

## PDR BÜLTENİ

MAYIS 2021

“PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK SERVİSİ”

### KAYGI NEDİR???



Kaygı, kişinin bir uyararla karşı karşıya kaldığında yaşadığı, bedensel, duygusal ve zihinsel değişimlerle kendini gösteren bir uyarılmışlık durumudur. Kaygı heyecanların birini yada çoğunu taşıyabilir.

Üzüntü, sıkıntı, acizlik, başarısızlık duygusu, sonucu bilememe, yargılama kaygıda görülen heyecanlar olarak sıralanabilir.

Normal düzeydeki bir kaygı kişiye, istek duyma, karar alma, alınan kararlar doğrultusunda enerji üretme ve bu enerjiyi kullanarak performansını yükseltme açısından yardımcı olur. Örneğin, bir konferans ya da bir konuşma için yaşadığımız orta düzeydeki bir kaygı, bu konuşmaya daha iyi hazırlanmamıza ve daha iyi bir performans göstermemize yardımcıdır. Hiç kaygı yaşamadığımız durumlarda ise, yapılacak olan işi elden geldiğince iyi yapmak için içimizde bir istek oluşmadığından sonuç genellikle olumsuz olur. Ancak yaşanan kaygı çok yoğun ise, kişinin,

enerjisini verimli bir biçimde kullanması, dikkatini ve gücünü yapacağı işe yönlendirmesi engellenir. Kişi potansiyelini tümüyle kullanamaz ve istenen performansa erişemez.

Kaygı bozukluğu çocuklar ve gençlerde görülen en yaygın psikolojik sorundur. Kaygı, çocuğun yaşamını uyuşturucu ve suç kadar dramatik etkilemese de çocuğun yaşamını önemli ölçüde etkiler.

Kaygılı çocukların çoğu büyüyüp olgunlaştıkça değişecek, kendine güveni artacak ve dışı açık erişkinler haline gelecektir; ancak bazıları da sorunlu erişkinler olacaktır. Erişkinlik çağındaki kaygı bozuklukları yaşamda ciddi engel oluşturabilmektedir. Bu nedenler kaygı fark edilip önemleri alınmalıdır.

### Kaygı ne zaman sorun olur?

Hayatımızı sürdürebilmemiz ve bize sıkıntı yaratan durumlarla baş edebilmemiz için kaygı gerekli bir tepkidir. Ancak her şeyin fazlası zararlı olduğu gibi kay-

gının da fazlası zararlıdır. Çünkü şiddeti ya da yoğunluğu kontrol edilemeyen kaygı daha uzun süre kişiyi meşgul eder ve günlük yaşantıyı olumsuz etkileyerek,

işlevselliğin bozulmasına neden olur. Bu durumda kaygı artık kişi için sorun yaratmaya başlar ve kaygı bozukluklarının oluşmasına yol açar.

#### Bu sayıda:

Kaygı nedir?	1
Kaygının belirtileri Kaygının nedenleri	2
Kaygının türleri	3
Kaygıyı belli düzeyde tutmak için...	4



## Kaygının belirtileri

Kişi tehlike veya tehdit yaratan durum ya da nesneden başka bir şeye odaklanamadığında savaştık ya da kaçmak imkansızlaşır. Bu durumda kaygı, aşağıdaki belirtilerin ortaya çıkmasına neden olur.

**Psikolojik belirtiler:** Endişe, tasa, dikkat ve motivasyonda bozulma, konsantrasyon bozulması, heyecan, huzursuzluk, sinirlilik, kötü bir haber alacağı beklentisi, irkilme, çıldıracağı hissi, yabancılaşma – gerçek dışılık hissi, kişinin kendine ya da bedenine yabancılaşması.

**Bedensel belirtiler:** Çarpıntı, titreme, terleme, nefes almakta güçlük çekme, boğulacakmış hissi, ağız kuruluğu, göğüste sıkışma hissi, kulak çınlaması, yüz kızarması, elde terleme, baş dönmesi, huzursuzluk, gevşeyememe, uyku problemleri, vücutta gerginlikler ve çeşitli ağrılar.

## Kaygının nedenleri



Kaygı bozukluklarının oluşmasına birçok neden yol açabilir;

- ◆ genetik yatkınlık,
- ◆ soy geçmişi,
- ◆ yetişme tarzı,
- ◆ inanç
- ◆ düşünme biçimi,
- ◆ kendi ifade
- ◆ kendini ortaya koyma becerisindeki yetersizlik,
- ◆ sosyal yaşantılar vb. gibi.

## Kaygı Türleri

“Genç insanlar kendileriyle aşırı ilgilidirler, gergindirler ve güven duymaya son derece ihtiyaç duymaktadırlar.”

**Genel kaygı bozukluğu:** Çocuklarda ve ergenlerde görülen genel kaygı bozukluğu, günlük yaşama ilişkin gerçek dışı yoğun endişe haliyle kendini gösterir. Bu kişiler akademik performansları, spor faaliyetleri, hatta randevularına zamanında gitme gibi konularda müthiş endişe duyarlar. Bu genç insanlar kendileriyle aşırı ilgilidirler, gergindirler ve güven duymaya son derece ihtiyaç duymaktadırlar. Herhangi bir fiziksel nedeni olmaksızın karın ağrısı ve diğer birçok rahatsızlıktan yakınabilirler.

**Ayrılık kaygısı bozukluğu:** Ayrılık kaygısı bozukluğu çeken çocuklar için okula veya kampa gitmek üzere anne babalarından ayrılmak, bir arkadaşlarının evinde kalmak veya yalnız kalmak çok zordur. Genellikle anne babalarına "yapışırılar" ve uykuya dalmakta güçlük yaşarlar. Ayrılık kaygısı bozukluğu depresyon, mutsuzluk, kendini soyutlama veya aile bireylerinden birinin ölebileceği korkusu ile birlikte seyredebilir.

**Fobiler:** Fobileri olan çocuklar ve gençler, bir takım durumlar veya objeler karşısında gerçekdışı ve aşırı korku duyarlar. Fobilerin birçoğunun özel isimleri vardır ve bu kaygı bozukluğu genellikle hayvanlar, fırtınalar, su, yüksek-

lik veya kapalı alanlarda kalamama gibi durumlarla ilişkilendirilebilir. Eleştirilebilecekleri veya başkaları tarafından acımasızca yargılanabilecekleri düşüncesi sosyal fobileri olan çocuklar ve ergenler için dehşet vericidir. Fobileri olan genç insanlar korktukları durumlardan veya objelerden kaçınmaya çalışacaklardır, dolayısıyla bu durum yaşamlarına büyük ölçüde kısıtlamalar getirecektir.

**Panik Bozukluğu:** Çocuklarda ve ergenlerde görülen, nedensiz bir şekilde tekrarlanan "panik ataklar" panik bozukluğu belirtileridir. Panik ataklar, çarpıntı, terleme, baş dönmesi, mide bulantısı, aniden ölecekmiş hissine kapılma gibi şikâyetler eşliğinde görülen yoğun korku durumlarıdır. Bir kere panik atak geçirmiş olan kişiler için bu durum o kadar ürkütücüdür ki, sürekli yeni bir atak geçirme korkusuyla yaşarlar.

**Obsesif kompulsif bozukluk:** Obsesif Kompulsif bozukluk yaşayan çocuklar ve ergenler tekrarlanan düşüncelerin ve davranışların esiri olurlar. Bu düşüncelerin veya davranışların çok anlamsız ve çok rahatsız edici olduğunun farkına varsalar bile böyle bir zinciri kırmak gerçekten çok zordur. Tekrarlan el yıkamalar, saymalar veya eşyaları

tekrar tekrar düzenleme gibi durumlar Kompulsif bozukluklardan sadece bazılarıdır.

**Travma sonrası stres bozukluğu:** Çocuklarda ve ergenlerde yaşadıkları çok stresli bir olaydan sonra travma sonrası stres bozukluğu gelişebilir. Örneğin, cinsel tacize uğramak, şiddet görmek veya şiddete tanık olmak veya doğal afetler gibi felaketler yaşamak birer travma sayılabilir. Bu olayı tekrar yaşamaktan korkarlar.



# SINAV KAYGISI



Kaygı öğrenmenin ve öğrendiğini kullanmanın önündeki en önemli engeldir.

Kaygısı artan, sınava olduğundan farklı anlamlar veren öğrenciler için her sınav bir "Kriz" dir. Kendisini ispatlaması gereken, değerli olduğunu herkesin görmesi gereken ve mutlaka kazanılması gereken bir savaştır.

Bu duygularla sınava hazırlanan genç, her bir sınavı, hatta her bir çalışma testini, kazanılması gereken bir savaş olarak görecektir, yapmadığı her bir soruyu kaybedilmiş bir savaş olarak yorumlayacaktır.

Sınavlara hazırlık döneminde öğrencilerin çoğunda zihnini kurcalayan, moralini bozan ve çalışmalarını aksatan sınav kaygısı gözlenir. "Bu sınav sonunda her şey kötü olacak.", "Bu sınavda başarılı olamayacağım", "Sınıftaki herkes benden daha zeki.", "Sınav sırasında bildiğim her şeyi unutabilirim." "Kendimi yetersiz ve eksik görüyorum.", "Kazanamazsam arkadaşlarım, ailem, akrabalarım, öğretmenlerim hakkında ne düşünür?", "Zaman hızla geçiyor", gibi düşünceler sınav kaygısının belirtilerindedir. Kaygıya neden olan düşüncelerin bir kısmı rasyonel, bir kısmı ise rasyonel dışıdır. Eğer sınavlara hazırlanan öğrenci, sınavlar yaklaştıkça heyecanı artıyor; kendini kötü hissediyor, tüm bildiklerini unuttuğunu hissediyor ve kendinizde bazı fiziksel değişim oluyorsa "sınav kaygısı" duyuyor demektir.

## KAYGIYI BELLİ DÜZEYDE TUTMAK İÇİN

•**Belirlenen hedefler gerçekçi olmalıdır.** Gerçekçi olunmazsa hedefe yönelik yetersiz çalışmalar güvenini kırarak, bireyin kendini başarısız hissetmesine yol açacaktır.

•**Sonuca değil, sürece odaklanılmalıdır.**

•Rasyonel olamayan düşüncelerden kurtulmalıdır. Aklına gelen düşüncelere değil, yaptıklarına değer vermelidir. Gerçekçi, uygulanabilir bir plânla yapılan çalışmalar, bireyin olumsuz düşüncelerini gidermesi bakımından etkili olacaktır.

•**Başkaları adına düşünmemelidir.** "Ne derler, ne düşünürler hakkımda?" gibi düşüncelere kapılmamalı, kendi yaptıklarına ve yapması gerekenlere bakmalıdır.

•**Birey düşüncelerini mantıksal hale getirmelidir.** Birey, kararlı bir şekilde plânlı çalışması sonu-

cunda: "Kazanmam için elimden geldiğince yapıyorum. Bana düşün budur. Bundan sonrası bana ait değil." şeklindeki bir düşüncüyü benimsemesi bireyi vicdanen rahatlatarak, söz konusu kaygıyı da azaltır.

•Olaylar abartılmamalı, her şey kendi konumunda ve değerinde kabul edilmelidir.

•Sınavı kazananlarla konuşulmalı, bu doğrultuda yapılan röportajlar okunmalı, neler yapılması gerektiğini öğrenilmelidir.

•Sınava hazırlanan birey başkalarıyla kıyaslanmamalıdır.

•Hepsinden önemlisi de sınavın her şey olmadığı, hele zekâ durumunun asla sınavla ölçülemeyeceği, sınavı kazanmak kadar kaybetmenin de normal olduğunun bilincinde olunmalıdır.

Kaygının belirli düzeyde tutulması öğrenciyi dinamik hale getireceğinden dolayı faydalıdır. Bu durumda öğrenci, tüm algıları açık, öğrendiklerini almaya hazır durumda olacaktır. Fakat kaygı derecesini yükselmesi ise beyinsel kilitlenmeye neden olacağından dolayı öğrenme olayına ket vuracaktır. Bundan dolayı, aşırı sınav kaygısı başarısızlığa neden olacaktır.

