



Kaygıyı Anlama



Endişeli veya gergin hissetmek günlük yaşamın normal bir parçasıdır. Herkes zaman zaman endişelenir veya kaygılı hisseder. Hafif ila orta dereceli kaygı, dikkatinizi, enerjinizi ve motivasyonunuzu odaklamanıza yardımcı olabilir. Kaygı şiddetli ise, korkulan olayın gerçek ciddiyeti veya olasılığı ile orantısız çaresizlik, kafa karışıklığı ve aşırı endişe duyguları yaşayabilirsiniz. Günlük yaşama müdahale eden bunaltıcı kaygı normal değildir. Bu tür kaygı, bir anksiyete bozukluğunun belirtisi olabileceği gibi, depresyon gibi başka bir sorunun belirtisi de olabilir.

Kaygı fiziksel ve duygusal belirtilere neden olabilir. Belirli bir durum ya da korku, kısa süreliğine bu belirtilerin bir kısmına ya da tamamına neden olabilir. Durum geçtiğinde, belirtiler genellikle ortadan kalkar.

Kaygının fiziksel belirtileri Őunları iğerir:

- Titreme, seğirme veya sendeleme.
- Boğazda veya göğüste dolgunluk hissi.
- Nefes darlığı veya hızlı kalp atışı.
- Bayılma hissi veya baş dönmesi.
- Terleyen veya soğuk, nemli eller.
- Gergin hissetme.
- Kas gerginliği veya ağrıları (miyaljiler).
- AŐıri yorgunluk.
- Uykuya dalamama veya uykuda kalamama, erken uyanma veya huzursuzluk (uyandığınızda dinlenmiŐ hissetmeme) gibi uyku sorunları.

Kaygı, beynin nasıl iletiŐim kurduğunuzu kontrol etmeye yardımcı olan kısmını etkiler. Bu, kendinizi yaratıcı bir Őekilde ifade etmenizi veya iliŐkilerde etkili bir Őekilde iŐ görmenizi zorlaŐtırır. Kaygının duygusal belirtileri Őunları iğerir:

- Huzursuzluk, sinirlilik, gergin veya endişeli hissetmek.
- Çok fazla endiŐelenmek.
- Kötü bir Őey olacağından korkmak; mahkum hissetmek.
- Konsantre olamamak; zihni boŐalmıŐ gibi hissetmek.



Anksiyete bozuklukları

Anksiyete bozuklukları, insanların hem fiziksel hem de duygusal belirtileri olduğunda ortaya çıkar. Anksiyete bozuklukları, bir kişinin baŐkalarıyla nasıl geçindiğini etkiler ve günlük aktivitelere etki eder. Kadınların anksiyete bozukluğu sorunu yaşama olasılığı erkeklerin iki katıdır. Anksiyete bozukluklarınarnek olarak panik ataklar, fobiler ve yaygın anksiyete bozukluğu verilebilir.

Çoğu zaman anksiyete bozukluklarının nedeni bilinmemektedir. Anksiyete bozukluğu olan birçok kişi, hayatları boyunca gergin ve endişeli hissettiklerini söyler. Bu sorun her yaŐta ortaya çıkabilir. En az bir ebeveynine depresyon tanısı konmuŐ olan çocukların anksiyete bozukluğuna sahip olma olasılığı diğer çocuklara göre iki kattan fazladır.

Anksiyete bozuklukları genellikle aŐaęıdaki gibi başka sorunlarla birlikte ortaya çıkar:

- Depresyon gibi ruh sağlığı sorunları.
- Madde kullanımı
- Kalp veya akciğer hastalığı gibi fiziksel bir sorun. Anksiyete bozukluğu teşhisi konmadannce tam bir tıbbi muayene gerekebilir.



Panik ataklar

Panik atak, net bir neden olmaksızın veya tehlike yokken ani bir aşırı endişe veya yoğun korku hissidir. Panik ataklar yaygındır. Bazen sağlıklı insanlarda da görülür. Panik ataklar genellikle sadece birkaç dakika sürer, ancak bir atak daha uzun sürebilir. Ve bazı insanlar için kaygı, atak sırasında hızla kötüleşebilir.

Belirtileri arasında ölüm veya kontrolünüzü kaybetme hissini, hızlı nefes alma (hiperventilasyon), ellerde veya dudaklarda uyuşma veya karıncalanma ve kalp çarpıntısı vardır. Baş dönmesi, terli veya titriyor gibi hissedebilirsiniz. Diğer belirtiler arasında nefes almada zorluk, göğüs ağrısı veya sıkışması ve düzensiz kalp atışı yer alır. Bu belirtiler aniden ve uyarı vermeden ortaya çıkar.

Bazen panik atak belirtileri o kadar şiddetlidir ki, kişi kalp krizi geçirdiğinden korkar. Panik atak belirtilerinin çoğu, hipertiroidizm, koroner arter hastalığı veya kronik obstrüktif akciğer hastalığı (KOA) gibi diğer hastalıklarla birlikte ortaya çıkabilir. Anksiyete bozukluğu teşhisi konmadan önce tam bir tıbbi muayene gerekebilir.

Tekrarlayan beklenmedik panik atak yaşayan ve ataklar hakkında endişelenen kişilerin panik bozukluğu olduğu söylenir.



Fobiler

Fobiler, günlük yaşama müdahale eden aşırı ve mantıksız korkulardır. Fobileri olan kişiler, gerçek tehlikeyle orantısız korkulara sahiptir ve bunları kontrol edemezler.

Fobiler yaygındır ve bazen panik bozukluğu veya Tourette bozukluğu gibi diğer durumlarla birlikte görülür. Çoğu insan fobilerle, panik hissetmelerine neden olan durum veya nesnelere kaçınarak (kaçınma davranışı) başa çıkar.

Bir fobik bozukluk, kaçınma davranışı günlük aktivitelerinize katılma yeteneğinizi engelleyecek kadar aşırı hale geldiğinde ortaya çıkar. Üç ana fobik bozukluk türü vardır:

- Halka açık yerlerde yardım bulunamayacağı veya kaçmanın imkansız olduğu ya da yalnız kalma korkusu (agorafobi).
- Kişinin başkaları tarafından eleştiriye maruz kalabileceği durumlardan korkma (sosyal fobi).
- Belirli şeylerden korkma (özellik fobi).
- Fobiler, korku ve kaygı duygularını azaltmaya yardımcı olması için tedavi edilebilir.
- Kaygı belirtilerinizin olduğunu düşünüyorsanız, doktorunuzla konuşun.



Katkıda bulunanlar

Yazan: Healthwise Personeli

Tıbbi Gözden Geçirme: Dr. William H. Bland Jr., FACEP - Acil Tıp ve Dr. Kathleen Romito - Aile Hekimliği, Dr. Adam Husney - Aile Hekimliği ve Dr. David Messenger



İhtiyacınız olduğunda kritik destek

Ek kritik destek kaynakları ve bilgileri için optumeap.com/criticalsupportcenter adresini ziyaret edin.

Optum

Bu program, acil ya da zorunlu bakım ihtiyaçları için kullanılmamalıdır. Acil bir durumda, 112'yi arayın ya da en yakın acil merkezine gidin. Bu program bir doktor ya da profesyonel sağlık uzmanı tarafından sağlanacak bakımın yerine geçmez. Özel sağlık gereksinimleri, tedaviler veya ilaçlar için klinisyenimize başvurun. ıkar atışması olasılığı nedeniyle, Optum ya da iştirakleri veya arayan kişinin bu hizmetleri doğrudan ya da dolaylı olarak almakta olduğu herhangi bir kuruluş (r. işveren veya sağlık planı) aleyhine yasal girişimler içerebilecek sorunlar üzerinde hukuki danışmanlık hizmetleri sağlanmaz. Bu program ve içerikleri tüm eyaletlerde veya tüm grup boyutları için mevcut olmayabilir ve değişikliğe tabidir. Kapsam dışı bırakılan konular ve kapsam sınırlamaları olabilir.

Optum®, Optum Inc. şirketinin ABD'de ve diğer yargılama alanlarındaki tescilli ticari markasıdır. Tüm diğer markalar ya da ürün isimleri ilgili sahiplerinin ticari ya da tescilli markalarıdır. Optum fırsat eşitliği sunan bir işverendir.

© 2023 Optum, Inc. Tüm hakları saklıdır. WF8463081 223388-092022 OHC