

# Yaygın Anksiyete Bozukluğu (YAB) Nedir?



Terapotik Kartlar

---

## Açıklama

---

Bazen endişelenmek normaldir, ancak çok fazla endişelenen insanlar genellikle bunu yorucu bulur ve sağlıklarını etkileyebilir. Psikologlar buna yaygın anksiyete bozukluğu (YAB) adını veriyor ve her yıl her 100 kişiden 2 ila 6'sının YAB yaşadığını düşünüyorlar. İyi haber şu ki, YAB için etkili psikolojik tedaviler vardır.

Yaygın Anksiyete Bozukluğu (YAB) Nedir? bilgi broşürü, YAB olan danışanların durumları hakkında daha fazla bilgi sahibi olmalarına yardımcı olmak için tasarlanmıştır.

Şunları içerir:

- YAB'nin en yaygın semptomlarının bir özeti.

YAB'ye sahip olmanın nasıl hissettirebileceğine dair açıklamalar.

- Dugas ve Wells'in bilişsel YAB modellerinden yola çıkarak YAB'nin neden kendiliğinden iyileşmeyebileceğine dair bir açıklama.

YAB için kanıta dayalı psikolojik tedavilere kısa bir genel bakış.

---

## Talimatlar

---

"Nedir...?" serimiz danışanlarınızı desteklemek için tasarlanmıştır:

- **Güven verin ve iyimserliği teşvik edin.** Birçok danışan, yaşadıkları şeyin bir adı olduğunu ve özellikle yardımcı olmak için tasarlanmış kanıta dayalı psikolojik modeller ve tedaviler olduğunu bilmeyi son derece güven verici bulur.

- **Bilgi iskelesi.** Bu broşürler, terapinin ilk aşamalarında danışanlarınızın semptomlarının nasıl bir araya geldiğini ve anlam kazandığını anlamalarına yardımcı olmak için mükemmeldir.
- **Yönlendirme.** Bir danışanla sadece değerlendirme için kısa bir süre görüşüyorsanız veya daha fazlasını öğrenmek isteyen meraklı bir danışanınız varsa, bu kaynaklar onları doğru hizmete yönlendirmenin yararlı bir parçası olabilir.

---

## Kaynaklar

---

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5®)*. American Psychiatric Pub.
- Dugas, M. J., Gagnon, F., Ladouceur, R., & Freeston, M. H. (1998). Generalized anxiety disorder: A preliminary test of a conceptual model. *Behavior Research and Therapy*, 36(2), 215-226.
- Hebert, E. A., & Dugas, M. J. (2019). Behavioral experiments for intolerance of uncertainty: challenging the unknown in the treatment of generalized anxiety disorder. *Cognitive and Behavioral Practice*, 26(2), 421-436.
- Kessler, R. C., Chiu, W. T., Demler, O., & Walters, E. E. (2005). Prevalence, severity, and co-morbidity of 12-month DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 617-627.
- National Institute for Health and Clinical Excellence. *Generalised anxiety disorder and panic disorder (with or without agoraphobia) in adults: management in primary, secondary and community care*. 2011. (Clinical guideline 113.) <http://guidance.nice.org.uk/CG113>.
- Wells, A. (1999). A cognitive model of generalized anxiety disorder. *Behavior modification*, 23(4), 526-555.
- World Health Organization. (2019). *ICD-11: International classification of diseases (11th revision)*. Retrieved from <https://icd.who.int/>

# Yaygın Anksiyete Bozukluğu (YAB) Nedir?

Endişeli hissediyorsunuz ve endişelerinizi kontrol edemiyorsunuz.

Endişeli, gergin veya huzursuz hissedersiniz.

Rahatlayamadığınızı veya uyuyamadığınızı hissedersiniz.

Kaslarınız gergin, ağrıyor veya acı veriyor.

**Bazen endişelenmek normaldir, ancak çok fazla endişelenirseniz yorucu hissedebilir ve sağlığını etkileyebilir.**

Psikologlar buna yaygın anksiyete bozukluğu (YAB) diyor ve her yıl her 100 kişiden 2 ila 6'sının YAB yaşadığını düşünüyorlar.

## Yaygın anksiyetenin özü: endişe

Endişelendiğinizde, sizi endişeli veya gergin hissettirecek şekilde gerçekleşebilecek sorunları düşünürsünüz. Endişe, giderek daha feci ve olası olmayan yönlerde ilerleyebilen bir düşünceler ve imgeler zinciridir. Genellikle kontrol edilmesi güçtür ve kendi başına bir hayat sürüyormuş gibi görünür.

Karım işten eve geç geldi.



Ya bir araba kazası geçirdiyse?

Belki ağır yaralanmıştır ve yatağa bağımlıdır.

Ya başa çıkamazsam ve ayrılırsak? Yalnız kalmaya dayanmamam.

## Endişe birkaç nedenden dolayı yerinde sayabilir:

### Belirsizliğe tahammülsüzlük

Eğer belirsizliği tatsız buluyorsanız, daha fazlasını yapabilirsiniz:

- Sorunları önceden tahmin etmek amacıyla endişelenmek.
- Zorluklarla nasıl başa çıkabileceğinizi önceden planlamak
- Elinizden geldiğince çok şey öğrenmek için kontrol edin ve araştırın.

Endişelenmek ve plan yapmak gibi 'emin hissetmenize' yardımcı olmak için tasarlanmış stratejiler geri tepebilir: her "ya ...?" sorusu için birçok belirsiz cevap vardır, bu da kendinizi daha da az emin hissetmenize neden olur.

### Endişe hakkında olumlu inançlar

Endişe hakkındaki olumlu inançlar şunları içerir:

- "Endişelenmek sorunlara çözüm bulmama yardımcı oluyor."
- "Endişelenmek işleri halletmek için motivasyonumu artırıyor."
- "Önceden endişelenmek kötü bir şey olursa başa çıkmama yardımcı olur."
- "Endişelenmek kötü şeylerin olmasını engelleyebilir."

Şaşırtıcı olmayan bir şekilde, endişe hakkında olumlu inançlara sahip kişiler daha fazla endişe duyma eğilimindedir.

### Kaçınma

Anksiyete iyi hissettirmez ve bu nedenle belirli düşünce ve duygulardan kaçınmaya çalışabilirsiniz:

- Endişe verici düşünceleri bastırmak.
- Endişeyi kesmek için dikkat dağıtıcıları kullanmak.
- Endişeye neden olan durumlardan kaçınmak.

Kaçınma stratejileri fiziksel ve zihinsel olarak yorucudur. Düşüncelerinizden kaçınmak veya onları bastırmak aslında bastırmaya çalıştığınız şeyleri daha da fazla deneyimlemenize neden olabilir.

## Yaygın anksiyete tedavisi

YAB için iki psikolojik tedavi, bilişsel davranışçı terapi (BDT) ve uygulamalı rahatlama, kanıtlarla iyi bir şekilde desteklenmektedir.

Birleşik Krallık Ulusal Sağlık ve Bakım Mükemmelliği Enstitüsü (NICE), YAB'niz varsa ve ilaç tedavisini seçerseniz, ilk olarak seçici bir serotonin geri alım inhibitörü (SSRI) veya SSRI'lar etkisizse bir serotonin-noradrenalin geri alım inhibitörü (SNRI) önerilmesini tavsiye etmektedir.