

# Yaygın Anksiyete Bozukluğu

Yaygın anksiyete bozukluğunun temel özelliği; kişinin gündelik hayatta karşılaştığı olaylarla ilgili olarak, engelleyemediği aşırı bir endişe ve kuruntulu beklenti (evham) içinde olmasındır. Kişi gerilimini ve kaygısını kontrol etmekte zorlanır.

Bu kaygı durumuna huzursuzluk, kolay yorulma, düşüncelerini yoğunlaştırmada güçlük çekme, kaslarda gerginlik hissi ve uyku bozukluğu belirtilerinden en az 3 u de eşlik etmektedir. Yaygın anksiyetede pek çok kişiye önemli gelmeyen konularda bile endişelendikleri ya da bu konuların olumsuz olabilecek sonuçları hakkında düşünmeden edemedikleri görölür. Korku duyulan olayın gerçek olabilme olasılığına ya da ortaya çıkabilecek etkilerine nazaran, kişinin bunlar olmadan hissettiği endişe ve üzüntüsünün yoğunluğu, süresi ve miktarı çok daha fazladır. Herhangi bir olayda, olabilecek en kötü şeyin başına gelebileceğini düşünüp, kendilerini devamlı olarak diken üzerinde ve ağlamaya hazır hissederler. Yaygın anksiyete bozukluğunda kabus benzeri korkulu rüyalar görülebilmektedir.

Gestalt-bilişsel psikoterapiler ile yaygın anksiyete bozukluğunda başarılı sonuçlar alınmaktadır. Düşünce biçimlerini ve bunların rahatsızlık verici işlevini danışanlarımıza göstermek hedeflenir. Olumsuz işlevli düşünceleri yeniden yapılandırma, gerçek yaşam şartlarında üzerine gitme denemeleri, ev ödevleri yanında solunum eğitimi, kas gevşetme teknikleri kullanılır. **Yaygın anksiyete bozukluğu** ile ilgili danışmanlık, bilgi ve randevu almak için **0212 537 61 60** numaralı telefonumuzdan kurumumuza ulaşabilirsiniz.