

## KORKU – NORMAL BİR DUYGU MUDUR YOKSA RUHSAL BİR BOZUKLUK MU?



Foto: © asafeliason - Fotolia.com

### SEVGİLİ OKUYUCU,

Her insanın korku ve endişeleri vardır. Ancak bazen bunlar nedensizdir ve aşırı büyürler. O zaman anksiyete bozukluğundan (kaygı bozukluğundan) bahsedebiliriz. İnsanların yaklaşık dörtte biri hayatında bir kez böylesine bir ruhsal hastalık geçirir. Bu metinde normal ve hastalıklı korku ile tedavi imkanlarına dair bilgiler yer alır.

### Kısaca: Anksiyete Bozuklukları

- Korkma duygusu tehlike durumunda verilen normal bir tepkidir. Bu tepki, insanların tehlikenin kaynağını ortadan kaldırmasına ya da ondan kurtulmasına olanak sağlar.
- Anksiyete bozukluğunda korku duygusu çok güçlü ve normalin üzerindedir. İlgili kişilerin yaşam kalitesi ve günlük yaşamı bundan çok olumsuz etkilenir.
- Doktorlar ya da psikoterapi uzmanları anksiyete bozukluğunu tespit edebilirler.
- Anksiyete bozuklukları psikoterapi veya ilaçlarla başarılı bir şekilde tedavi edilebilirler.
- Önemli olan anksiyete bozukluğundan dolayı korkuya neden olan durumlardan kaçınmak yerine onların karşısında durmaktır.

### ▶ ANKSİYETE BOZUKLUKLARI NEDİR?

Korku yaşamın normal bir parçasıdır. Herkes bu duyguyu tanır. Bu duygu bazı durumlarda bizi koruduğu gibi hayatımızı dahi kurtarabilir.

Anksiyete bozukluğunda duyulan korku, gerçek bir tehlike karşısında duyulan korku değildir. Anksiyete bozukluğu olan kişiler abartılı bir korku duyar ya da başka insanların normal bulduğu nesnelere ya da durumlardan endişe ederler.

Anksiyete bozukluklarının farklı türleri vardır. En sık görülenleri şunlardır:

- Panik bozukluğu: Aniden gelişen ve genellikle birkaç dakika süren korku atakları, ölüm korkusu gibi yoğun korkular ya da „panik ataklar“.
- Yaygın anksiyete bozukluğu: Gerginlik, iç huzursuzluk ve sinirliliğe yol açabilen uzun süren korku ve endişe hisleri.
- Sosyal fobi: Başka insanlar tarafından olumsuz değerlendirilme korkusu.
- Özgül fobi: Örümcek, şırınga veya böcekler gibi aslında tehlikeli olmayan belli nesne ya da durumlardan duyulan korku.

Anksiyete bozuklukları kalp çarpıntısı, terleme, titreme, nefes darlığı, bulantı, göğüs sıkışması ve baş dönmesi gibi fiziksel korku belirtileriyle ortaya çıkabilirler.

### ▶ NORMAL KORKU İLE HASTALIKLI KORKU ARASINDAKİ SINIR NEREDE?

Korku duygusunu hemen herkes bilir. Asansörde yerinde duramayan, örümcekten tiksinen veya bir konuşma yapmaktan korkan bir kişide anksiyete bozukluğundan söz edilemez. Ancak aşağıda yazılı olan durumlardan en azından birine sahip olmanız durumunda bir doktora veya terapisteye gitmelisiniz:

- Günün yarısından fazlasını korkularımı düşünerek geçiriyorum.
- Korkularım yaşam kalitemi ve hareket özgürlüğümü önemli ölçüde kısıtlıyor.
- Korkularım yüzünden gittikçe depresifleşiyorum.
- Korkularım yüzünden intihar etmeyi düşündüm.
- Korkularımı sık sık alkol, uyuşturucu ya da sakinleştirici tabletlerle yeniyorum.
- Korkularım yüzünden ilişkim ya da işim ciddi bir şekilde tehlikede.

## ► Anksiyete Bozuklukları

### ► ANKSİYETE BOZUKLUKLARI NASIL GELİŞİR?

Anksiyete bozukluklarının gelişme nedenleri çok yönlüdür. Neden olarak geçmişte yaşanmış veya güncel olarak yaşanmakta olan sıkıntılı olaylar, uygunsuz eğitim tarzları, sosyal sıkıntılar ile biyolojik ve genetik faktörler görülmektedir. Ayrıca var olan başka ruhsal ya da fiziksel rahatsızlıklar da anksiyete bozukluğunun ortaya çıkmasına elverişli bir ortam hazırlayabilir.

### ► ANKSİYETE BOZUKLUKLARININ TESPİTİ

Bir doktor ya da psikoterapist sizi muayene ederek anksiyete bozukluğunuz olup olmadığını tespit edebilir. Bunun için size tipik belirtileri sorar ve yaşamınız ile ilgili fikir edinir. Ona güvenmeniz ve sorularını açıklıkla cevaplamanız önemlidir. Siz ne kadar detaylı anlattıysanız doktorunuz ya da terapistiniz de size o kadar iyi bir teşhis koyabilir ve buna bağlı olarak da sizinle birlikte tedavinizi planlayabilir. Belirtilerin nedeninin başka bir hastalıktan kaynaklanmadığından emin olmak için fiziksel muayeneniz de yapılır.

### ► ANKSİYETE BOZUKLUKLARININ TEDAVİSİ

Anksiyete bozuklukları genellikle psikoterapi ya da ilaçlarla iyi bir şekilde tedavi edilir. Ek olarak spor ya da gevşeme yöntemleri gibi tedbirler de yardımcı olabilir. Size hangi tedavinin uygulanacağı, tespit edilen anksiyete bozukluğuna, hastalık öykünüze ve en önemlisi de istek ve düşüncelerinize bağlıdır. Tedavi edilmeyen anksiyete bozuklukları genellikle kalıcılaşır ve çok ender olarak kendiliğinden geçerler. Bir anksiyete bozukluğunun varlığı ne kadar uzun sürerse tedavisi de o kadar daha zordur. Ancak başarıyla tedavi edilen anksiyete bozuklukları da ileriki dönemlerde tekrardan ortaya çıkabilirler.

## ► DAHA FAZLA BİLGİ İÇİN

### Kaynaklar, Yöntem ve İlave Linkler

Elinizdeki hasta bilgilendirme metni, güncel bilimsel veriler temel alınarak hazırlanmış olan „Anksiyete Bozukluklarının Tedavisi“ başlıklı hasta kılavuzuna dayanır. Kullanılan tüm kaynakları ve yöntem belgesini aşağıdaki adreste bulabilirsiniz: [www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/angststoerungen](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/angststoerungen)

### Öz yardım gruplarıyla iletişim

Yakınıınızda hangi öz yardım gruplarının bulunduğunu NAKOS (Öz Yardım Gruplarının Teşviği ve Desteklenmesi İçin Ulusal İletişim ve Bilgi Merkezi) aracılığıyla öğrenebilirsiniz: [www.nakos.de](http://www.nakos.de), Tel.: 030 3101 8960

### ► SİZ NELER YAPABİLİRSİNİZ?

- En önemli kural şudur: Korku yaratan durumlara dayanın ve onlardan kaçmayın. Bunun anlamı ise: Örneğin asansörden korksanız da asansöre binmenizdir.
- Kalp çarpıntısı ya da baş dönmesi gibi korku belirtilerinin bayılma veya kalp krizi gibi zararlı sonuçlar doğurmayacağını bilincinde olmak size yardımcı olur.
- Sosyal korkularda ise yabancılarla konuşmaya, bir konuşma yapmaya, karşınızdakinin gözüne bakmaya ya da bir tartışmada görüşünüzü savunmaya çalışabilirsiniz.
- Yıllardır kaçındığınız korku doğuran bir ortama dayanmak zordur. Adım adım yol alın. Sizi korkutan durumlara ne kadar sık dayanabilirseniz korkularınızı o kadar çabuk azaltırsınız. Küçük başarılarından da mutlu olun.
- İhtiyaç halinde ev doktorunuza, bir psikolojik danışma merkezine ya da doğrudan bir psikoterapi uzmanına başvurun. Bunun için hasta sevk kağıdına ihtiyacınız yok. Bu adımı atmaktan utanmayın. Hiç kimse hastalığını kendisini seçmiyor. Ruhsal hastalıklarda, fiziksel hastalıklarda olduğu gibi kimse suçlu değildir: Bel ağrısı için doktora gitmekten kimse utanmaz.
- Anksiyete bozukluğu tedavisinin zaman isteyen bir tedavi olduğuna kendinizi hazırlayın.
- Krizler destek alınarak daha kolay atlatılır: Eşinizin, arkadaşlarınızın ya da aile yakınlarınızın konuşma ve destek tekliflerini kabul edin. Öz yardım gruplarında aynı sorunu yaşayanlarla deneyim alışverişinde bulunabilirsiniz.

İçerikten sorumlu:

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)  
Görevlendiren: Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV)  
ve Bundesärztekammer (BÄK)  
Telefon: 030 4005-2501 • Telefax: 030 4005-2555  
E-Posta/Başvurulacak kişi: [mail@patinfo.org](mailto:mail@patinfo.org)  
[www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)  
[www.aeqz.de](http://www.aeqz.de)



Samimi tavsiyelerle