

Genelleştirilmiş Korkular

Generalisierte Angststörung

Sayfa 5-6

? Genelleştirilmiş korku nedir?

? Was ist eine generalisierte Angststörung?

Genelleştirilmiş korkulardan rahatsız insanlarda şu semptomlar görülür:

- Korku,
- Kalp atışlarının hızlanması,
- Titreme,
- Terleme,
- Baş dönmesi,
- Ürperme eğilimi,
- Gerginlik, asabiyet,
- İshal,
- Konsantrasyon bozukluğu ve diğer bedensel korku belirtileri.

Hastalar, çoğunlukla neden korktuklarını bilmezler. Korku belirtileri bazen saatlerce veya günlerce devam edebilmektedir. Genelleştirilmiş korkulara kapılan bazı insanlar çok sık olarak, nedensiz veya abartılmış bir şekilde endişelenirler. Örneğin, en yakın akrabalarına, çocuklarına veya eşlerine kötü bir şey olacağından, onların bir kazaya uğrayabileceklerinden sürekli olarak korkarlar. Bu korkuların abartılmış olduğunu bilseler de onlardan kurtulamazlar.

? Genelleştirilmiş korkular nasıl oluşurlar?

? Wie bekommt man eine generalisierte Angststörung?

Genelleştirilmiş korku rahatsızlıklarının nedenleri henüz tam olarak araştırılmış değildir. Bir insanda böyle genelleştirilmiş korkuların ortaya çıkması için

çeşitli faktörlerin bir araya gelmesi gerektiği varsayılmaktadır: Örneğin, kalıtım faktörünün de bu hastalığın oluşmasında bir neden olabileceği tahmin edilmektedir; muhtemelen çocuklukta yaşanmış olan zor durumların veya ayrılık korkusunun, ailenin eğitiminin veya korkunun oluştuğu tarihten kısa bir süre önce yaşanan yıpratıcı bir yaşamsal olayın da (örneğin, bir boşanmanın da) birer etken olabileceği gibi, beyindeki kimyasal iletişim maddelerinde, örneğin, serotonin sisteminde bir değişiklik de bu hastalığın oluşmasında rol oynayabilmektedir.

? Kaç kişi genelleştirilmiş korku rahatsızlığı çekmektedir?

? Wieviele Menschen leiden unter einer generalisierten Angststörung?

Tahminen toplumun % 3 kadarı genelleştirilmiş korkulardan rahatsızdır. Doktorlara başvuran hastaların toplamının % 8 kadarı böyle korkulara sahiptir.

? Genelleştirilmiş korku rahatsızlığı nasıl tedavi edilmelidir?

? Wie behandelt man eine generalisierte Angststörung?

■ İlaçla tedavi

Genelleştirilmiş korkulara karşı etkili olabilecek bir çok ilaç vardır. Denetimli araştırmaların gösterdiği gibi: imipramin, buspiron, benzodiazepinler, serotonin/noradrenalinin geri alınmasını seçici olarak engel-

leyen ilaçlar veya serotoninin geri alınmasını seçici olarak engelleyen ilaçlar vardır.

Sözü edilen serotonin/noradrenalinin geri alınmasını seçici olarak engelleyen ilaçlar, serotoninin geri alınışını seçici engelleyen ilaçlar (SSRI) ve trisiklik antidepressanlar (TZA), antidepressanlar büyük grubuna dahildirler. Bunlar genelde depresyonların tedavisi için geliştirilen ilaçlar olmakla birlikte korku rahatsızlıklarında da yardımcı olurlar. Antidepressanlar düzenli olarak alınmalıdırlar, etkileri genellikle iki veya üç hafta sonra belli olur. Bu ilaçların yan etkileri ve riskleri için sayfa 80, tablo 5'e bakınız.

Benzodiazepinler „sakinleştiriciler“ grubuna dahildirler. Uzun süreli tedavilerde, yüksek dozlarda kullanıldıkları zaman bazı kişilerde bağımlılık yaratabilecekleri için, çok büyük dikkat ile kullanılmalıdırlar. Benzodiazepinlerin etkisi, yukarıda belirtilen antidepressanların aksine, hemen görülür. Bazı durumlarda, en azından tedavinin başında, benzodiazepinler antidepressanlar ile kombine edilerek kullanılır, örneğin, ilk haftalarda, antidepressanlar etkilerini henüz göster-

memişken. Bunlar, antidepressanlar etkili olmamışlarsa da etkilerini gösterirler. Benzodiazepinler asla kontrolsüz olarak, hekime danışılmadan alınmamalıdırlar. Ayrıca birden fazla hekime başvurarak her birine ayrı ayrı benzodiazepin yazdırmak da akıllıca olmaz; çünkü hekimler, birbirlerinden habersiz olarak, hastanın toplam hangi dozda bu ilacı aldığını bilemezler.

Psikoterapi

Psychotherapie

Bilimsel araştırmaların gösterdiği gibi, psikoterapi tedavisi ile de genelleştirilmiş korkulara karşı yardımcı olmak mümkündür. Burada davranış terapisi diye bilinen yöntemin özellikle etkili olduğu görülmüştür. Çok sık olarak psikoanalitik (psikodinamik, derin psikolojik) tedavi uygulanmaktadır. Bu yöntemin etkisi konusunda şimdiye dek bilimsel araştırma yapılmamıştır.