

Anksiyete ile Başa Çıkma Yolları

Anksiyete nedir?

İnsanlar okulun ilk günü, iş mülakatı, ilk randevu gibi birçok konuda anksiyete, yani endişe hissedebilir. Anksiyete, kalbinizin çok hızlı atmasına ve avuçlarınızın terlemesine neden olan o ani "ya şöyle olursa" düşüncesidir. Sağlıklı anksiyete ile gelecek hakkında insanı paralize eden korku arasında fark vardır.

Anksiyete yaşıyorsanız yalnız olmadığınızı bilin.

Belirtiler:

Anksiyete belirtileri kişiden kişiye farklılık gösterir. ABD Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü'ne göre, bazı belirtiler şunları içerebilir:

- Huzursuz, gergin veya asabi hissetmek
- Hiperaktivite
- Uykuya dalma güçlüğü
- Yorgunluk
- Konsantre olma güçlüğü
- Çabuk öfkelenme
- Kas gerilimi
- Endişe hislerini kontrol etmede zorluk

Sağlıklı Başa Çıkma Mekanizmaları:

Kaygılı hissediyorsanız, bununla başa çıkmak için atacağınız adımları düşünmek bile size fazla gelebilir. Bu zorluğu tek başınıza aşmak zorunda değilsiniz. Şu adımları atarak başlayabilirsiniz:

- Yardım isteyin.

- Biraz ter atın. Egzersiz yapmak, hem fiziksel hem de ruhsal sağlığınız için önemlidir. Düşüncelerinizin hızına yetişemiyor ve bunalmış hissediyorsanız, spor ayakkabılarınızı giyip yürüyüşe çıkmayı, spor salonuna gitmeyi veya yoga yapıp akışta kalmayı deneyin.
- İyi bir uyku çekin. Size uygun bir rutin bularak kendinizi her gece 6-8 saat kesintisiz uyuyacak şekilde ayarlayın.
- Bir uzmanla konuşun. Zihinsel sağlığınızı korumak, sağlığınızı korumanın bir parçasıdır. Doğru doktoru bulmak, anksiyeteye neden olan düşüncelerle ve durumlarla başa çıkmanıza yardımcı olabilir.

Anksiyete Türleri:

Her insan farklıdır. Dolayısıyla herkesin yaşadığı anksiyete de farklıdır. Amerikan Psikiyatri Derneđi'ne göre, en yaygın anksiyete bozuklukları şunlardır:

- Yaygın Anksiyete Bozukluğu: hayatta yaklaşan olaylar (iş veya okul gibi) konusunda, normal kaygılilik hâliyle orantısız şekilde aşırı endişe
- Sosyal Anksiyete Bozukluğu: dışarı çıkmayı, arkadaş edinmeyi veya başkalarıyla etkileşim kurmayı zorlaştıracak derecede, sosyal etkileşimlerde bulunma konusunda yoğun korku
- Panik Bozukluğu: atak yaşamaktan kaçınmak için kişinin davranışlarını değiştirmesine neden olan, tekrarlayan panik ataklar. Panik ataklar ara sıra hissedilen korkulara benzemez; korkuya karşı genellikle kalbin çok hızlı atmasına, terlemeye ve nefes alma güçlüğüne yol açan yoğun bir fiziksel reaksiyondur.
- Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğu: genellikle yanında olmadığında başına bir şey geleceğinden endişelenmekten kaynaklanan, birinden ayrı kalma korkusu
- Belli Fobiler: belirli bir şeye veya duruma karşı duyulan yoğun korku (örn. örümcekler, yükseklik, uçmak)

Anksiyete ve Depresyon:

Bazen insanlar diğer zihin sağlığı sorunlarıyla birlikte anksiyete yaşayabilir. Birçok kişi aynı zamanda depresyon da yaşar. Her iki bozukluk bir arada yaşanabilse de, bunların farklı belirtileri ve nedenleri olduğunun dikkate alınması önemlidir.

Anksiyete ve Panik:

Anksiyete ve paniği kuzenler gibi düşünün: birbiriyle bağlantılı olsalar da her zaman aynı değildir. Anksiyete bozukluğunun yanı sıra bir korku tepkisi olarak panik atak yaşamak yaygın görülen bir durumdur. Ancak, bir bozukluk söz konusu olmadan ara sıra panik atak geçirilmesi de mümkündür. Panik ataklar çok korkutucu olabilir. Çoğu zaman kişi kalp krizi geçiriyormuş gibi hisseder. Ama iyi bir haberimiz var. Panik ataklar vücudunuza uzun süreli hasar vermez. Elbette bu, önemli olmadıkları anlamına gelmez. (Tekrarlamak gerekirse, gerçekten kalp krizi geçiriyormuş gibi hissetmenize neden olurlar.)

Anksiyete ve Stres:

Stres, hayatımızdaki değişikliklere ve durumlara karşı tamamen normal ve beklenen bir tepkidir. Anksiyete de strese bir tepki olarak ortaya çıkabilir. Önemli olan, belli durumlar veya olaylar karşısında hissedilen sağlıklı düzeydeki stresin orantısız düzeyde anksiyeteye dönüştüğü durumları tespit edebilmektir.

Nedenleri:

Basitçe ifade etmek gerekirse, anksiyetenin tek bir nedeni yoktur. Bununla birlikte, bu riski artırabilecek birkaç unsur sayılabilir:

- Genetik faktörler. Araştırmacılar, 20 yaşından önce anksiyete bozuklukları geliştiren kişilerin anksiyete bozukluğu olan bir akrabası olması ihtimalinin yüksek olduğu sonucuna varmıştır.
- Beyin Kimyası. Bilim, stresin beyindeki kimyasal dengeyi değiştirebildiğini göstermektedir. Dolayısıyla, bu kimyasal değişimin duygu durumunuzu etkileyebilmesi şaşırtıcı değildir.
- Kişilik. Bazı insanların kişilikleri, onları belirli anksiyete bozukluklarına yatkın hâle getirebilir.
- Önemli Yaşam Olayları. Travmatik olaylar yaşamımızı değiştirebildiği gibi, beyinlerimizi de değiştirebilir. Bazı durumlarda, anksiyete büyük veya zorlayıcı yaşam değişikliklerine bağlı olarak ortaya çıkabilir.

Tedavi ve Önleme:

Anksiyete bunaltıcı olabilir. Aynı zamanda yüksek oranda tedavi edilebilir bir durumdur. Yaygın olarak kullanılan bazı tedaviler şunları içerir:

- Derin Nefesler Alıp Verin. Sakinleşmek ve kendinize gelmek için nefesinize odaklanın.

- Daha Az Stres Yapın. Egzersiz, meditasyon ve farkındalık gibi stresle başa çıkma teknikleri, stresi yönetmenize yardımcı olabilir.
- Biraz uyuyun. Düzenli bir uyku programına sahip olmak, duygu durumunuzu ve stresinizi düzenleyebilir.
- Bir uzmanla konuşun. Bir terapist, anksiyetenizi tetikleyen unsurları ve belirtileri kontrol etmenize yardımcı olabilir. Terapistler ve doktorlar, zihin sağlığınızı yönetmenize yardımcı olacak ilaçlar da yazabilir.
- Yardım istemekten asla çekinmeyin. Hatta, yardım istemek cesurca bir davranıştır. Nereden başlayacağınızı bilemiyor musunuz? Nasıl hissettiğiniz ve zihinsel sağlığınızı korumanın yolları hakkında daha fazla bilgi almak için doktorunuzla konuşmayı deneyin.