



Kaygı bozuklukları yaş fark etmeksizin birçok kişide yaşanabilen psikolojik hastalıkların başında geliyor. Genellikle yetişkin kişilerde görüldüğü düşünülse de gençlerde de kaygı bozuklukları görülme sıklığı giderek yaygınlaşıyor. Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü'ne göre, 13-18 yaş arasındaki gençlerin yaklaşık %32'sinde anksiyete bozukluğu olduğu tahmin ediliyor.

Gençlerde Yaygın Olarak Görülen Anksiyete Türleri

Genelleştirilmiş anksiyete bozukluğu: Konsantre olmada güçlük, kolayca yorulma, sinirli ya da huzursuz hissetme, uyku sorunları yaşama ve daha fazlasıyla kendini gösterir. Genelleştirilmiş anksiyete bozukluğu, bir gencin günlük yaşamını etkileyen tutarlı, uzun süreli kaygı duygularını içerir.

Sosyal anksiyete bozukluğu: Kolayca utanmak, kızarmak, başkalarıyla konuşmakta, göz teması kurmakta ya da iletişim kurmakta zorlanmak ile kendini gösterir. Adından da anlaşılacağı gibi, sosyal kaygı esas olarak sosyal durumlarda ortaya çıkar.



Gençlerde Yaygın Olarak Görülen Anksiyete Türleri



Panik bozukluğu: Belirtiler, tekrarlayan, beklenmedik aşırı korku duyguları, hızlı kalp atışı, baş dönmesi, titreme, nefes darlığını içerebilir. Bunlar, ortamlarındaki belirli bir tetikleyiciden ya da beklenmedik şekilde ortaya çıkabilir.

Spesifik fobiler: Gerçekten tehlikeli olmayan belirli şeyler ya da durumlar hakkında yoğun korkuları içerir; köpekler, yükseklikler, uçmak gibi... Gençlerin ölüm, derin su ve diğer birçok şeye karşı fobileri olabilir.

Obsesif-kompulsif bozukluk (OKB): Kaygının bir kısmını hafifletmek için kontrol edilemeyen obsesif düşüncelere ya da zorlayıcı davranışları tamamlama dürtüsüne sahip olmak.

Halk dilinde *Kuruntu Hastalığı* olarak da bilinen
Yaygın Anksiyete Bozukluğu

Nedir?



Süregen ve dirençli kaygı, yaygın anksiyete bozukluğunun en temel özelliğidir.

Yaygın anksiyete bozukluğu, kişinin nedeni belirsiz bir endişe içinde olması ve olumsuz olayların gerçekleşeceği ile ilgili beklentisinin süreklilik göstermesidir. Yaygın anksiyete bozukluğunda kaygının belli bir nedeni yoktur ve kişi abartılı bir endişe hali içindedir. Yaygın anksiyete bozukluğuna sahip kişilerin gün boyunca süren ve denetlenemez endişeleri, genellikle sağlık, aile, para ile ilgilidir.

YAYGIN ANKSİYETE BELİRTİLERİ

- **Sürekli sinirlilik**
- **Herhangi bir eleştiriye karşı aşırı duyarlılık**
- **Özgüven düşüklüğü**
- **Yeni ya da zor durumlardan kaçınma**
- **Okul notlarında ani bir düşüş**
- **Okula gitmeyi reddetme ya da okuldan kaçma**
- **Uykuya dalamam, uyanama, kabus görme gibi uyku sorunları**
- **Normal günlük yaşamla ilgili tekrarlayan ani korkular ya da endişeler**
- **Konsantrasyon ve odaklanmada zorluk çekme**
- **Sosyal katılım ve faaliyetlerden açıklanamayan geri çekilme**
- **Kronik baş ağrıları ya da mide ağrıları**
- **Tekrar tekrar güvence istemek**
- **Alkol ya da madde bağımlılığı**

**SEYHAN REHBERLİK VE
ARAŞTIRMA
MERKEZİ**



**ERGENLERDE ANKSİYETE(KAYGI)
BOZUKLUKLARI**



ADRES :SEYHAN REHBERLİK ARAŞTIRMA MERKEZİ PINAR MAHALLESİ, 74041. SK. 2-1, 01160 SEYHAN/ADANA

TELEFON : 0322 457 87 13