

Bu rehber neyi açıklar?

GAB, gündelik yaşamın birçok alanı hakkında yoğun ve kontrol edilmesi güç endişenin uzun süre devam ettiği bir kaygı bozukluğudur. Endişe yalnızca düşünsel değildir; bedensel gerginlik, uyku güçlüğü ve dikkat sorunlarıyla birlikte görülebilir.

Sık görülebilen belirtiler

- Birçok konu hakkında sürekli ve aşırı endişe
- Endişeyi durdurmakta veya başka yöne çevirmekte güçlük
- Kas gerginliği, huzursuzluk, irkilme
- Uykuya dalma veya uykuyu sürdürme güçlüğü
- Dikkatin endişe döngüsüne takılması
- Yorgunluk, tahammülsüzlük ve irritabilite

Günlük yaşama olası etkiler

- Karar vermeyi erteleme ve belirsizlikten kaçınma
- İş, okul veya aile sorumluluklarına odaklanmada zorlanma
- Sürekli güvence arama ve olumsuz senaryoları zihinde tekrar etme
- Bedensel belirtileri ciddi bir sorun işareti olarak yorumlama

Değerlendirmede neler ele alınır?

- Belirtilerin süresi, yoğunluğu ve işlevsellik etkisi
- Kafein, uyku, tiroit sorunları, ilaçlar ve diğer fiziksel etkenler
- Depresyon, panik, OKB veya sağlık kaygısı gibi eşlik eden durumlar
- Endişeyi sürdüren kaçınma, güvence arama ve kontrol davranışları

Ne zaman profesyonel destek düşünülmeli?

- Belirtiler birkaç haftadır sürüyor, giderek artıyor veya iş, okul, ilişki ve öz bakım alanlarını belirgin biçimde etkiliyorsa.
- Kendi kendine uygulanan yöntemler yeterli olmuyor, kaçınma, kontrol veya güvence arama davranışları yaşamı daraltıyorsa.
- Belirtiler yeni, ağır, hızla kötüleşen veya tıbbi bir durumla ilişkili olabilecek nitelikteyse uygun tıbbi değerlendirme geciktirilmemelidir.

Sık karıştırılan noktalar ve ayırıcı notlar

- Tek bir belirti, test sonucu veya internet öz-değerlendirmesi tek başına tanı koydurmaz; süre, şiddet ve günlük işlev üzerindeki etki birlikte değerlendirilir.
- Uyku bozukluğu, fiziksel hastalıklar, ilaçlar, kafein/alkol/madde kullanımı ve yoğun yaşam stresi benzer belirtiler oluşturabilir.
- Belirtileri bastırmak için sürekli kaçınma veya güvence arama kısa vadede rahatlatılabilir fakat bazı sorunlarda döngüyü uzun vadede sürdürebilir.
- Profesyonel değerlendirme, kişiye bir etiket vermekten çok güvenli bir sonraki adımı, gerekli tıbbi kontrolleri ve uygun destek biçimini netleştirmeyi amaçlar.

Görüşmeye götürülebilecek 4 önemli soru

- Bu belirtiler hangi olası durumlarla ilişkili olabilir ve hangi tıbbi nedenleri ayrıca dışlamak gerekir?
- Benim için en uygun ilk destek biçimi nedir: yazılı değerlendirme, telefon, video veya yüz yüze sağlık hizmeti?
- İlk 2-4 hafta içinde hangi değişiklikleri takip etmem, hangi belirtilerde daha hızlı yardım aramam gerekir?
- Günlük yaşamda kaçınma, kontrol, uyku veya ilişki düzenimden hangisini ilk hedef olarak seçmek daha gerçekçi olur?

Kanıtla dayalı destek çerçevesi

- Bilişsel davranışçı terapi gibi yapılandırılmış psikolojik yaklaşımlar
- Kaygı yönetimi, problem çözme ve belirsizlikle çalışmaya yönelik beceriler
- Uygun kişilerde hekim değerlendirmesiyle ilaç tedavisi
- Uyku, hareket, kafein kullanımı ve günlük rutinlerin düzenlenmesi

Günlük hayatta denenebilecek güvenli adımlar

- Endişeyi gün boyu bastırmak yerine belirli bir 'endişe zamanı' ayırmak
- Kontrol edilebilen ve edilemeyen sorunları ayrı listelerde tutmak
- Kısa nefes ve gevşeme egzersizlerini düzenli uygulamak
- Kafein ve enerji içeceklerini özellikle öğleden sonra azaltmak
- Uyku saatlerini mümkün olduğunca sabit tutmak

Online görüşmeye hazırlanırken

- Son 2-4 haftadaki belirtileri, tetikleyicileri, uyku düzenini ve günlük işlev değişikliklerini kısa notlarla hazırlayın.
- Kullandığınız ilaçları, önemli tıbbi tanıları ve daha önce aldığınız ruh sağlığı desteğini eksiksiz paylaşın.
- Görüşme hedefinizi bir cümleyle yazın: Bu görüşme sonunda neyi daha iyi anlamak veya hangi sonraki adımı netleştirmek istiyorum?
- Özel bir alan, güvenilir internet ve mümkünse kulaklık kullanın. Ortak cihazlarda görüşme sonrası oturumu kapatın.

Yakınlar için destek önerileri

- Endişeyi küçümsemek yerine kişinin yaşadığı yükü kabul etmek
- Sürekli güvence vererek kaygı döngüsünü beslememek
- Birlikte küçük ve gerçekçi adımlar planlamak
- Profesyonel destek arayışını kolaylaştırmak

7 günlük küçük takip planı

1. gün: En çok zorlayan 3 belirtiyi ve hangi saat/ortamlarda arttığını yazın; 0-10 arasında şiddet puanı verin.
- 2-3. gün: Uyku, kafein/alkol, hareket ve ekran süresinden yalnız bir alanı düzenleyin; aynı anda her şeyi değiştirmeye çalışmayın.
4. gün: Kaçındığınız veya sürekli kontrol ettiğiniz bir davranışı belirleyin; güvenli ise çok küçük bir alternatif adım planlayın.
5. gün: Güvendiğiniz bir kişiyle yaşadığınız güçlüğü somut biçimde paylaşın ve ne tür desteğe ihtiyaç duyduğunuzu açık söyleyin.
6. gün: Profesyonele sormak istediğiniz 5 soruyu hazırlayın; geçmiş tedavi/ilâç ve önemli tıbbi bilgileri tek listede toplayın.
7. gün: Bir haftalık kayıtları gözden geçirin. Belirgin kötüleşme, güvenlik riski veya işlev kaybı varsa profesyonel değerlendirmeyi öne alın.

Güvenlik ve kaynak çerçevesi

- Kendine zarar verme düşüncesi, gerçeklikten kopma, ağır ajitasyon, ciddi tıbbi belirti, şiddet veya güvenlik riski varsa rutin çevrim içi danışmanlık yerine bulunduğunuz yerdeki acil sağlık hizmeti kullanılmalıdır.
- Kaynak çerçevesi: WHO Anxiety Disorders (2025); NHS Generalised Anxiety Disorder.
- Güncel içerik kontrolü: Ağustos 2026. PRJI Türkiye - tamamen online psikolojik destek ve eğitim kütüphanesi.