar. (çocuklarda)
- Ben değerliyim.
- Kötü olaylar benim başıma gelmez.

Günlük yaşamda anksiyeteye neden olabilecek durumlar

- Yaşam biçiminin değişmesi
- Sevdiği birini kaybetme,
- İş kaybı
- Boşanma, sevdiğinden ayrılma,
- Ekonomik problemler,
- Kişilerarası ilişkilerde çok büyük değişiklikler
- Hastalanma, hastanede yatma
- Belirsizlikler

Anksiyete ne zaman problem haline gelir?

- Anksiyete, bireyin onu yönetememesi durumunda problem haline gelir.

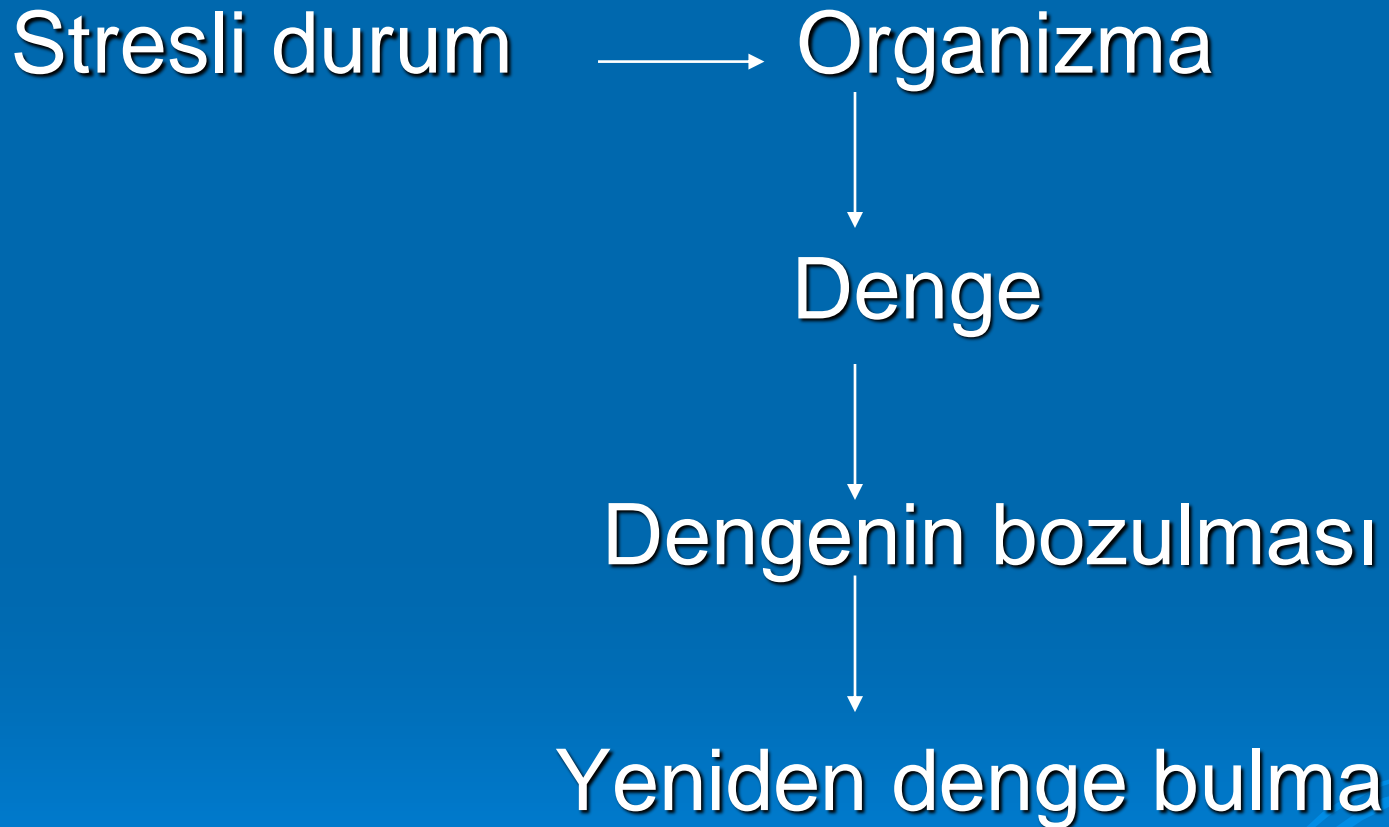
Anksiyete tipleri

- Akut, kronik,
- Normal, patolojik

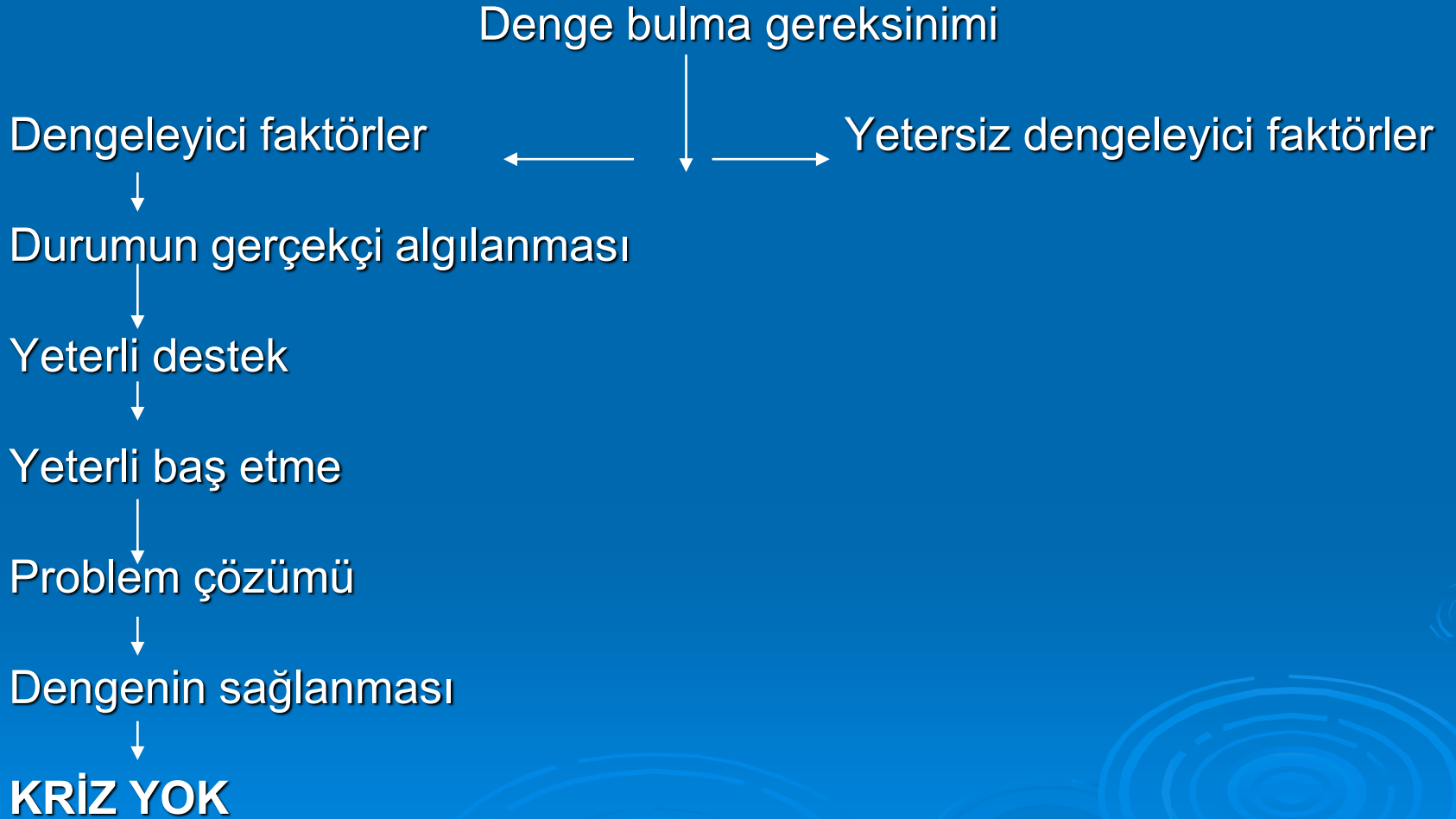
- Patolojik anksiyete, belli bir uyarana karşı, süresi ve şiddeti bakımından uygun olmayan bir yanıttır.

- Uzun süreli ve patolojik anksiyetede birey fobi, obsesyon, kompulsiyon gibi baş etme davranışları geliştirebilir

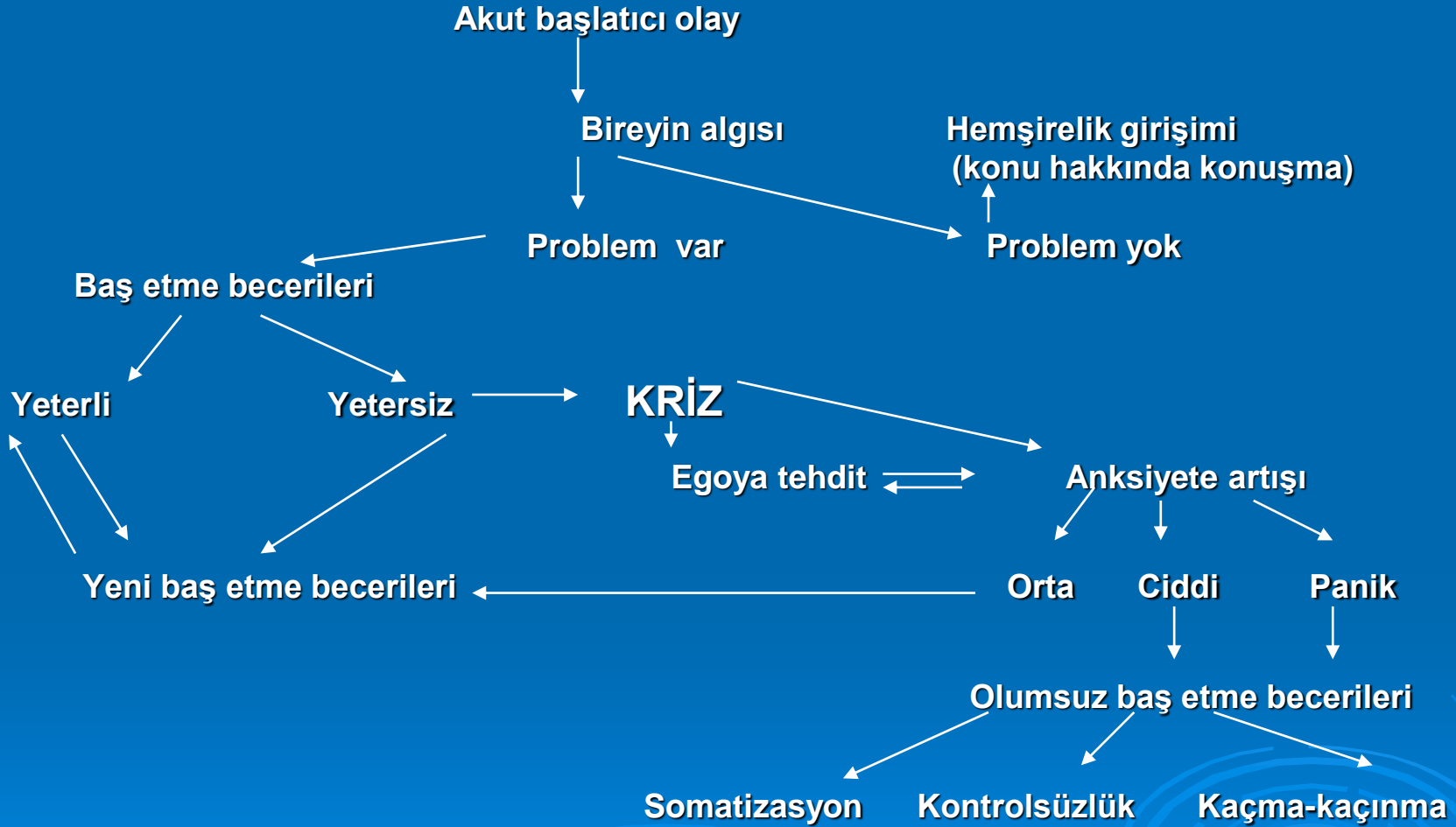
Anksiyete, stres, kriz ilişkisi-1



Anksiyete, stres, kriz ilişkisi-2



Anksiyete, stres, kriz ilişkisi-3



Anksiyete olduğunu nasıl bilebiliriz?

- Fiziksel değişiklikler
- Psikolojik değişiklikler
- Davranışsal değişiklikler

Fiziksel değişiklikler

Subjektif belirtiler:

- Kas gerginliği
- Çarpıntı hissi
- Nefes almada zorluk
- Sık idrar, gaita hissi
- Sersemlik, bayılma hissi
- Huzursuzluk
- Uyuşma, karıncalanma hissi
- Bulantı ve karın ağrısı hissi
- Yutma güçlüğü
- Ani sıcaklık, soğukluk hissi
- Uyuşma hissi
- Yorgunluk, rahatsızlık hissi

Objektif belirtiler:

- Pupillada genişlenme
- Soluk cilt
- Tremor
- Yüz kızarması
- Terleme
- Kan basıncı artışı
- Kalp hızında artış

Fiziksel değişiklikler

Fizyolojik ölçümde tespit edilenler:

- Kas gerginliği artar
- Sempatik(terleme,KB ve solunum artışı,uzuvlarda titreme,kas gerginliği) parasempatik(Kalbin duracağı hissi,baygınlık hissi,kramplar,karın ağrısı) aktivite artar
- Stres hormonları,epinefrin, norepinefrin düzeyi yükselir
- Kortizol, büyüme hormonu, prolaktin artar
- Testesteron salınımı azalır

Fiziksel değişiklikler

- Fiziksel semptomun anlamını bilmezseniz bedeninizde ne olduğunu doğru olarak yorumlayamazsınız.
- Beynimde tümör mü var?,Kalp krizi geçiriyorum galiba? Bu düşünceler sizi daha fazla anksiyeteli yapar ve bu olumsuz döngü devam eder.
- Bazen anksiyete yaratıcı düşünce ve duyguları **kendiniz çağırıyor olabilirsiniz..** Örneğin: Sınava girerken, “ya panik olup hiçbirşeyi hatırlayamazsam” düşüncesi sizi olumsuz döngüye sokabilir

Psikolojik değişiklikler

- Korku, panik, rahatsızlık duygusu
- Baş edemeyeceğim duygusu
- Aklını yitiriyor olma duygusu
- Kalp krizi geçiriyor olma düşüncesi
- Hastalanmaktan korkma, endişelenme
- Beyinde tümör gibi bir anormallik olduğu nu düşünme
- Çaresizlik, karamsarlık hissi

Psikolojik değişiklikler

- İnsanların sana baktığı ve acayip davrandığının düşüncesi
 - Aptalca davrandığının ve konuştuğunu düşünme
 - Kaçma, uzaklaşma, güvenli bir yere gitme isteği
 - Kontrolünü kaybetme ve delirme endişesi
 - Huzursuzluk, kötü bir şey olacağı duygusu, gerginlik,
-
- Bu değişikliklerden hepsi yaşanmayabilir, sadece biri çok yoğun yaşanabilir

Davranışsal, kognitif(bilişsel) değişiklikler

- Konsantrasyon güçlüğü
- Dikkatte azalma/artma/dağınıklık
- Problem çözme becerisinde azalma
- Ortamdan uzaklaşma
- Yaptığın şeyler için mazeret bulma
- Rahatsızlık verici duygulardan uzaklaşmak için sürekli konuşma,
- İnsanlardan uzaklaşma, kalabalığa girmeme, göz iletişiminden kaçınma

Davranışsal, kognitif değişiklikler

- Bellek sorunları,
- Düşünce sürecinde ve hızında değişim, blok olması,
- Anksiyete düzeylerine göre öğrenmede artış,yavaşlama veya öğrenme zorluğu
- Çevre ve olayları değerlendirmede değişim
- Ani tepki verme,ürkme, kolay öfkelenme,
- Kendini ve başkalarını eleştirme,
- Ağlama.

Anksiyete düzeyleri

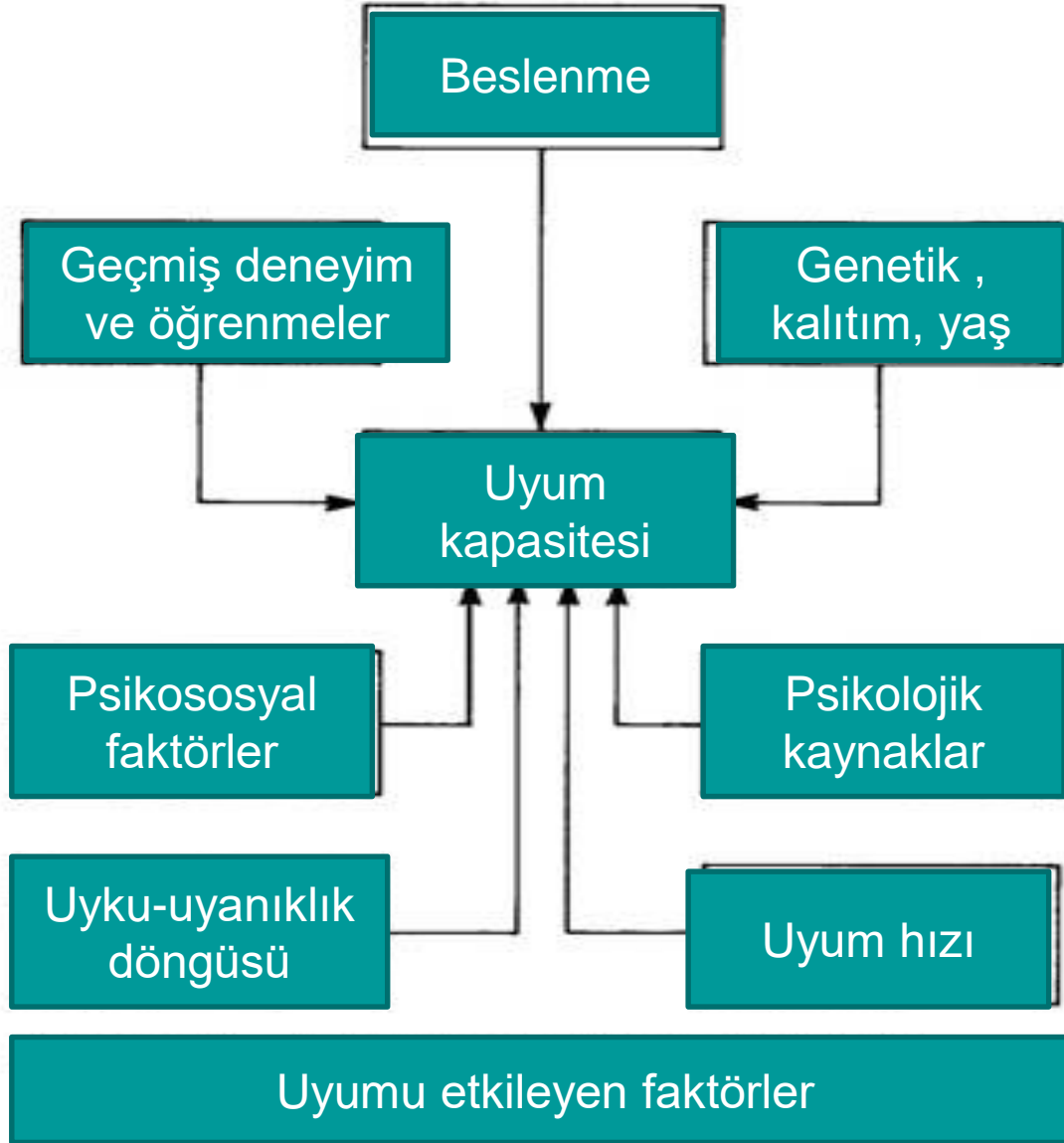
- Hafif
 - Orta
 - Şiddetli
 - Panik
-
- Hafif ve orta düzey anksiyete çoğu insanda değişik durum veya olayla karşılaştığında normal olarak ortaya çıkar
 - Anksiyete, bireyi fiziksel, kognitif,algısal, duygusal ve davranışsal olarak etkiler

Anksiyete tepkileri

Her bireyin tepkisi kendine özgüdür

- Adaptif/uyumlu tepkiler
- Adaptif olmayan tepkiler





Uyumlu/Adaptif tepkiler (Fortinash&Worret, 2007)

- Anksiyeteden kaçınmanın normal bir tepki olduğunu bilme
- Anksiyete belirtilerinin farkında olma
- Anksiyetenin iç tepkiler süreci olduğunu öğrenme: Zihin, problem durumuna çözüm arar, düşünür, durumdan kurtulmak için gerçekçi yollar arar, bunlar işe yaramazsa veya yapılamazsa, savunma mekanizmaları uyarılmış olur.
- Anksiyetenin yapıcı olarak kontrol edilebileceğini öğrenme
- Durum ve ortama uyum sağlama

Uyumlu/Adaptif tepkiler

- Bireye zarar verici olmaması
- Sosyal olarak kabul edilebilir olması
- Genel olarak yararlı olması

Örnek 1

- Düşük not alan ve bitirme ödevini bitirmemiş bir öğrenci
- Öğretmen, öğrenciyi uyarıyor, sınıfta kalabileceğini söylüyor
- Öğrenci bursunu kaybedebileceği ve sınıfta kalabileceğini düşününce anksiyete hissediyor
- Bu uyarı öğrenci için harekete geçirici motivasyon kaynağı oluyor ve öğrenci ödevini bitiriyor, yapıcı önerileri kabul ediyor

Örnek 2

- Kocası Alzheimer tanısı almış kadın:
- hastalığın tedavisini bilmediği,
- Hiç kimseden yardım ve destek alamadığı
- eşine bakarken kendi sosyal ilişkilerini kaybedebileceği düşüncesiyle anksiyete yaşıyor

Örnek 2

- Hastalık tedavisi ve prognozu öğrenmek için kaynaklar okuyor ve seminerlere katılıyor
- Alzheimer hastalarının ailelerinin yürüttüğü destek gruplarına katılıyor ,onlarla ilişki kurup yeni sosyal ilişkiler geliştiriyor, empatik olabiliyorlar

Anksiyeteye baş etmede kullanılan uyum sağlayıcı tepkiler

- Anksiyete yerine “uyarılma”, “heyecanlanma” sözcüklerini kullanma
- Arkadaş, aileden birini arama
- Spor, egzersiz yapma
- Kitap okuma
- Kısa bir süre ağlama
- Kısa bir süre uyuma

Anksiyeteye baş etmede kullanılan uyum sağlayıcı tepkiler

- Oyun oynama
- Hobilerinizle ilgilenme
- Dışarı çıkma, yemeğe gitme, sinemaya gitme
- Arkadaşlarla buluşma
- Yazma
- Gevşeme tekniklerini uygulama

Uyum sağlamayan(Maladaptive) tepkiler

- Kendine, başkalarına zarar verici eylemler
- Bu eylemlerin sürekliliği nedeniyle gelişen hastalıklar

Uyum sağlamayan(Maladaptive) tepkiler

- Alkol, ilaç ve seksin kötüye kullanımı
- Aşırı yeme, aşırı egzersiz yapma, aşırı oyun oynama, TV, oyun izleme, para harcama
- Kendine, başkalarına şiddet uygulama
- Hafif bir uyarmayla aşırı ağlama
- Kontrolü kaybetme
- Kendini uyarma, aşırı mastürbasyon