

NEXWEŞIYA ANKSIYETEYÊ

(Anxiety Disorder)

Drn. Siyabend ASLAN
Derûnnas / Psychologist

*“Dema ku
bi rastî jî we tu tişt ji xwe re nekire xem,
ev depresyon e,*

*Dema ku
we gelekî zêde her tişt ji xwe re kir xem,
ev anksiyete ye,*

*Her du jî ji hev xerabtir in,
weke dojhê ne...”*

Destpêk

Peyva *anksiyeteyê* (*anxiety*) peyveke Fransî ye (*anxiété*) û koka xwe ji Latinî peyva *'angere, anx-'* standiye ku ev peyv tê wateya 'şidandin, tengazarî û xenikandin' ê.

Dema ku peyva *anksiyeteyê* tê bikaranîn peyva *'tirs'ê* (*fear*) jî bi xwe re tîne. Ev peyva *'fear'* ji Almanî tê û koka ku xwe jê standiye tê wate ya 'li-hêviyê-rawestîn, di-kemînê de-rawestîn an jî êrîşkirin' e.

Di nivîsarên kevnar de jî li teswîrên li ser *anksiyeteyê* tê rast hatin. Wekî din jî tê zanîn ku Hipokrat di nivîsên xwe yê nexweşiyên derûnî de li ser tirsê û li ser *'anksiyeteya bê armanc'* (*aimless anxiety*) sekiniye. Piştî sedsalên 18an peyva *anksiyeteyê* di nivîsarên bijîşkî de jî gelek caran hatiye bikaranîn û li ser vê peyva *anksiyeteyê* gelek pênase û şirove hatine kirin. Mînak di nêveka sedsala 18an de Heinrich Neuman aniye zimên ku dema *nihîçkên zayendî* (*sexual impulses*) û *nihîçkên din* (*the other impulses*) neyên têrkirin *anksiyete* derdikeve holê. Dema ku em guhê xwe didin ravekirinên serdema derûnkolineriyê, ev ramana Neumann pir balkêş dibe. Di heman serdemê de Karl

Ideler jî ramana Neuman dubare kiriye û wî jî gotiye ku *nihîçkên zayendî* neyên têrkirin de ev bibin sedemên *nexweşiyên derûnî*. Di nêveka sedsala 18an de Otto Domrich di warê derûnnasiya bijîşkî (*medical psychology*) de cara yekem *'êrîşên anksiyeteyê'* (*anxiety attacks*) aniye zimên. Dûvre ev têgeh şûna hin pêderkên weke *nevrasteniya nêrosîrkûlatîwar*; *sîndroma hîperventîlasyon* ku piştî Şoreşa Fransî derketiye hole hatiye bikaranîn. Berî anha nêzî 100 salî Sigmund Freud jî bi berfirehî li ser *nexweşiyên anksiyeteyê* (*anxiety disorders*) sekiniye. Freud di sala 1895an de neuroza *anksiyeteyê* jî neurozên din veqetandiye û cara yekem gotiye ku ev sîndrom sîndromeke cuda ye. Têgeha neuroza *anksiyeteyê* jî bo Freud tegeheke berfireh e. Di nav vê têgehê de *'êrîşên anksiyeteyê'* jî cihê xwe distînin. Îro roj ev xebatên teswîrkirina *anksiyeteyê* ku ji aliyê Freud ve hatine kirin jî bo dabeşkirina *nexweşiyên anksiyeteyê* re bûne bingehek. Dî vî warî de em dikarin rista Freud bişibînin rista Kreapelin ku wî jî jî bo şîzofrenî û dabeşkirina wê risteke dîrokî derxistibû holê. Li gorî Freud neuroza *anksiyeteyê* jî 4 sîndroman pêk tê; *Hêrsokiya giştî*, (*general irritability*), *bendewariya anksiyeteyê* ya *domdirêj*,



(chronic anxious expectation) êrîşên anksiyeteyê, jêrevîna sawî ya duyemane (second phobic avoidance). Freud bawer dikir ku bendewariya anksiyeteyî (anxious expectation) sîmptoma navenda neuroza anksiyeteyê ye û di nava xwe de anksiyeteya hêrsokî, xemgînî-metirsî û anksiyeteya biserêxwe (free-floating anxiety) dihewand. Yekem car ji aliyê wî ve rewşa 'xemgîniya zêde' (excessive worry) di nav têgeha 'bendewariya anksiyeteyî' (anxious expectation) de hatiye binavkirin. Freud jî weke Domrich aniye zimên û behsa anksiyeteyê kiriye ku ew carinan bi domdirêjî carinan jî bi awayekî xwerû bi tîrsa mirinê re ji nişka ve derdikeve ser hiş. Freud di destpêkê de nişêten anksiyeteyê weke nişêten laşî (somatic) an bi anksiyeteya biserêxwe (free-floating anxiety) an jî bi êrişên anksiyeteya jinişkave rave dike. Di her du rewşên anksiyeteyê de jî dibe ku hin nişêten laşî derbikevin holê; ricifandin, tirsbûn, dilxelandin, zikêşî, mîzkirina zêde, hestiyarbûna zêde, di xwesteka tîkiliya zayendî de kêmbûn, virikîbûn, xwêdandan û hwd.

Bi mirovan re di rewşên tirs û metirsîyan de diltengî çêdibe û ev jî rê ji anksiyeteyê re vedike. Heger bêaramiyeke biçûk jî hebe dibe ku anksiyete xwe nişan bide. Ev rewş bi giranî girêdayî zexta li ser rewşa derûniya mirovan e.

Kesên ku nexweşiya anksiyeteyê bi wan re heye her tim xwe di rewşên xetere de hîs dikin û wek ku wê her tim rûdanên bi talûke werin sêrê wan difikirin. Di nav civakê de anksiyete weke sawa zêde tê zanîn lê dema ku bi kûrahî tê lêkolîn, tê dîtin ku ev nexweşiyeke derûnî ye.

Nişêten Anksiyeteyê

Gelek nişêten fizîkî bi kesên ku nexweşiya anksiyeteyê bi wan re heye pêyda dibin.

- Tirs û sawa bêsebeb
- Her tim hêrsokî û bêxewî
- Dillêdana zêde
- Mezinbûna reşika çavan
- Ricifandina destan
- Ziwabûna lêvan
- Zêdetirîn derketina tuwaletê
- Vezilandina zêde ya masûlkeyan
- Serêşî
- Sorbûna laş (sîng, stu, ser)
- Çilmisîbûna çerm
- Xwêdandana nava destan û binê lîngan
- Têkçûna bîrê ya demkî
- Xeydokî
- Dilnerihetî
- Waswasî
- Bêpergaliya konsantrasyonê
- Her tim rêşbînî

Sedemên Anksiyeteyê

Gelek derûnzana ji bo sedemên anksiyeteyê rûdanên ku di paşerojê de qewimîne didin xuyakirin. Ji ber rûdanên ku di paşerojê de hatine jiyîn, hin bertekên hestî (tirs, hêrsdarî, bêaramî) di demên pêş de dibe ku bibin sedemên nexweşiyên anksiyeteyê. Di jiyana her mirovî de hin dem hene ku ji aliyên hestan ve nexweş in. Ev rewşên wisa di demên pêş de dibe ku bi hin kesan re nexweşiya anksiyeteyê derbixîne holê. Kesên ku nexweşiya anksiyeteyê bi wan re heye ji ber hestên xwe yê bêaramî û rewşên nakokî tirs û xemgîniyê dijîn. Rûdanên ku di binhiş de ne, di jiyana rojane de ji aliyên mirovan ve nikarin bîrê bîranîn. Ji ber vê yekê kesên ku nexweşiya anksiyeteyê bi wan re hene nizanin bê ji çi ditirsin û nizanin vê tîrsa xwe binin zimên. Heger ev rewş bi vî awayî berdeham bike bi kesên nexweş re dibe ku nexweşiyên şîzofrenîk jî pêyda bibin. Herwiha xeyal û şîpestayên (hallucination) tîrsdêr dibe ku nexweşên anksiyeteyê têxin bin bandora xwe. Heger anksiyete bi vî awayî bidome, kesên ku

bi vê nexweşiyê ketîne dibe ku xwe nas nekin, qontrola xwe winda bikin.

Erîşên Anksiyeteyê (Anxiety Attacks)

Bi gelemperî erîşên anksiyeteyê weke *diltepînî (panic attack)* yan jî weke tirs a tundî xwe didin der. Ev rewş ji nişka ve derdikeve holê. Mînak, kesekî/e di asansorê (hılanok) de dibe ku bi tirseke jinişkave bikeve û di serê xwe de fikarên nebaş çêbibe. Bi vî awayî ev fikarên nebaş dibe ku erîşeyekê derbixînin holê. Erîşên anksiyeteyê bi şiklên curbicur xwe didin der.

Di erîşên anksiyeteyê de gelek caran em li rastî van pêkeran tîn;

- Bêhemdî zêdebûna sawê
- Windakirina qontrolê
- Hesta dînbûnê
- Pîtpitîna dil û asêbûna sîngê
- Hesta bêhişketinê
- Di danûstandina bêhnê de pirsgirêk
- Sorbûna laş
- Dilxelandin
- Razberkirinên zihnî (mental isolation)

Cureyên Anksiyeteyê

Ansiyeteya giştî (Generalized anxiety):

Xwe bi kesan re weke rewşa tirs û metirsiya bi berdewamî dide xuyakirin. Heger jiyana rojane bê astengkirin, ev rewşa neasayî bi nexweşiya anksiyeteyê tê nasîn. Bi gelemperî di vê nexweşiyê de bêaramiyeke bêdawî û hestên ku wê tiştên nebaş were serê wan kesan heye. Ev rewş, bi navê *'rewşa anksiyeteya domdarî'* (*chronic anxiety state*) jî tê zanîn.

Diltepînî (Panic attack):

Em di nav nexweşiyên anksiyeteyê de herî zêde rastî diltepîniyê tîn. Rewşên ku li gorî kesan tê guherîn, ji nişka ve derdikevin holê. Gelek saw dibin sedemên vê nexweşiyê. Weke *sawa gastîne* (*agoraphobia*), *sawa asansorê* (*elevator phobia*), *sawa tariyê* (*darkness phobia*) û hwd.



Nexweşiya sewesdar û zorekiyê (Obsessive compulsive disorder):

Kesên nexweş di vê nexweşiyê de bi hin fikarên dûrî aqilan mijul dibin, nikarin xwe qontrol bikin û di encama vê de jî hin reftariyan nîşan didin: Hin kes di warê girtin û negirtina tup de sewesdar in û gelek caran vê reftariyê pêk tînin. Hin kes jî di warê şuştin û neşuştina destên xwe de sewesdar in. Zextên zihnî dikin ku ew kes her tim bixwazin destên xwe bişon, ji aliyên van kesan ev reftariya şuştin û neşuştinê nikare bê kontrolkirin.

Anksiyeteya Civakî (Social anxiety):

Ev nexweşiya anksiyeteyê ji ber tirs a ku dê ew kes ji aliyê civakê ve bê rexnekirin pêk tê û li gel vê di vê nexweşiyê de tirs a xorebûnê jî cihê xwe digire. Ew kesên bi vî awayî dibe ku fediyok bibin. Heger ev rewş girantir bibe ew kesên wisa dibe ku xwe ji civakê bi giştî dûr bixin, xwe îzole bikin. Di hin rewşan de ji anksiyeteya civakî re *'anksiyeteya performansê'* (*performance anxiety*) jî tê gotin. Kesên ku tirs a dikê (sehne) bi wan re heye dikevin nava vê anksiyeteyê.

Nexweşiya Stresê ya Piştî Trawmayê (Post traumatic stres disorder) :

Ev nexweşiya anksiyeteyê piştî rûdaneke girîng pêk tê. Nexweşiyeke di asteke bilind de ye. Ew kes li ser rûdana ku jiyîne kabûs û xeyalan dibînin. Kesên ku bi vê nexweşiyê ketine, dibe ku ji aliyê baldarbûnê ve pir hestiyar bin û tirseke pir zêde bi wan re pêyda bibe.

Di Dema Êrîşên Anksiyeteyê de Hin Bergiriyên ku Karibin Bê Kirin

Ji ber ku demên pêkhatina êrîşên anksiyeteyê bi temamî nayên zanîn, di rewşên wisa lezûbez de mirov ji bo ku xwe an jî kesên li derûdora xwe bipareze divê hin bergiriyên pêk bîne. Kesên ku nexweşiya anksiyeteyê bi wan re heye bi saya van bergiriyên hinekî rihet dibin.

Nivîsandina tirsan (taking note):

Ew kes heger dema ku êrîşên anksiyeteyê pêk hatin tirsên xwe binivîsîne ji fikrên neyênî dikare dûr bikeve. Ji ber vê ew kesên ku di van rewşên wisa de ne, ji bo ku tirsên xwe binivîsînin bila li gel wan kesan agahnameyek an amûrên weke telefon û kompûterê (ipad) hebin.

Pêkanîna periyodên xemê (worry period):

Kesên ku dixwazin ji vê nexweşiya anksiyeteyê xelas bibin divê hin xebatan pêk bînin. Yek ji van xebatan jî pêkanîna periyodan e. Ew kes bi pêkanîna van periyodên taybet dikare tiştên ku dibin sedemên anksiyeteyê sererast bike. Heger ev periyod di nava rojê de bêawiqandin were kirin dê ew kes ji vê sûd bigire. Ji bilî van periyodan jî divê ew kes pêşiya vê xemê asteng bike.



Pêkanîna teknîkên aramiyê (relaxation techniques) :

Ew kes ji nexweşiya xwe haydar e û di dema êrişan de hin reftariyên ji bo aramiya xwe pêk tîne. Vezilandina masûlkeyan, danûstandina bêhnê, ramana demên xwe yên xweş, pêkanîna tiştên ku kêfa wî/ê jê tê û hwd.

Pêkanîna xwarin û vexwarina bi tendirustî (healthy eating habits) :

Di dermankirina her nexweşiyê de giringiya xwarin û vexwarina bi tendirusti heye. Ev giringî ji bo anksiyeteyê ji derbasdar e. Ji bo destpêkeke baş, taştêyeke xweş girîng e û dûvre jî divê ew kes xwe ji danên xwarinê yên din jî kêm nehêle. Bi vî awayî heger ew kes li xwe miqate be, dê xwe ji hin nexweşiyên derûnî û fizîkî biparêze.

*Wekî din jî hûn dikarin van bergiriyên
pêk bînin;*

- Xwe ji alkool û çixarê dûr bixin,
- Xewa xwe têxin pergalekê,
- Bipergalî antremanan bikin.

Dermankirina Anksiyeteyê

Li gorî rewşa mirovan gelek cûreyên dermankirina anksiyeteyê hene. Dermankirina ku bê kirin li gorî şideta nexweşiya anksiyeteyê û li gorî taybetmendiyên kesên tê gûherîn.

Terapiya reftarî: (behavioural therapy)

Ev dermankirin ji du metoda pêk tê. *Terapiya reftarî ya venasînî (cognitive behavioral therapy)* û *terapiya dûçarhiştinê (exposure therapy)*. Bi vî metoda dermankirinê nexweşiya anksiyeteyê li ser pevçûnên derûnî û pirsgerêkên ku di demên borî de hatine jiyîn dixwaze bê çareserkin. Dema dermankirina vî metodê jî li gorî nexweşan tê gûherîn. Bi gelemperî ev dermankirin ji 5-20 hefteyan pêk tê.

- Terapiya reftarî ya venasînî (cognitive behavioral therapy):

Di vî dermankirinê de kesên pispor bi giranî li ser reftarî û fikirên ne baş disekine. Fikirên neyênî

ku dibin sedema anksiyeteyê tîpîkî tîpîkirin û dûvre jî dike ku ew kesên nexweş bi van fikirên neyênî re têbikoşin.

- Terapiya dûçarhiştinê (exposure therapy):

Pêşî bergiriyên pêwîst tîpîkî anîn û dûvre jî ew kes bi tiştên ku jê ditirse ve rûbirû tê hiştin. Ev dermankirin li ser nexweş bi periyodî tê dubarekirin. Bi vî awayî ji aliyê zihnî ve ew kesên nexweş hînî qontrokirina xwe dibin ku dê çawa xwe ji tiştên jê ditirsîn biparêzin. Dema ew kes fêr dibe ku ji vî tîrê xirabiyê nabîne, rewşa tîrê jî holê radişe.

“Kesên nexweş di dermankirina anksiyeteyê de bila xwebixwe dermanên antîdepresan bi kar neyinin.”

Dermankirina bi dermanan (medication):

Ji bo nexweşiya anksiyeteyê dermanên antîdepresan û benzodiazepîn tîpîkî bikaranîn. Bi gelemperî di nexweşiya anksiyeteyê de li gel dermanan terapiyên reftarîyê jî tîpîkî bikaranîn. Bi vî awayî ew kesên nexweş bi saya vî dibe ku bêhtir jê sûd bigirin.

Divê dermankirina kesên ku nexweşiya anksiyeteyê bi wan re pêyda bûye ji aliyê kesên pispor ve bê kirin. Heger rasterast bi zanebûn li vî nexweşiyê neyê midaxelekirin dê encamên vî nexweşiyê jî gelekî giran bin.

Ji bo teşxîsa anksiyeteyê ev nîşetên ku me behsa wan kir pir girîng in. Heger hûn ferq bikin ku ev nîşet bi we re hene divê hûn teqez alikariyê ji pisporekî bistînin. Kesên nexweş di dermankirina anksiyeteyê de bila xwebixwe dermanên antîdepresan bi kar neyinin.

Herwiha ji bo ku em bizanibin bê radeya tundiya anksiyeteyê di kîjan astê de ye em dikarin *'Pîvanga Anksiyeteyê ya Beckê'* bi kar bînin. Ev pîvanga ji aliyê derûnbijîşk (psychiatrist) Dr. Aeron T. Beck ve hatiye amadekirin û ji 21 pirsên hîlbîjarî ve pêk tê.

Pîvanga Anksiyeteyê ya Beckê

Li jêr listeyeke ku ji nîşêtên giştî yê anksiyeteyê ve pêk tên heye. Ji kerema xwe her babeta di listeyê de bi baldarî bixwînin. Dûvre jî di hefteya dawî de -îro jî tê- bê ev nîşêt çiqasî we aciz dikin hilbijêrin û li gorî wê radeya ku we hilbijart li jêr di nav kevanekan de binivîsin.

Qet: 0

Hindik - Lê bandor li min ne kir: 1

Zêde - Bandora wê ne her dem bû: 2

Pir zêde - Bandora wê min gelekî aciz kir: 3

- 1- () Tevizandin an pûçbûn (*numbness or tinging*)
- 2- () Hîskirina germgirtinê (*feeling hot*)
- 3- () Bêtaqetiya çîman, ricifandin (*wobbliness in legs*)
- 4- () Nerehetbûn (*unable to relax*)
- 5- () Tirs ku dê tiştên pir xirab çêbibin (*fear of worst happening*)
- 6- () Sergêjayî an sergêjokî (*dizzy or lightheaded*)
- 7- () Diltepînî (*heart pounding / racing*)
- 8- () Nerêkûpêkbûn (*unsteady*)
- 9- () Bizdandin an jî tirs (*terrified or afraid*)
- 10- () Hêrsokî (*nervous*)
- 11- () Hesta xeniqîbûnê (*feeling of choking*)
- 12- () Ricifandina destan (*hands trembling*)
- 13- () Lerzok (*shaky / unsteady*)
- 14- () Tirs windakirina qontrola xwe (*fear of losing control*)
- 15- () Di bêhnstandinê de zehmetkêşî (*diffuculty in breathing*)
- 16- () Tirs mirinê (*fear of dying*)
- 17- () Tirs û saw (*scared*)
- 18- () Şawêrî (*indigestion*)
- 19- () Gêjbûn (*faint / lightheaded*)
- 20- () Sorbûna wech (*face flushed*)
- 21- () Xwêdandana sar/germ (*hot / cold sweats*)

Nirxandin:

Heger we **8-15 puan** standi be: Anksiyeteya ku bi we re peyda bûye di **asta hindik** de ye.

Heger we **16-25 puan** standi be: Anksiyeteya ku bi we re peyda bûye di **asta nêvî** de ye.

Heger we **26-63 puan** standi be: Anksiyeteya ku bi we re peyda bûye di **asta zêde** de ye.

ÇAVKANÎ:

1. www.ttb.org.tr/STED/sted0803/anksiyete.pdf
https://tr.wikipedia.org/wiki/Anksiyete_bozuklu%C7%99u
2. KÖROĞLU, E. (2000), *DSM-IV-TR*, Ankara: Hekimler Yayın Birliği
3. Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G., Steer, R. A. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 893-897.
4. Le Gall, A. (2016), *Anksiyete ve Kaygı*, Ankara: Dost Kitabevi Yayınları
5. Özakkaş, T. (2014), *Anksiyete Bozuklukları ve Tedavisi*, İstanbul:Psikoterapi Enstitüsü
6. Freeman, A. (2014), *Anksiyete Bozukluklarında Bilişsel Davranışçı Terapi*, İstanbul:Psikoterapi Enstitüsü