

Anksiyete Bozuklukları (Korku Hastalıkları)

(Angsterkrankungen)

◆ Anksiyete Bozuklukları nedir?

Korku yaşamın ayrılmaz bir parçasıdır, her insan çeşitli durumlarda korku duygusunu tanır. Korku genellikle tehdidin tatsız yaşanan duygusu olarak tanımlanabilir. Korku hayati bir gereklilik, tehlikeyi ve tehditi görmek, bunlardan kaçınmak ve yok etmek için bir biyolojik tepki örneğidir.

Anksiyete bozukluklardan söz edince, bunlar normal ve genel korkulardan aşırı fazla olduğu zaman ortaya çıkarsa veya baze durumlarda, serin bakınca aslında hiç korku yaratacak gibi vaziyetler olmayanlardır. Anksiyete bozuklukları çoğu zaman ruhsal bozukluklardır.

Korkunun yanı sıra hastalar başka belirtilerde yaşayabilir mesela çarpıntı, terleme, nefes darlığı, titreme, güvensizlik, çaresizlik, göğüs veya boğaz kısmında daralmak veya dizlerinin bağı çözülmesi gibi, ama fiziksel hastalık olmadan (vejetatif sendromu).

◆ En sık görünen Anksiyete bozuklukları

Fobi

Fobi olarak yoğun sıkıntılar tanıtılıyor. Bunlar sadece veya genelde baze durumlarda veya maddelerde ortaya çıkar, ama objektif bakınca tehlikesiz olduğu belli olur. Anksiyete ölçüde hafif rahatsızlıktan paniğe kadar büyüyebilir.

Hastalık süresinde bu durumlardan veya nesnelere kaçınmak, bu duruma girmekten sakınmak, amaçtır. Bu da hastanın yaşam şeklini değiştirir ve kapsamını daraltır. En ağır tipi olarak hastalar tamamen evlerinde esir kalır, korku dolayısı evden çıkamaz duruma gelirler.

Sık uyarıcı durumlar vardır: açık alanlar, aşırı kalabalık, mağazalar (özellikle gişede kuyruk ile), tren, otobüs veya uçak. Ama bazende endişesiz olan yerde yoğun kaygılar karşınıza çıkabilir, mesela restoranda veya özel randevularda gibi (sosyal fobi). Farklı tanınmış hususi fobiler vardır, mesela hayvanlardan (köpek, yılan, örümcek), doğal (yükseklik, yıldırım) veya sosyal (sınavlar, performanslar) çevrede, kandan, enjeksiyondan veya kapalı alanlardan asansör ve tünel gibi.

Bir vahşi görünen köpek, çok aşırı yükseklik, önce yani normal sahne heyecanı veya bir işlemin başarı korkusu, „sağlıklı“ korkulardır, ve fobi ile ilgisi yok. Belirleyici faktörler korku derecesi ve durumun rasyonel değerlendirmesi.

Panik atak

İşte tekrarlayan şiddetli anksiyete saldırıları (panik) belirli bir durum veya özel koşullar olmadan. Anksiyete saldırıları hiç yokdan oluşuyor. Belirtiler çok farklı olabilir, tipik olanlar yukarıda açıklanan vejetatif, yani fiziksel hissedilen (gönüllü olmayan) belirtiler ve korku duygusu, çaresizlik; kontrolü kaybetme korkusu taa ölüm korkusuna kadar. Genel olan korkular, kalp krizi geçirerek ölmek ve „deli“ olmak. Panik atak geçirdikten sonra çoğu zaman tekrarlayacak korkusu oluşuyor ve bu kaçınma davranışlarına ve endişeli iç gözlemlere yol açıyor (örneğin sık sık nabız saymak), panikler arasında çoğu zaman korkusuz dönemlerde oluyor.

Yaygın anksiyete bozukluğu

Belirli bir duruma veya maddeye bağlı olmayan genel ve kalıcı bir korku duygusu. Korku hemen hemen her zaman var. Belirtiler çok farklıdır, vejetatif belirtiler daha güçlüdür. Yaygın anksiyete bozuklukları genellikle (kaygı veya önsezi) endişe ile gelir, hastanın kendisi veya bir aile üyesi yakında hasta olacak veya bir kaza geçirecek diye. Böylece bu kişiler artan gerginlik durumunda oluyor ve çoğu zaman fiziksel huzursuzluk ve baş ağrısı çekiyor. Psikosomatik ve depresif belirtiler sıklıkla yaygın anksiyete bozukluğu ile ilişkilidir.

Bu hastalıklar nereden geliyor?

Anksiyete bozukluğu en yaygın ruhsal bozukluklar arasında yer alıyor. Diğer akıl hastalıkları kalıtsal ve çevresel faktörler gibi, sık sık faktörlerin birleşimi bir rol almaktadır. Hayatında mevcut durumda stres ve zarar deneyimleri gibi belirtilerin ortaya çıkmasına neden ola bilir.

◆ Tedavisi nasıl ola bilir?

Akut anksiyete saldırında bir anksiyete ilacı (genellikle benzodiazepinlerin gurubundan) gerekli olabilir. Kısa vadede, bu sebepten tedavi için uygun olmayanlar: gittikce etki kaybetme ve bağımlılık yaratmak sorunu. Tedavi ve sabitleme nedenle başka ilaç, antidepresan gurubundan, tavsiye edilir. Onlar bağımlılıkda yapmaz. Bu ilaçlar kadar etkili olan psikolojik tedavi, anksiyete bozuklukları için bilinsel davranış terapisi. Tedavi için hastaların istekli iş birliği, üzücü durumlarda bile gitmesi ve giderek dayanma gücünü artırması, gereklidir. Kimin daha çok ilaç ve kimin daha çok psikoterapi alması gerekli olacağına karar vermek için, hastaların hastalık anlayışına ve öncelikle erişim rotasına bağlıdır. İki metodu bir arada kullanmakta olabilir, ama bu başarının iki mislisine çıkacağı demek değildir.

◆ Benim fiziksel belirtilerde yinede bir fiziksel hastalığı sebep değildir?

Her zaman benzer belirtiler yapan fiziksel hastalıkları dışlanmalıdır. Bunlar özellikle tiroid fonksiyon bozukluğu, kardiyovasküler hastalıkları ve diyabet için geçerlidir. Kesinlikle aynı muayene her panik atakdan sonra yapılmamalıdır, yerine gerekli olan psikiyatrik ve psikoterapi ile başlamak ve gerçek bozuklukların nedenlerini araştırmak gerek.