

Anksiyete (kaygı-endişe);

tehlikeyi haber veren, doğal ve gerekli bir sinyaldir ve vücutla zihnin bir tehdide en kısa zamanda hazır olmasını sağlar.

Anksiyete duygusu çok güçlüyse, uzun süre devam ediyorsa veya bir tehlike yokken birdenbire ortaya çıkıyorsa bu duruma **ANKSİYETE BOZUKLUĞU** denir.

Anksiyete, sizin başkalarıyla olan ilişkilerinizi etkiliyor, iş yaşamında işlevlerinizi yapmanızı engelliyor ya da yaşam kalitenizi azaltıyorsa, tedavi edilmelidir.

ANKSİYETE BOZUKLUĞU TÜRLERİ

PANİK BOZUKLUK

Kişinin beklemediği anlarda ortaya çıkan, defalarca tekrarlanan, yaşamını tehdit eden bir durum olmamasına rağmen kuvvetli bir endişe ve korku duygusu ve bedensel belirtilere neden olan bir rahatsızlıktır. Bedensel belirtiler çok şiddetli olduğundan, **birçok kişi kalp krizi ya da felç geçirmekte olduğunu zanneder.**

AGORAFOBİ (AÇIK ALAN KORKUSU)

Kişinin kaygı atağı yaşaması halinde kaçıp çıkmakta zorluk çekeceği, kimseden yardım göremeyeceği yerlerde olma korkusudur.

SOSYAL FOBİ

Başkaları tarafından eleştirileceği, küçük düşürüleceği ya da aptal bir konuma düşürüleceği ile ilgili aşırı bir korkudur.

YAYGIN KAYGI BOZUKLUĞU

Kişinin her konuda endişelenmesi ve abartılı şekilde tedirginlik duyması durumudur. Kişi geceleri uyuyamaz hale gelir, endişe ve sınırlamalar zamanla tüm yaşamını etkilemeye başlar.

TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUĞU

Kişinin hayatında yer alan travmatik bir olay sonrası hissettiği korkular ve bedensel tepkilerdir. Kişi, korkunç anları yeniden gözünün önüne gelen resimler ya da düşünceler halinde yaşar.

BU BELİRTİLER SİZE TANIDIK GELİYOR MU?

- Kendinizi sürekli endişeli ve gergin hissediyor musunuz?
- Beklemediğiniz anda bir kaygı atağı geliyor ve bu bedensel bir rahatsızlık yaratıyor mu?
- Kalp çarpıntısı, nabızda hızlanma veya göğsünüzde sıkışma hissediyor musunuz?
- Yardım görmenin zor olduğu durumlarda, *örneğin evden uzakta tek başınızayken, sosyal bir ortamdayken, kuyrukta beklerken veya otobüs, tren ya da metroyla yolculuk ederken* anksiyete atağı gelmesinden korkuyor musunuz?
- Başkalarıyla konuşmak, yemek yemek veya bir şeyler içmekten kaçınıyor musunuz?
- Korku ve kaygılarınızı kontrol altına almanın zor olduğunu düşünüyor musunuz?
- Başkaları size çok endişeli olduğunuzu söylüyor mu?
- Çabuk yoruluyor ya da dikkatinizi toplamakta zorluk çekiyor musunuz?
- Kendinizi tedirgin hissediyor, uykusuzluk çekiyor musunuz ya da kabuslar görüyor musunuz?
- Endişeleriniz sizi rahatsız ediyor ya da işlerinizi yapmanıza engel oluyor mu?

Bu belirtiler ortaya çıktığında, doktora gitme isteğinizi, utandığınız ya da şikayetlerin doktora başvuracak kadar ciddi olmadığını düşündüğünüz için ötelemeyiniz.

Kaygı bozuklukları konusunda yardım almak mümkündür.

Önemli olan, sizi engelleyen düşüncelerin üstesinden gelmeniz ve bir uzmanla konuşmanızdır.



Anksiyete Bozukluğu tedavi edilebilir bir hastalıktır.

Bilgi ve danışmanlık, anksiyetenin üstesinden gelmeyi öğrenmede çok önemlidir. Anksiyete bozukluğu hakkında edindiğiniz bilgi, bir tedaviye başlanmasını da kolaylaştırır. Kaygı sizi hasta edebilir bu nedenle çekinmeden yardım ve tedaviye başvurunuz.



Başvurabileceğiniz Sağlık Kuruluşları

Göçmen Sağlığı Merkezleri
Aile Sağlığı Merkezleri
Sağlıklı Hayat Merkezleri
Hastaneler
Özel Sağlık Kurumları

Bu yayın, Avrupa Birliği'nin maddi desteği ile hazırlanmıştır. İçerik tamamıyla T.C. Sağlık Bakanlığı'nin sorumluluğu altındadır ve Avrupa Birliği'nin görüşlerini yansıtmak zorunda değildir.

DOĞRU YERDEN, İYİ HİZMET

Daha fazla bilgi ve destek için en yakın Göçmen Sağlığı Merkezine gelin.



www.sihhatproject.org



sihhatproject



This project is funded by the European Union.
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.
هذا المشروع تم تمويله من قبل الاتحاد الأوروبي

ANKSİYETE BOZUKLUKLARI

