

Bilişsel Davranışçı Tedavi Nasıl Yardım Edebilir?

Yaygın anksiyete bozukluğunun tedavisinde bilişsel davranışçı tedavi, kaygının yarar ve zararları konusundaki düşüncelerinizi tanımanız, işlevsel ve işlevsel olmayan olmayan kaygılarınız arasındaki farkı tanımanız konusunda yardım eder. Terapistiniz kaygılarınızı "bırakıvermeniz" ve kaygınızı ertelemeniz konularında yardım edecektir. Ayrıca, kaygılandığınız konulardaki düşünce ve aktivitelerden kaçınma davranışınızın üstesinden nasıl geleceğiniz konularını öğreneceksiniz. Terapistiniz ayrıca kas gevşemesi, 'biofeedback', solunum alıştırmaları, zaman yönetimi teknikleri ve insomni tedavisi konularında girişimler kullanarak anksiyeteli uyarılma düzeyinizin azalması için yardımcı olacaktır. Diğer girişimler arasında, aşırı kaygılanmanın zararlı olduğu konusundaki tasalarınızı ele almak, korkunç şeylerin olabileceği ile ilgili sonuçlara atlama yatkınlığınızı değerlendirmek ve anksiyete ile gerçek olayları ayırt etmenize yardımcı olmayı sağlamak sayılabilir. Terapistiniz, kaygılarınız konusunda daha iyi bir bakış açısı bulmanıza yardım edebilecek ayrıntılı bir kendi kendine yardım formunu (Kaygılıysanız Kendinize Soracağınız Sorular) kullanmanızı öğretecektir. Son olarak, siz günboyu kaygılar yaşarken, terapistiniz "kaygılanma zamanı"na kaygıyı sınırlamanızı ve farklı kaygı konularında yolunuzu bulmanıza yardım edecektir.

Bilişsel-Davranışçı Tedavi, Yaygın Anksiyete Bozukluğunda Ne Kadar Etkilidir?

Yaygın anksiyete bozukluğunun uzun seyri dikkate alındığında yeni tedavi formlarının etkinliği umut vericidir. Bazı çalışmalarda, yaygın anksiyete bozukluğu tedavisinde, bilişsel davranışçı tedavinin ilaçlardan daha etkili olduğu gösterilmiştir. Bu tedavi, ilaç kullanma gereğinin azalmasını sağlamakta ve bazı hastalarda tedavi bitiminden çok sonra da iyileşmeye devam etmesini sağlamaktadır. Tedavi ile yaygın anksiyete bozukluğu hastalarının yaklaşık % 50'si belirgin düzelme göstermektedir.

İlaçlar yararlı mıdır?

Yaygın anksiyete bozukluğu olanların çoğu, kaygı ve kuruntu hissini azalttığı için ilaçlardan yararlanmaktadır. İlaçların önemi hızla daha az kaygılı olmanızı sağlamasındadır. İlaç -terapi sırasında- sorunlarınızla etkin bir şekilde baş etmeyi öğrenirken tedavinizin temel parçalarından birisi olabilir.

Bir Hasta Olarak Sizden Ne Beklenmektedir?

Yaşamınızın tümünde kaygılı olmuş birisi olabileceğiniz için, size yardım edebilecek her şey için kötümser (pesimistik) bir tutum içinde olabilirsiniz. Bir gecede iyileşemeyeceğiniz gerçektir, bu nedenle kaygılarınız üzerinde düzenli bir şekilde çalışmanız gerekmektedir. Terapistiniz, kaygılarınızı izlemek, evde gevşeme ve solunum alıştırmalarını yapmak, çalışma programınız içinde aşırı bunalmamanız için zamanı yönetmenizi sağlamak için haftalık görüşmelere gelmenizi isteyecektir. Ayrıca, terapistiniz, kaygılarınızı ayırıştırmanıza ve olaylara daha gerçekçi bakmanız konularında yardım edecektir. Bunu yapmak için, kaygılandığınız konuları yazmanız istenecek ve olumsuz düşüncelerinizle baş etmek için evde, kendine yardım tekniklerini uygulamanız istenecektir. Sizden, sorunları etkin bir şekilde çözme konusunda çaba göstermeniz ve insanlarla daha verimli bir şekilde iletişim kurmayı öğrenmeniz istenecektir.

FORM: 4.3. Yaygın Anksiyete Bozukluğu Hakkında Hastalar İçin Bilgi

Yaygın Anksiyete Bozukluğu Nedir?

Hepimiz, zaman zaman kaygılı hissederiz. Olabilecek şeyler konusunda kaygı duyabiliriz. Gece huzursuz bir uykuya uyuyabiliriz. Yaygın anksiyete bozukluğu (YAB) olanlarda ise, normal yaşamlarına olumsuz etkileri olan fiziksel belirtiler yaşarlar. Bu sorunlar huzursuzluk, yorgunluk, dikkati toplama sorunları, sinirlilik, kas gerginliği, ve/veya uykusuzluktur. Ayrıca bu kişiler sağlık, ekonomik sorunlar, reddedilme ve performans gösterebilme gibi çeşitli olaylar konusunda kaygıları olduğu gibi, bu kaygılarını kontrol etmeyi de güç bulurlar. Yaygın anksiyete bozukluğu olanların çoğu, kaygılarının "kontrol edilemez" nitelikte olduğu ve bunların, kendilerini hasta edeceği ya da delirteceği kaygılarını yaşarlar.

Kimlerde Yaygın Anksiyete Bozukluğu Görülür?

Toplumun % 7'sinde YAB vardır. Kadınlarda erkeklere oranla iki kat fazladır. Kronik bir tablo olup, hastaların çoğu yaşamları boyunca "kaygılanan" kişiler olduklarını ifade eder. Yaygın anksiyete bozukluğu olanların çoğunda, fobi, depresyon, iritabl bağırsak sendromu, ilişkilerde sorunlar gibi diğer sorunlar da vardır. Bu sorunu yaşayanların çoğu, reddedilmekten korktukları için başkalarından uzak durur ya da güven eksikliği nedeniyle diğer insanlara fazla bağımlı yaşarlar.

Yaygın Anksiyete Bozukluğunun Nedenleri Nelerdir?

Yaygın anksiyete bozukluğunun sadece % 30'u kalıtsal niteliktedir. İnsanların bu soruna yatkın olmasına neden olacak belli başlı özellikler arasında, sinirlilik, depresyon, engellenme eşiği düşüklüğü ve engellenme hissi sayılabilir. Yaygın anksiyete bozukluğu olanlar, olmayanlara göre daha fazla yakın dönem yaşam olayları tanımlamaktadır (diğer insanlarla çatışmalar, iş değişikliği ve kendilerinden ek istekler olduğu gibi). Yaygın anksiyete bozukluğu olanlar, gündelik yaşam sorunları karşısında, olabileceklerinden daha düşük düzeyde sorun çözme becerisi gösterirler ya da kendini ortaya koyamadıkları için ya da etkinlik gösteremedikleri için kişisel çatışmalar yaşayabilirler.

Düşünme Süreci Yaygın Anksiyete Bozukluğunu Nasıl Etkiler?

Yaygın anksiyete bozukluğu olanlar, çoğu zaman, kötü bir şeyler olacağı endişesi taşırlar. Kötü bir şey olma olasılığı çok düşük olsa da korkunç bir şeylerin olacağını varsayarlar. Kaygı yaşamalarını, kötü bir şey olacağının belirtisi olduğunu düşünürler, emosyonlarını ortamda tehlike varlığının kanıtı olarak kullanırlar. Kaygılı kişilerin çoğu aşırı kaygılanmanın onları sürprizlerle karşılaşmaktan koruduğuna ya da kaygılanmanın onları en kötü olası sonuçlara hazırladığına inanırlar. Sürekli kaygılanan birisiyseniz, muhtemelen kendi kendinize, "evet, fakat ya olursa?" dersiniz. Bu, "ya -olursa" kendinizi hazırladığınız kötü şeylerin olası olumsuz sonuçları içinde boğulmanıza yol açmaktadır. Kaygılanacak şeylerin sonu yok gibidir. Gerçekte, olaylar olumlu yönde olsa da kendi kendinize, "tamam, aynı şeyin gelecekte olmayacağını garanti yok" diyebilirsiniz.

"Sizin dışınızda" olabilecek olaylar konusunda kaygılanmaya ek olarak, "bu kaygı beni çıldırtacak" ya da "bu kaygı beni hasta edecek" şeklinde düşünebilirsiniz. Yaygın anksiyete bozukluğunuz varsa, kaygının kontrol edilemez oluşu ile kaygının sizi koruduğu şeklindeki çatışmanın arasında sıkışmış durumda olabilirsiniz.