

GÜNCE'L

Ayık Bilgi Bülteni

Yıl 2- Sayı 17

Mart 2009

Merhaba,

Günce'L Bülteni'nin bu ay ki konusu çocuklarda oluşan kaygı bozuklukları ile ilgili. Çocuklar da tıpkı yetişkinler gibi kimi zaman kaygı yaratacak durumlar yaşayabilirler ve artan kaygı seviyeleri hayatı onlar için zorlaştırabilir. Biz de buradan yola çıkarak çocuklarda ve ergenlerde sık rastlanan kaygı bozukluklarından "Sosyal ve Yaygın Kaygı Bozukluğu"nun belirtileri ve eğitimcilerin bu konuda yapabilecekleri hakkında bilgi paylaşımında bulunmak istedik...

ÇOCUKLARDA KAYGI BOZUKLUKLARI: Sosyal Kaygı Bozukluğu ve Yaygın Kaygı Bozukluğu



Psikolojik Danışmanlık Eğitim ve
Grup Çalışmaları Merkezi

www.guncedanismanlik.net
info@guncedanismanlik.net

T: 0216 3807685
T/F: 0216 3807802

İnsan hayatında değişimlerin en hızlı ve en çok yaşandığı yıllar çocukluk yıllarıdır. Çocuklar bu dönemde çevresel, fiziksel ve biyolojik etkiler altında gelişimlerini sürdürürken, iç veya dış dünyadan kaynaklı bazı zorlayıcı durumlarla karşılaşabilirler. İçinde buldukları bu durumlar altında çocukların kaygı düzeyleri de şekillenmeye başlar. Okula başlama, aile fertlerinden birinin kaybı, taşınma ya da çocuk üzerinde stres yaratabilecek herhangi bir olay, çocuğun kaygısını tetikleyici bir unsur oluşturabilir.

Kaygı iç ve dış dünyadan kaynaklanan bir tehlike olasılığı ya da kişi tarafından tehlikeli olarak algılanıp yorumlanan herhangi bir durum karşısında yaşanan bir duygudur.¹ Gelişimsel olarak ele alındığında tüm çocukların, yaşamlarının belirli aşamalarında korku, endişe, kaygı ve fobilerinin olması olağan bir durumdur. Kaygı ile korku çoğunlukla birbirine karıştırılmaktadır. Korku, bilinçli olarak belli bir tehlike karşısında ortaya çıkan heyecansal bir tepkidir. Korkunun kaynağı genellikle bellidir ve korkutan nesne dış kaynaklıdır. Kaygı ise kişi tarafından bilinmeyen, genelde kaynağı belli olmayan tehlikelere karşı kişi tarafından verilen içsel bir tepkidir. Bu nedenle kaygı daha genel bir durumdur ve korkudan daha şiddetli ve uzun sürelidir.

Yabancılardan korkma, anne-babanın başına kötü bir şey gelmesinden kaygılanma, ebeveyninden ayrılma kaygısı vb. küçük yaşlardan itibaren pek çok çocukta görülebilecek kaygılardır. Fakat çocukların

kaygısı durumunun gerektirdiğinden çok onu etkilemeye başladıysa "normal" olan kaygının "patolojik" kaygıya dönüşme ihtimali ortaya çıkmaktadır. Örneğin yok olma kaygısı, ayrılma kaygısı, kastrasyon (iğdiş etme) kaygısı çocuklarda görülen, çeşitli tepkilerle ortaya çıkması beklenen normal kaygılardır. Ancak bunlar ileri yaşlarda bireyin günlük fonksiyonlarını ve performansını etkileyerek boyutlarda ortaya çıkarsa patolojik olarak değerlendirilir. 1-2 yaş arasındaki çocuğun annesinden ayrılmaya bağlı olarak gösterdiği ayrılma kaygısı doğal karşılanırken çok iyi imkan verilmesine rağmen yaşadığı bir şehirden başka bir yere gidemeyen bir kişinin kaygısı pek doğal karşılanmaz. Yani kaygı içinde bulunulan yaşa göre normal veya patolojik olarak değerlendirilmektedir.²

Çocuklarda görülen kaygı bozuklukları belirtilerin yoğun olarak yaşandığı alanlara göre farklı şekillerde isimlendirilirler. Bununla birlikte değişik kaygı bozuklukları hem erişkin hem de çocuklarda sıklıkla bir arada bulunabilmektedir.³ Bu bağlamda bu yazımızda çocukluk çağlarında başlayıp, eğer gerekli önlemler alınmazsa ergenlikten yetişkinliğe kadar sürme ihtimali bulunan iki kaygı bozukluğundan bahsedeceğiz: Sosyal Kaygı Bozukluğu (Sosyal Fobi) ve Yaygın Kaygı Bozukluğu.

Sosyal Kaygı Bozukluğu DSM-IV tanı kriterlerine göre; tanımadık insanlarla karşılaştığı ya da başkalarının gözünün üzerinde olabileceği, bir ya da birden fazla toplumsal ya da bir eylemi gerçekleştirdiği durumdan, belirgin ve sürekli bir korku duyma hali olarak tanımlanmaktadır. Sosyal kaygı bozukluğu olan çocuklar, arkadaşlarıyla ya da yetişkinlerle ilişki kurarken, fazla tanımadıkları veya yabancı oldukları bir ortama girdiklerinde ya da topluluk önünde konuşurken zorlanma, çekingenlik ve ürkeklik gibi davranışlar sergilerler. Bu davranışlarına kalp çarpıntısı, titreme, terleme gibi fiziksel belirtiler de eşlik edebilir. Sosyal fobisi olan bir çocuk sınıf içinde veya topluluk önünde konuşmakta, derslere katılım göstermekte, yaşıt oyunlarına katılmakta, topluma açık yerlerde yemek yemek veya tuvalete gitmekte önemli zorluklar yaşayabilir. Belirtilerden de anlaşılacağı gibi sosyal fobi, çocuğun özellikle sosyal hayatında önemli kısıtlama ve mahrumiyetlere yol açan bir sorundur ve tedavi edilmediği takdirde sıklıkla erişkin yaşamda da devam etmektedir.

Özellikle 7-11 yaş arası çocuklarda sıklıkla rastlanan kaygı bozukluklarından Yaygın Kaygı Bozukluğu ise, pek çok olay hakkında neredeyse her gün yoğun kaygı ve endişe duyma, bu kaygı ve endişeleri kontrol etmekte güçlük çekme olarak tanımlanmaktadır. Yaygın Kaygı Bozukluğu olan çocuklar, sürekli bir endişe ve korku hali içerisinde dirler. Kendilerinin, ailelerinin ve hatta arkadaşlarının güvenliği, sağlığı gibi konularda aşırı duyarlı ve kendilerinden beklenenin üzerinde sorumluluk sahibi gibi davranırlar. Günlük yaşamda artarak devam eden bu huzursuzluk ve endişe hali; Yaygın Kaygı Bozukluğu yaşayan çocuklarda uyku ve dikkat bozuklukları, baş ağrısı, karın ağrısı gibi değişik fiziksel belirtilerin ortaya çıkmasına sebep olabilir. Bu tür çocukların çevrelerindeki insanlara ve olaylara karşı aşırı hassas ve korumacı tutumu, onların çevreleri tarafından daha olgun, yaşından büyük davranan ve mükemmeliyetçi çocuklar olarak algılanıp, adlandırılmasına yol açabilir. Oysaki bu tür kaygı bozukluğunu yaşayan pek çok çocuk bu yakıştırmaları kaldırabilecek psikolojik olgunluğa sahip değildir. Bu nedenle, Sosyal Fobi gibi Yaygın Kaygı Bozukluğu da doğru teşhis edilip, müdahale edilmezse çocuğun aile içinde ve gündelik yaşamda önemli zorluklar yaşamasına yol açabilir.

Kaynaklar: 1) Işık, E. (1996). *Nevrozlar*. Ankara, Kent Matbaası: s 31-45

2) Cüceloğlu, D., (1993). *İnsan ve Davranışı. Remzi Kitabevi, İstanbul, s.277-288.*

3) www.empowercolorado.com- Anxiety Disorders in Children and Adolescents, Information and Tips

SOSYAL FOBİ VE YAYGIN KAYGI BOZUKLUĞU İLE NASIL BAŞ EDEBİLİRİZ?

SOSYAL FOBİSİ OLAN ÇOCUKLAR İÇİN ÖNERİLER:

- Çocuklar, yetişkinler gibi kaygılı olma halini açıklamakta zorlanabilirler. Onlarda kaygı yaratan durumları, sözel ifadelerinden çok davranışlarını gözlemleyerek anlamak ve onlara bu doğrultuda yardım etmeye çalışmak daha verimli olacaktır.
- Sosyal fobisi olan çocuk için okulu daha çekici ve rahat hissedeceği bir ortam haline getirebilmek çok önemlidir. Bu nedenle eğitimcilerin okul idaresi ve aile ile işbirliği içerisinde olup, ortak bir dil konuşması ve beraber hareket etmesi faydalı olacaktır.
- Sosyal fobisi olan çocuğun en çok sıkıntı yaşadığı alanlardan biri de kendini ifade etmek ve hissettikleri hakkında konuşabilmektir. Bu nedenle çocuğu kaygı yaratan durum hakkında konuşmaya ve kendisini ifade etmeye teşvik etmek olumlu bir adım olabilir.
- Sosyal kaygı bozukluğu yaşayan çocuklar, günün her anında özellikle okulda kendilerini sahnede, tüm bakışlar onların üzerinde gibi hissederler. Bu nedenle derste, teneffüste vb. yerlerde huzursuz ve endişeli bir tutum sergilerler. Böylesi durumlarda, çocuğa karşı ısrarcı tavırlarda bulunmamak, onu yeni durumlara yavaş yavaş hazırlayarak teşvik etmek çok önemlidir. Çünkü aşırı teşvik de çocuğun içine kapanmasına yol açabilir.
- Sosyal fobisi olan bir çocuk topluluk içinde kendini ne kadar rahatsız hissetse de, grup aktivitelerine dahil olmak, eğitimcinin yönlendirmesiyle diğer arkadaşlarıyla oyunlara katılmak, onun bu konudaki özgüvenini yerine getirebilir. Bu durumun okul ortamında sağlanamaması halinde çocuğu sosyal becerilerini geliştirmeye dönük bir grup çalışmasına yönlendirmek faydalı olabilir.
- Çocuklarla ilgili her türlü problemde yapılması gerektiği gibi bu durumda da, çocuğun sosyal beceri alanında gösterdiği her ilerlemeyi desteklemek ve onu yüreklendirmek, çocuğun özgüveninin gelişmesine faydalı olacaktır.
- Bununla birlikte sosyal fobisi olan bir çocuğun diğer arkadaşlarıyla kıyaslanması onun kendini daha çok yetersiz hissetmesine ve içine kapan-

masına yol açabilir. Bu nedenle kıyaslama, çocuğun kendi içinde gösterdiği başarılar örnek verilerek yapılırsa, çocuk kendini geliştirmek yönünde daha istekli olabilir.

- Tüm bunlarla birlikte, bu konuda bir uzmanda yardım almak sürecin rahat ilerlemesi açısından faydalı olacaktır.

YAYGIN KAYGI BOZUKLUĞU (YKB) OLAN ÇOCUKLAR İÇİN ÖNERİLER:

- Okul ve aile arasından istikrarlı ve destek veren bir çevre oluşturulmalıdır. Bu çocuğa kaygılarıyla baş edebilmesi için güç verecektir.
- YKB olan bir çocuk için istikrarlı ve destek veren bir çevre ne kadar önemli olsa da bu steril ve risksiz bir ortama dönüştürülmemelidir. Çünkü çocuk bütün risklerden korunursa ve endişe yaratabilecek her türlü olaydan kaçınmasına izin verilirse kaygıları artar. Uygun olan her ortamda onu yönlendirerek kendi planlarını gerçekleştirmesine ortam sağlamak, kaygılarının azalmasına yardımcı olabilir.
- YKB olan çocuğun endişeleri ona sık sık hatırlatılmamalı ve başka kişilerin yanında onun kaygıları hakkında konuşulmamalıdır. Böyle bir durumda çocukla bireysel olarak görüşülmelidir.
- YKB olan çocuklar, endişeleriyle mücadele edebilmek için düzgün bir yapı ve belirlilik ararlar.¹Bu nedenle sınıf içinde yapılacak etkinlikleri önceden haber vererek çocuğu hazırlamak; planlanmış herhangi bir şeyde meydana gelebilecek değişiklikler hakkında konuşmak, onun kaygı seviyesinin düşmesine yarayabilir.
- Çocuğun kaygılandığı durumlar hakkında onunla konuşarak, bu anlarda kullanması için ona gevşeme ve nefes egzersizleri öğretilir.
- Yaygın endişe bozukluğunun müdahalesinde ilaçlar ve psikolojik tedaviler etkili olmaktadır.¹ Bu nedenle çocuğu bir uzmana yönlendirmek faydalı olabilir.

Kaynak: Swedo, S., Leonard, H., (2002). Çocuktur Geçer! Epsilon Yayınevi

GünceL'in Önerdikleri

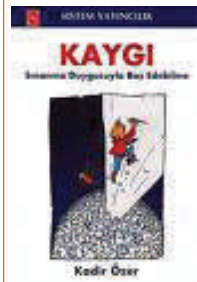


Kitabın Adı: Kaygılı Çocuğa Yardım
Yazar: Dr. Ronald M. Rapee Susan Spence
Yayınevi: Arkadaş Yayınları

Ümit, iyimserlik ve çocukların duygu ve farklılıklarına saygı anlayışıyla yazılan bu kitap, çocuklarla iç içe olan anne baba ve uzmanlar için önemli bir yeni kaynaktır.

Yazarlar, sorun yaratan korku ve endişelerle yüzleşmek üzere gerekli cesaret ve özgüveni oluşturması için çocuğa yardım yollarını açıkça anlatmakta, açıklamakta ve göstermektedir. Bu eşsiz kaynak, kaygı ve endişe sorunuyla boğuşan birçok çocuğun yaşamında önemli değişiklikler yaratacağıdır.

*Bu yazı kitabın arka yüzünden alınmıştır.



Kitabın adı: Kaygı: Sınanma Duygusu ile Baş Edebilme
Yazar: Kadir Özer
Yayınevi: Sistem Yayıncılık

Kaygı, "kişiliğin", tıpkı bir hisse senedi gibi sınanabilen ve değeri inip çıkabilen bir "varlık" olduğuna ilişkin yanlış inançın pahalı bir bedelidir. Pahalıdır, çünkü bize verilmiş vadeli yaşamı, olmayan ve olamayacak bir kişilik değeri peşinde koşuşturmak için harcar; pahalıdır, çünkü risk alma ve yaşama cesaretini sömürür; pahalıdır, çünkü biz bir "hata ödleği" yapar; pahalıdır, çünkü potansiyelimizi kullanıp anlamlı gelişmeler gerçekleştirmek yerine, durmamızı ve gerilememizi sağlar; pahalıdır, çünkü bizi şimdiki var oluşumuzda değil, yaşanıp bitmiş geçmişte ve de henüz yaşanmamış gelecekte tutar...

*Bu yazı kitabın arka yüzünden alınmıştır.