

YAYGIN KAYGI BOZUKLUĞU (YKB)

Yaygın kaygı bozukluğu olan çocuk ve ergenler birçok farklı konuda aşırı ve kontrol edemedikleri kaygıyı deneyimlerler. Bu kaygının konusu, akademik başarıları, kendi veya aile bireylerinin sağlığı ve güvenliği, arkadaşlık ilişkileri, gelecekle ilgili hedefleri, ebeveynlerinin evlilik durumu, geçim zorlukları, dünya sorunları (küresel ısınma, savaşlar, kirlilik, vb.) ve afetler olabilir.

YKB olan çocuk ve ergenler;

- Mükemmeliyetçi olabilirler. Mükemmel olmak için dışarıdan bir zorlanma yoktur. Kusursuz olma isteği tamamen içsel bir dürtüdür.
- Sınıfta soru sormaya çekinebilir, sınavla ilgili kaygılanabilirler.
- Yeni ortamlarda bulunmaktan çekinebilirler.
- Sürekli güvende olup olmadıklarına dair onay ararlar.
- Günün çoğunu kaygılarıyla mücadele ederek geçirirler ve çoğunlukla baş-omuz-karın ağrısı, yorgunluk hissi, kas gerginliği, uykuya dalmakta güçlük, iştah kaybı, sık idrara çıkma gibi fiziksel yakınmalardan muzdariptirler.
- Sürekli diken üstünde yaşarlar.
- Dikkat sorunları eşlik edebilir.
- Sinirlilik ve öfke atakları görülebilir.

YKB tanısı konulabilmesi için

En az 6 ay boyunca günlük hayattaki işlevselliğini bozacak düzeyde yoğun ve aşırıya kaçan, birçok alanı kapsayan kaygı tariflenmelidir.

Normal kaygıdan aşırılığı, uzun sürmesi, tetikleyici bir olay olmaması ve herhangi bir baskı ya da değerlendirmeye maruz kalınmamasına rağmen ortaya çıkmasıyla ayrılır.

Genelde okul çağı çocuklarında ortaya çıkar.

Kızlarda erkeklere göre 2 kat fazla görülür.

Ergenlerin yaklaşık %1-3'ü yaygın kaygı bozukluğu tanısı alır.

Çocuklarda tanınması güç olabilmektedir. Çünkü çocuklar erişkinlerden farklı olarak kaygı düzeylerinin aşırılığı ve yaygınlığını ayırt edemeyebilirler.

YKB'li çocuklar okulda ya da farklı durumlarda çok çalışırlar ve göze batmazlar. Bu yüzden ebeveynlerin de bir şeylerin yanlış gittiğini anlaması zaman alabilir.

Unutulmamalıdır ki bu çocuklar sürekli güvence arar, rahatlatılmaya ihtiyaç duyar ve "Bundan sonra ne olacak?", "Şöyle olursa ne olur?", "Başımıza ne gelecek?" gibi soruları çok fazla sorarlar.

Nedenleri ve Risk Faktörleri

YKB genetik yatkınlık, nörobiyolojik faktörler, aile dinamikleri ve olumsuz yaşam olayları gibi birçok etkenin etkileşimiyle oluşabilir.

Ebeveynlerinde kaygı bozukluğu olan çocuk ve ergenlerde genetik yatkınlık bulunmaktadır.

Ketlenmiş mizacı olan çocuklarda görülme ihtimali daha yüksektir.

Zorlayıcı yaşam olayları ya da ihmal/istismar gibi olumsuz deneyimleri olan çocuklar YKB için daha yüksek risk altındadır. Bu tarz olumsuz deneyimler çocukların insanları ve çevreyi güvensiz bulmasına neden olabilir. Ebeveyn kaybı, aşağılanma veya terk edilme gibi olumsuz deneyimler her yaşta insanda olduğu gibi çocuklarda da gelecekteki belirsizlik durumlarında endişeli hissetmelerine neden olur.

Ergenlik ve artan kendiyile ilgili farkındalık ek stresörler getirerek kaygı hissini artırabilir. Sosyal ilişkilerde ve okul performansında yaşanan hayal kırıklıkları ve tekrarlanan zorluklar, akranların önünde utanç verici durum yaşama kaygısı yanı sıra ebeveynlerini veya öğretmenlerini hayal kırıklığına uğratma, korkularını artırabilir.

Komplikasyonları (Yan etkileri)

YKB'li küçük çocuklar genellikle

- Akademik Performansları,
- Sevdiklerinin Güvenliği,
- Ortama Uyum Sağlama Veya Diğerleri Tarafından Beğenilme gibi tipik konularda endişelenirler.

Gençler ise

sıklıkla endişelerini dile getirmez, bunun yerine fiziksel yakınmaları olur. Örneğin sınav haftalarında **“Sınavda başarısız olmaktan korkuyorum”** demek yerine; uykuya dalmakta güçlük, baş ağrısı, iştahsızlık, dikkat sorunlarından şikâyet ederler.

Çocuklar büyüdükçe endişeleri de daha soyut bir hal alır ve geleceğe odaklı olur. Örneğin “İleride çocuklarım küresel ısınma yüzünden nasıl bir dünyada yaşayacak?” diye endişelenebilir. Ayrıca, sürekli kaygının olumsuz etkisi çocuk büyüdükçe daha belirgin hale gelir. Ebeveynler, öğretmenler ve çocukla ilgilenen diğer yetişkinler çocuğunun akranlarından farklı olduğunu, bir sınav/proje için uzun saatler çalıştığını, sürekli gergin ve yorgun görüldüğünü, eğlenceli etkinliklere katılmayı ya da arkadaşlarıyla dışarıda zaman geçirmeyi akademik başarısızlık korkusu nedeniyle reddettiklerini gözlemleyebilirler.

Sürekli kaygı nedeniyle arkadaş ve etkinliklerden uzak durma zamanla yetersizlik hissine ve depresyona neden olabilir. Ayrıca ergenler kaygılarından kaçış yolu olarak aşırı oyun oynama, aşırı telefonla vakit geçirme, alkol ya da madde kullanma gibi sorunlu baş etme yollarına başvurabilirler.

YKB ile Baş Etme Yöntemleri

- **Kaygılı bireyler geleceği çok fazla düşünmekten şimdiki anı kaçırr.** İşleri isteyerek ağırdan almak, şimdiki zamana odaklanabilmek kişiyi gelecek kaygılarından bir miktar uzaklaştırabilir. Bunun için son zamanlarda çokça adını duyduğumuz farkındalık temelli stresle başa çıkma ve meditasyon yöntemleri kullanılabilir. Hastalarım sıklıkla nefes egzersizi ve progresif kas gevşetme egzersizi yapmalarını, bunu günlük hayatlarının bir rutini gibi uygulamalarını öneriyorum.
- Kaygıları nedeniyle kendini arkadaş ve aile ortamından soyutlayan çocuğunuza tekrar sosyal ortamlara girebilmesi için fırsatlar oluşturun. Beraber oynamaktan keyif alacağınız oyunlar oynamayı, birlikte geziye çıkmayı ya da ortak bir hobi edinmeyi deneyebilirsiniz. Ayrıca çocuğunuzu bir topluluğa (drama kulübü, sosyal yardımlaşma kulübü, okuma kulübü vb) girmesi veya bir toplumsal gönüllülük projesine katılması için destekleyebilirsiniz. Sevdiği ve ilgilendiği bir alanda başkalarıyla etkileşime girmek ona iyi gelecektir.
- Yeme, uyku ve fiziksel aktivite gibi önemli konularda rutinler oluşturmasına yardımcı olunabilir. Daha zinde bir vücut ve zihin kaygılarla daha iyi baş edebilir.
- “Bundan sonra ne olacak?”, “Kötü bir şey olur mu?” gibi soruları daha az sorması gerektiğini söyleyin. Zaten bu soruyu cevapladıysanız çocuğunuzu mevcut durumu düşünüp cevaplar bulmasını ve kendi yargılarına güvenmesini destekleyin.
- Çocuğunuz güvende hissetmek için şans getirdiğine inandığı objeler kullanıyorsa, başlarda buna izin verin ancak zamanla şans objelerini bırakarak durumu tek başlarına idare edebildiklerini anlamalarını sağlayın.
- Çocuğunuzun kaygılarıyla ilgili okula bilgi verme konusunu iyi değerlendirin. Özellikle okul gezileri gibi etkinliklerden önce çocuğun kaygıları hakkında okula bilgi vermek iyi olabilir. Ancak bazen çocuğun kaygılarıyla tek başına yüzleşebilmesi adına öğretmene bilgilendirme yapmamak daha iyi olabilir.
- Çocuğunuza sürekli güvence vermeyi ya da kaygılandığı durumlardan kaçınmasına yardım etmeyi bırakın. Bu, sorunu daha da kötüleştirecektir. Çocuğunuzun kaygılandığı durumlarla başa çıkabilmeyi öğrenmesi önemlidir.
- Çocuğunuzu eleştirmekten ya da çocuğunuzun endişeleri/güvence arayan davranışları ile ilgili olumsuz yorum yapmaktan sakının.
- Çocuğunuz özellikle cesur davrandığında, özgüvenini destekleyecek şekilde dikkatinizi ona yöneltin ve bu davranışını takdir edin. Böylelikle davranışını pekiştirmiş olursunuz.

Tedavi

Kaygı zaman zaman hepimizin yaşadığı bir normal ve gerekli bir duygudur. Bununla birlikte, aşırı ve yoğun kaygılar bir hastalık göstergesi olabilir ve mutlaka bir uzmana danışılmalıdır. Yaygın kaygı bozukluğunun tedavisinde ilk seçenek **bilişsel davranışçı terapidir**. Terapinin fayda vermediği, yetersiz kaldığı ya da işlevsellik kaybının çok fazla olduğu vakalarda ilaç tedavisi gereklidir.

Yazar: Tuğba_Didem_Kuşcu | 27 Nisan 2021

Kaynaklar

<https://childmind.org/guide/guide-to-generalized-anxiety-disorder/>

<https://www.anxietycanada.com/disorders/generalized-anxiety-disorder-2/>

<https://raisingchildren.net.au/school-age/health-daily-care/mental-health/generalised-anxiety>

<https://www.verywellmind.com/gad-in-children-20759>

Gale, C. K., & Millichamp, J. (2016). Generalised anxiety disorder in children and adolescents. *BMJ clinical evidence*, 2016, 1002.