

Bilgi Kutusu:

Kaygı - Stress - Kortizol Döngüsü

Kronik Kaygı Semptomları

- * Uyku Düzenin Bozulması
- * Duygulanım Sıkıntıları
- * Yeme Alışkanlıklarının Kötüleşmesi



Glukokortikoid Seviyesinde Yükselme

Alzheimer Hastalığı Riskinin Artması



Aşırı Kaygı ile İlişkili Bilişsel Problemler

- * Dikkat ve Odaklanma
- * Öğrenme ve Hatırlama
- * Kısa Dönemli Bellek
- * İsim Hafızası

Kortizol Regülasyonda Bozulma

Hipokampal (bellek) Fonksiyonlarında Bozulma

Aşırı Kaygı Neden Sorundur?

Kimi zaman bizler yorgunluk, güçsüzlük hisleri ya da travmatik bir deneyimin ardından, normalde tehdit olarak algılamadığımız ve daha önceleri korkmadığımız şeylere karşı ani ve büyük tepkiler vermeye başlayabiliriz.

Örneğin; yolda giderken kapkaç olayı yaşayan bir insan bu olaydan sonra yolda yürürken tedirginlik hissi yaşayabilir, evden çıkması gerektiğinde ya da yabancı insanlarla karşılaştığında korku tepkileri vermeye başlayabilir. Burada kişinin yaşadığı, kaygı mekanizmasının aşırı ve otomatik bir biçimde devreye girmesidir.

Kaygı mekanizması, aşırı çalışmaya başladığında yaşamımız olumsuz yönde etkilenir. Bu durum pek çok alanda sorun yaşamamıza ve hayatımızın zorlaşıp kısıtlanmasına neden olur.

Kaygı, doğal bir duygumuzdur. Buradaki asıl sorun aşırı kaygı halidir. **Aşırı kaygı** hali, günlük yaşamımızı oldukça olumsuz etkileyebilir ve geçmişte yapabildiğimiz sıradan eylemleri yaparken zorlanmaya başlamamıza sebep olabilir.

Amacımız, kaygıyı sıfırlamak ya da yok etmek değil, kaygı ile nasıl başa çıkabileceğimizi öğrenmek olmalıdır.

Bu yüzden, aşırı kaygı hali ile başa çıkmayı ve sakinleşmeyi öğrenmek gerekmektedir.

Tedavi edilmediği durumlarda, aşırı kaygı bir **psikolojik sağlık** sorununa dönüşebilir ve uzun vadede şu durumlara yol açabilir:

- * Kalp ve damar hastalıkları
- * İnme
- * Hafıza problemleri
- * Sık hastalanma hali
- * Mide ülseri ve benzeri sindirim rahatsızlıkları
- * Çeşitli bağırsak problemleri
- * Sürekli kas ağrıları

Kaygı, doğal bir duygumuzdur. Sıfırlamak mümkün değildir.

Eğer siz de psikolojik sağlık hizmetlerimizden yararlanmak isterseniz en yakın SGDD-ASAM ofisinden bilgi talep edebilirsiniz. Görüşmeler ücretsizdir ve gizlilik ilkesine dayalı olarak gerçekleştirilir.



sgdd.org.tr • info@sgdd-asam.org

[asamsgdd](https://www.facebook.com/asamsgdd) [sgdd_asam](https://twitter.com/sgdd_asam) [sgdd_asam](https://www.instagram.com/sgdd_asam) [sgdd-asam](https://www.youtube.com/channel/UCsgdd-asam) [in ASAM](https://www.linkedin.com/company/asam)



SGDD-ASAM olarak bu faaliyetimize sağladıkları destek için Hollanda Kraliyetine teşekkürlerimizi sunarız.

Bu yayın, Hollanda Dışişleri Bakanlığı'nın desteğiyle yürütülen bir proje çerçevesinde hazırlanmıştır. Gönderinin içeriğine dair yegâne sorumluluk SGDD-ASAM'a aittir ve Hollanda Dışişleri Bakanlığı'nın resmi görüşlerini yansıtmamaktadır.



KAYGI NEDİR?

Halk arasında endişe, vesvese ya da evham olarak da bilinen kaygı, aslında temel duygularımızdan biridir. Bazen stres olarak da adlandırılır.

Kaygı sizce çok kötü bir şey midir? Yaşamımızı sıfır kaygı ile devam ettirebilir miyiz? Sizce böyle bir şey mümkün müdür? Yani, hiç kaygılanmamak mümkün müdür?

Hayır.

İnanması güç gelebilir ama kaygı sandığımız kadar kötü bir şey değildir. Çoğu zaman işimize yarar.



Hollanda Kraliyeti



Aslında herkes zaman zaman yoğun bir biçimde kaygı yaşar. Bu duyguya gerginlik, sinirlilik, acelecilik ve asabiyet hali de eşlik edebilir. Bir konu ile ilgili kaygılanmamız o konuyu önemseyemediğimiz anlamına da gelebilir. Hiç tanımadığımız bir insan ya da hiç önemseyemediğimiz bir konuda kaygı duymayız. Önemseyemediğimiz bir sınav, hiç hazırlanmadığımız için kötü geçebilir. Elektrik faturasını ödemeyi önemsemesek, ödeme tarihine dikkat etmezsek, son ödeme tarihini kaçıırız. Bu durumda hem elektriksiz kalırız hem de boşuna ek ücret öderiz. Dolayısıyla kaygı, yaşamımızdaki zorluklar ile ilgilenmemiz ve bu durumlara çözüm üretmemiz için gereklidir. **Belli bir miktarda kaygı, işimize yarar.**



Sorun, aşırı kaygı hali ile ilgilidir. Aşırı kaygı halinde bedenimiz şunları yaşayabilir:

- × Kalp atışlarında hızlanma
- × Terleme (Özellikle avuç içlerinde, sırtta, vb.)
- × Kaslarda kasmı ve gerginlik (Bazen eller fark etmeden yumruk halini alır, dişler sıkılır)
- × Mide ağrısı, mide bulantısı, kusacakmış gibi hissetme
- × Çok sık tuvalete çıkma
- × Hızlı nefes alma
- × Vücutta titreme ya da kasmalar
- × Baş ağrıları
- × Aşırı yorgunluk
- × Uykuda bozukluk

Kaygısı olan bazı kişiler, yukarıda sıralanan belirtilerden bazılarını yaşarken dışarıdan iyi görünebilirler. Başkalarının fark etmemesi için endişelerini gizlemenin yollarını da geliştirmiş olabilirler.

Düşüncelerimiz ve davranışlarımız da bu duygudan etkilenir. Aşırı kaygı halinde şunları yaşayabiliriz:

- × Düşünceleri durduramama
- × Kontrol kaybı düşüncesi, panik
- × Ani öfke tepkileri
- × Sabrın azalması
- × İsteksizlik, ilgisizlik (Daha önce keyif alarak yaptığımız işlerden ya da hobilerden artık keyif almamaya başlayabiliriz)
- × Bir şeyin (Zaman zaman aslında önemsizmiş gibi görünen bir şeyin) üzerine aşırı yoğunlaşma
- × Stres kaynağından bir an önce uzaklaşma isteği
- × Alkol ya da bağımlılığa yol açan diğer madde kullanımı
- × İştah ile ilgili sorunlar; aşırı yeme ya da çok az yeme
- × Sosyal geri çekilme (Ailemiz ve tanıdıklarımızdan uzaklaşabilir, dışarı çıkmak, işe gitmek istemeyebiliriz veya kaygıyı artıran belirli yerlerden uzak durmaya çabalayabiliriz)



Bu durum çok güçlü şekilde ve çok uzun süre yaşandığında hem gündelik yaşamımızın hem de **psikolojik sağlığımızın** olumsuz etkilenmesine yol açabilir.

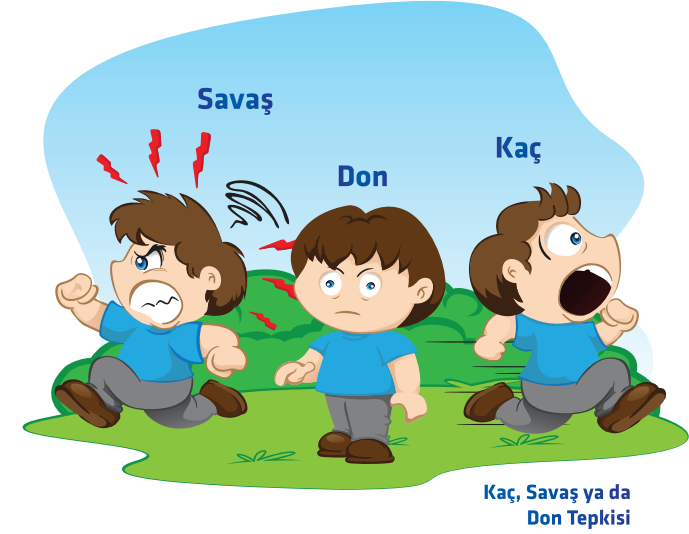
Aşırı kaygı, hayatımızın zorlaşıp kısıtlanmasına neden olabilir. Kişi sebebini bilmediği halde, aniden ortaya çıkan, kontrol edilemeyen ve tekrarlayan gerginlik, huzursuzluk haline girebilir. Dikkat edilmediğinde öfke patlamaları, ölme ve çıldırma korkuları, çarpıntı ve panik durumları ortaya çıkabilir.

Bu durumu tekrar yaşamak istemediğimiz için aynı durumu üretebileceğini hissettiğimiz yer ve kişilerden uzak durmaya çabalarız.

Kaygı Mekanizması

Kaygı, bedenimizin otomatik ve doğal çalışma sisteminin bir ürünüdür.

Kaygının, günlük hayatta kişi için koruyucu bir işlevi vardır. Zorlayıcı yaşam olaylarının farkına varmamızı ve bunlara yönelik önlem alabilmemizi sağlar. Kaygı yaşarken devreye giren mekanizma, aslında korkuya neden olan bir uyararı (çevreden maruz kalınan her şey; tat, koku, ses, ışık, şekil, görsel, hareket, vb.) karşısında verilen doğal tepkilerimizdir.



Bir tehditle karşılaştığımızda tüm canlıların ortak tepkisi bedeni eyleme geçmek için hazırlamaktır. Kaygı mekanizmasının amacı ise olası bir tehdit karşısında, bizi hayatta kalmak ya da zorluklarla mücadele ederek zarar görmekten kaçabilmek için önlem alma ve hazır olma haline getirmektir.

Bazı tehditler karşısında da doğru olan davranış, tehdit eden nesneye bakarak hiç hareket etmeden beklemektir. Tüm bu otomatik tepkilere **“savaş, kaç ya da don”** tepkisi denir. Bu tepkiler hayati öneme sahiptir.

İnsan, karşısında kendisine zarar verecek bir uyararı algıladığında “kaç, savaş ya da don” tepkilerini verir. Bu tepkiler otomatiktir.