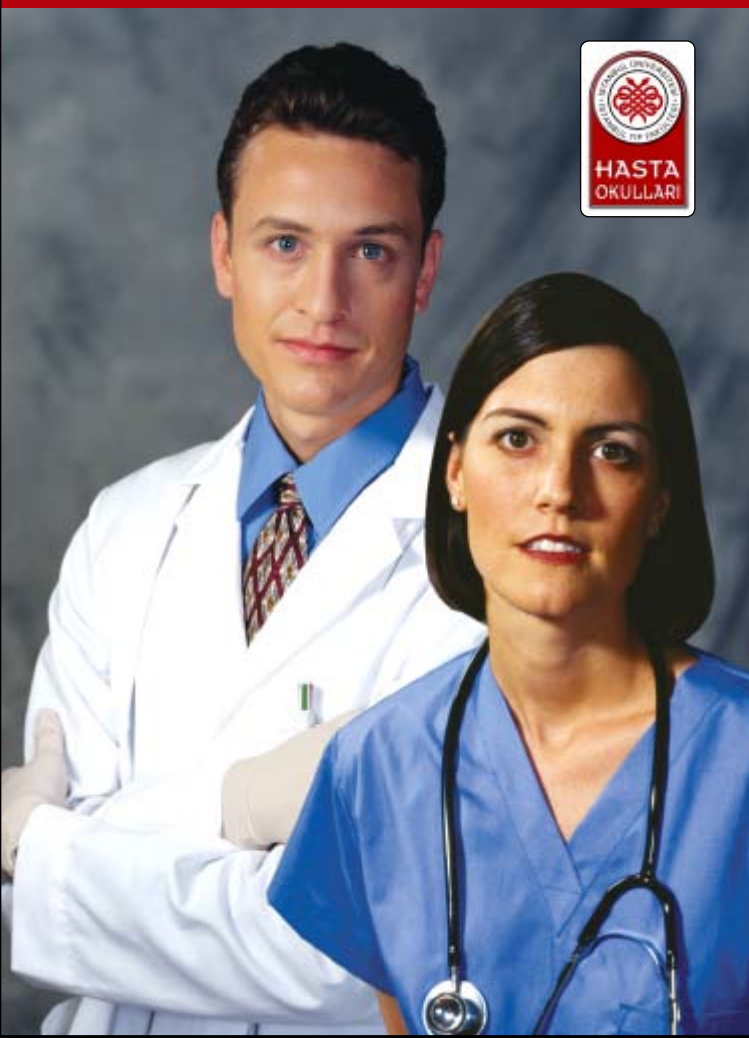


ÇOCUKLARDA KAYGI BOZUKLUKLARI



İ.Ü.İstanbul Tıp Fakültesi

HASTA OKULLARI

“BANA 3 SORU SOR”

Herkes sağlıkla ilgili konularda bilgi sahibi olmak, sorularına cevap almak ister.

İŖte böyle zamanlarda sormanız gereken 3 temel ve basit soru, nasıl sağlıklı kalacağınızı veya nasıl iyileŖeceđinizi öğrenmenize yardımcı olabilir.

Sağlığınız için sormanız gereken “ SORU”

1. Sorunum nedir?
2. Ne yapmam gerekiyor?
3. Bunu yapmanın bana ne faydası olacak?

Ne zaman soracađım?

- Doktorunuz, hemŖireniz ya da eczacınızla grŖtđnz zaman
- Tıbbi bir tetkik ya da iŖleme hazırlandığınız zaman
- İlaç kullandığınız zaman

Cevapları anlamakta güçlük çekerseniz, tekrar sorun!

Doktorunuzla iyi bir iletiŖim için ipuçları

- 3 soruyu sorun.
- Doktorunuzu ziyarete gittiğiniz zaman yanınızda mutlaka bir arkadaŖınızı ya da ailenizden birini götürün.
- Doktorunuza rahatlıkla anlatabilmek için sağlığınızla ilgili sıkıntılarınızın bir listesini yapın.
- Doktorunuzu ziyarete gittiğiniz zaman, kullandığınız tüm ilaçların bir listesini yanınızda götürün.
- Kullandığınız ilaçlarla ilgili bir sıkıntınız olduğunda, mutlaka eczacınıza danıŖın.

Soru sormaya çekinmeyin.

Hastalığınız, tedaviniz ve bu tedavinin size ne fayda getireceğini bilmeniz doktorunuz için de önemlidir.



Pfizer Türkiye

tarafından desteklenmektedir.

ÇOCUKLARDA KAYGI BOZUKLUKLARI

Kaygı, korku ve endiŖe gibi özellikler bizim dođuŖtan getirdiğimiz ve bizi çevremizdeki tehlikelere karŖı uyaran gerekli ve faydalı düzeneklerdir.

Ancak bu kaygı, korku ve endiŖeler yaygın, aŖırn ve kontrol dıŖı olmaları halinde

kaygı bozuklukları dediğimiz, hayatı olumsuz etkileyen ve kısıtlayan bir grup psikiyatrik bozukluk ortaya çıkar.

Çocuklarda da eriŖkinlerde olduğu gibi kaygı bozuklukları görülebilir.

Bununla birlikte çocukların kaygı, endiŖe kaynakları ve gösterdikleri belirtiler eriŖkinlerden farklı olabilir.

Çocuklar normal geliŖim sürecinde de bir takım korku ve kaygılar gösterebilirler..

• • •

Doç. Dr. Salih Zoroğlu

Istanbul Tıp Fakültesi
ocuk ve Ergen Psikiyatrisi
Ana Bilim Dalı



ÇOCUKLARDA KAYGI BOZUKLUKLARI

Kaygı, korku ve endişe gibi özellikler bizim doğuştan getirdiğimiz ve bizi çevremizdeki tehlikelere karşı uyarıcı olan ve faydalı düzeneklerdir. Ancak bu kaygı, korku ve endişeler yaygın, aşırı ve kontrol dışı olmaları halinde kaygı bozuklukları dediğimiz, hayatı olumsuz etkileyen ve kısıtlayan bir grup psikiyatrik bozukluk ortaya çıkar.

Çocuklarda da erişkinlerde olduğu gibi kaygı bozuklukları görülebilir. Bununla birlikte çocukların kaygı, endişe kaynakları ve gösterdikleri belirtiler erişkinlerden farklı olabilir. Çocuklar normal gelişim sürecinde de bir takım korku ve kaygılar gösterebilirler. Fakat bunlar çoğunlukla geçici niteliktedir ve çocuğun hayatını fazla etkilemezler. Eğer bu kaygı ve korkular kaybolması beklenen bir yaşta hala devam ediyor ve çocuk ve ailenin hayatında zorluk yaratıyorsa kaygı bozukluğundan bahsedilebilir.

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.

Ayrılık kaygısı

Ayrılık kaygısı bozukluğu olan çocuk anne baba ya da sevdiği diğer insanlardan ayrı kalamaz veya bu kişileri kaybetmekle ilgili yoğun bir kaygı yaşar. Küçük çocukların anneye bağımlılık göstermeleri ve yalnız kalmak istememeleri doğal bir davranıştır. Ancak çocukların 4-5 yaşlarından sonra anneden ayrı kalabilmeyi öğrenmesi ve bunun yaşadığı sıkıntıya katlanabilmesi beklenir. Ayrılık kaygısı (AK) olan çocuklar okul yaşına geldiklerinde bile anneleriyle yatmaya, adeta bir gölge gibi annelerini takip etmeye ve annele-

rinden ayrı kaldıklarında büyük bir sıkıntı ve huzursuzluk yaşamaya, hatta ağlayarak tepki göstermeye devam ederler. Bu durum çocuğun özellikle okula devam etmesini zorlaştırdığı gibi sosyal ilişkilerde ve aile yaşantısında ciddi zorluk ve kısıtlamalara yol açar. Ayrılık kaygısı olan çocuk annesinden ayrı kaldığında annesinin başına kötü bir şey geleceği, annesinin onu bırakıp gideceği ve bir daha geri dönmeyeceği, başkalarının kendini kaçıracığı veya kaybolacağı gibi değişik nedenlerden dolayı korku ve kaygı yaşayabilir.

Sosyal kaygı bozukluğu (sosyal fobi)

Sosyal kaygı bozukluğu olan çocuklar yabancı oldukları veya fazla tanımadıkları ortamlarda ya da kendi evlerinde yabancı kişilerle konuşmama, iletişim kurmakta zorlanma, çekingenlik, ürkeklik gibi davranışlar sergilerler. Bu çocuklar aynı zamanda sosyal ortamlarda kendilerini kaygılı, endişeli hissederler ve heyecan, titreme, kalp çarpıntısı, terleme gibi kaygıyla ilişkili bedensel belirtiler gösterebilirler. Sosyal fobisi olan çocuklar insanların yanında komik duruma düşecek bir davranış sergilemek ya da hata yapmak ve herkese rezil olmakla ilgili aşırı bir kaygı yaşarlar. Sosyal ortamlara girmek istemezler ya da girseler bile çabuk terk ederler. Sosyal fobisi olan bir çocuk sınıf içinde veya topluluk önünde konuşmakta, yaşıt oyunlarına katılmakta, topluma açık yerlerde yemek yemekte veya tualete gitmekte önemli zorluklar yaşayabilir. Bununla birlikte sosyal fobisi olan çocuklar evde kendi anne babalarıyla birlikteken ya da yakın arkadaşlarıyla oynarken genelde normaldirler. 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.

Özgül fobiler

Özgül bir nesne ya da durumun varlığı, ya da bununla karşılaşacak olma beklentisiyle başlayan aşırı ve anlamsız bir korkudur. Fobik uyarın (yani korkulan durum veya nesne) ile karşılaşılınca birden başlayan kaygı tepkileri ortaya çıkar. Panik atak halini alabilir. Kişi korkunun aşırı ya da anlamsız olduğunu bilir. Yine de bu durumlarla karşılaşmak için kaçınma davranışına girer. Fobik uyarınla karşılaşma ile ilgili kaçınma, korku ya da kaygılı beklenti, kişinin olağan günlük işlerini, mesleki işlevselliğini ya da toplumsal yaşamını belirgin ölçüde bozar. Çocuklarda sıklıkla görülen özgül fobiler başta hayvanlar (kedi, köpek, kuş, sinek, böcek, yılan, vs.) olmak üzere karanlık ve kalabalık ortamları içerir. Çocuklar fobik uyarınla karşılaştığında aşırı kaygı, ağlama, huysuzluk gösterme, donakalma, sıkıca anneye sarılma gibi belirtiler gösterebilirler.

Okul fobisi

Okul çağındaki çocuklarda nispeten sık karşılaşılan çocuk, aile ve okul açısından önemli zorluklara yol açan bir sorundur. Okul fobisi olan çocuklar sıklıkla aynı zamanda ayrılık kaygısı olan çocuklardır. Okul fobisi genellikle okulun ilk yıllarında ortaya çıksa da ergenlik yaşlarında da görülebilir. Okul fobisi çocuğun okulda veya evde yaşadığı bir takım stresli durumlar varlığında bazen ani başlangıç gösterse de, bu çocuklar sıklıkla okula gitme saatinde huzursuzluk belirtileri gösteren, baş ağrısı, karın ağrısı, mide bulantısı gibi bedensel yakınmalar ve okula gitmemek için değişik bahaneler dile getiren çocuklardır. Bazı çocuklar açıkça okula gitmeyi reddedip zorlanmaları halinde ağlama, kendini yere atma veya kriz geçirme gibi tepkiler gösterebilirler. Bazı durumlarda çocuk okula gitme konusunda bir zorluk yaşamazken okula gittiğinde sınıftan içeri giremez veya okulda yalnız başına kalamaz.

Yaygın kaygı bozukluğu

Yaygın kaygı bozukluğu olan çocuklar sürekli huzursuz, kaygılı, gergin, çabuk öfkelenen, sinirlenen, bir türlü rahat olamayan veya rahatlatılamayan çocuklardır. Bu çocuklar hemen herşeyi kafaya takan, aşırı alingan ve kaygılı çocuklardır. Gündelik yaşamdaki sıradan olaylar veya haberlerde karşılaştığı bir kaza haberi bile onları kaygılandırıp huzursuz edebilir. Yaygın kaygı bozukluğu olan çocuklar kendilerinin, ailelerinin ve hatta arkadaşlarını güvenliği, sağlığı gibi konularda aşırı duyarlı ve kendilerinden beklenilenin üzerinde sorumluluk sahibi gibi davranırlar. Bu tür çocuklar aslında bu kaygılı kişilik özelliklerinden dolayı sıklıkla çevreleri tarafından olgun, yaşından büyük davranan, mükemmeliyetçi çocuklar olarak tanımlanırlar. Bu tür düşünce ve yaklaşımlar sıklıkla bu çocukların kaygılı kişilik özelliklerinin aile ve çevre tarafından pekiştirilmesine yol açmaktadır. Yaygın kaygı bozukluğu olan çocuklarda uyku ve dikkat bozuklukları, baş ağrısı, karın ağrısı gibi değişik bedensel şikayetler de sıklıkla görülmektedir. Yaygın kaygı bozukluğu olan çocuklar aile içi ve sosyal ilişkilerde, gündelik yaşamda önemli zorluklar yaşarlar ve hayat zamanla bu çocuklar için çekilemez bir yük halini alabilir.

Panik bozukluk

Panik bozukluk tekrarlayan sık panik atakların olduğu bir kaygı bozukluğudur. Panik atak bir takım bedensel ve duygusal belirtilerin eşlik ettiği yoğun bir kaygı halidir. Panik atak belirli bazı durumlarda veya beklenmedik şekilde ani olarak başlayıp dakikalarca sürebilir. Panik atak halinde çocuklarda çarpıntı, titreme, ağlama, nefes alamama, terleme, korkma, anneye yapışma gibi belirtiler görülebilir. Çocuklarda görülen panik ataklar çoğunlukla bir stres

ve korku durumunda tepki olarak ortaya çıkmaktadır. Pank ataklar sık ve beklenmedik şekilde oluyorsa bir çocuk psikiyatristine başvurmak gerekir.

Çocuklarda kaygı bozukluklarının gelişmesinde ve devam etmesinde anne baba ve çevrenin rolü

Kaygı bozuklukları olan çocukların hemen hepsinin anne babalarında ya da yakın akrabalarında benzer kaygı bozuklukları ve kişilik özellikleri vardır. Ebeveyndeki kaygı bozuklukları değişik şekillerde çocuklarını etkilemektedir. Öncelikle ebeveyndeki kaygı bozukları ya da kaygılı kişilik özellikleri genler yoluyla çocuklarına geçmekte ve bu çocuklar, bu tür psikiyatrik sorunlara biyolojik açıdan yatkın olarak dünyaya gelmektedir. Diğer taraftan kaygılı bir ebeveyn tarafında yetiştirilmek çocuklarda kaygı bozuklarının ortaya çıkmasını kolaylaştırmaktadır. Kaygılı, endişeli, müdahaleci ve mükemmeliyetçi anne babalar çocukları için güven verici, rahatlatıcı ve olumlu bir üs ya da örnek olmayı başaramazlar ve çocuklarının sorununa doğrudan katkıda bulunurlar. Korku ve kaygı doğuştan getirilen özellikler olmakla birlikte öğrenme ve model alma yoluyla da kazanılan ve sürdürülen durumlardır. Aşırı kaygılı, korkulu, endişeli anne babalar bu yönüyle de çocuklarına olumsuz bir örnek teşkil edebilirler. Anne babanın çocuk yetiştirmedeki tutum ve davranışları da çocuklardaki kaygı bozuklarının ortaya çıkmasında ve daha önemlisi belirtilerin kötüleşmesi ve devam etmesinde önemlidir. Örneğin çocuğun kendinden uzaklaşmasına veya ayrılmasına hiç müsaade etmeyen ve bu tür durumlarda sürekli aşırı bir kaygı gösteren annenin çocuğuna verdiği mesaj, çevrenin güvensiz ve tehlikeli olduğudur. Böyle bir çocukta ayrılık kaygısı

bozukluğu gelişme riski daha yüksektir. Diğer taraftan çocuğunu sürekli eleştiren, küçümseyen, olur olmaz müdahale eden bir anne baba çocuğun öz güven gelişimini, kendini ifade edebilmesini, yanlış yapıp yanlışlarından ders çıkarabilmesi, başka insanlarla rahat iletişim kurabilmesi gibi beceriler geliştirmesini engelleyebilir. Aşırı mükemmeliyetçi anne babaların çocuklarıyla ilgili yüksek başarı beklentileri ve bu beklentileri uygunsuz şekilde çocuğa yansıtmaları çocukta sınav kaygısı, okul kaygısı gibi belirtilerin ortaya çıkmasını kolaylaştırabilir. Ayrıca kaygılı çocuklara karşı ailenin ve çevrenin tutumu, sıklıkla çocuğun kaygı ve korkularının pekişmesine yol açabilmektedir. Örneğin yalnız başına yatamayan veya yatmakta zorlanan bir çocuğun bu konuda hiç teşvik edilmeden anneye yatmasına izin vermek, çocuğun bu sorununun devam etmesine katkıda bulunur. Benzer şekilde sınıf içinde söz almaktan çekinen bir çocuğun, bu özelliğinden dolayı öğretmen tarafından hiç tahtaya kaldırılmaması ya da soru sorulmaması, çocuk için faydalı olmadığı gibi bu probleminin devam etmesine yol açar.

Kaygı bozukluğu olan çocuğa genel yaklaşım

Çocuğa hiçbir zaman kaygı ve korkularından dolayı kızılmamalı, çocuk dışlanmamalı, cezalandırılmamalı ya da çocukla dalga geçilmemelidir. Bu kaygı ve korkuların çocuğun elinde olmadan yaşadığı durumlar olduğu bilinmelidir. Çocuklar sıklıkla kaygı ve korkularını dile getirmek konusunda gönülsüz davranırlar. Çocuğun kaygı ve korkuları anlayışla karşılanmalı, bu tür korkuları olan tek çocuğun olmadığı, diğer çocukların da bu tür kaygı ve korkuları olabildiği söylenerek çocuk ve aile rahatlatılmalıdır. Kaygı bozukları olan çocuklarda diğer bir takım psikiyatrik so-

runların görülme sıklığı da arttığından, bu çocuklar gerekli tanı, tedavi ve danışmanlık için öncelikle bir çocuk psikiyatristi tarafından görülmelidir.

Kaygı bozukluğu olan çocuklarda tedavi

Çocuklarda her türlü kaygı bozukluğunun tedavisinde erişkinlerde de kullanılan ilaçlar, çocuklara uygun dozlarda etkili bir şekilde kullanılmaktadır. İlaç tedavisi özellikle kaygı ve korkuları yoğun olan çocuklarda kısa sürede iyileşme sağlamada yardımcı olurlar. Ancak ilaç tedavisinin etkili olabilmesi için mutlaka yeterli doz ve süreyle kullanılması gerekir. Kaygı bozuklukları sıklıkla yaşam boyu süren durumlardır ve ilaç tedavisinin bu kaygı ve korkuları kalıcı bir şekilde yok etmediği bilinmelidir. Çocuklarda kaygı ve duygudurum bozuklukları için kullanılan ilaçlarla ilgili toplumda bir takım yanlış inanışlar (örneğin ilaçların bağımlılık yaptığı, kansere veya kısırlığa yol açtığı gibi) görülebilmektedir. Doktor kontrolünde kullanıldığı takdirde psikiyatrik ilaçların tıbbın diğer alanlarında kullanılan ilaçlardan bir farkı bulunmamaktadır.

Kaygı bozuklukları olan çocuklarda bir takım terapi (örneğin bilişsel-davranışçı terapiler) ve eğitici yöntemler çocuğun kaygı ve korkularını azaltmada bunlarla baş etmesini sağlamada oldukça yardımcıdır. Ayrıca aileler de gerekli tedavi, eğitim ve danışmanlığı aldıklarında kaygı bozukluğu olan çocuklarına yardımcı olabilirler. Kaygı bozuklukları olan çocukların bir çoğunun anne babasında da kaygı bozuklukları olduğu bilinmektedir. Ebeveyndeki bu sorunlar sadece onların hayatını değil çocuklarının da yaşamını etkilediğinden anne babanın da tedavi olması önemlidir.

YENİ İLAÇLAR VE ÖNEMİ

Yeni ilaçlar sayesinde birçok hastalık tedavi edilebilmektedir.

Tüm dünyada, üniversite ve ilaç firmalarındaki araştırmacıların ortak amacı; sağlığımız için kullanılan aşı ve ilaçların daha iyi hale getirilmesi ve tedavisi bugün için mümkün olmayan hastalıklar için çözüm bulunmasıdır.

30 yıl önce çocuk felci binlerce çocuğun hayatını etkilerken, bugün neredeyse sona ermiştir.

10 yıl önce AIDS hastalığında kullanılabilecek bir ilaç yok iken, bugün yaşam süresini uzatabilen tedaviler uygulanmaktadır.

Yeni ilaç, araştırma geliştirme çabalarının ve bilgi birikiminin gelişimi ile mümkündür.

Dünyada ortalama insan ömrü son 100 yılda 40'lı yaşlardan 70'li yaşlara ulaşmıştır. Bu ilerlemedeki en önemli nedenlerden biri, ilaç alanındaki araştırma ve geliştirme çalışmaları sonucu ortaya çıkan yeni tedavilerdir.

İlaç alanındaki araştırma ve geliştirme çalışmaları, uzun süreli ve yüksek maliyetlidir. Tek bir molekülün keşfedilerek bir ilaç haline gelmesi ve tıbbın hizmetine sunulmasına kadar yaklaşık 12-15 yıl geçmektedir.

Bu nedenle ilaç aslında bilgi üretimidir. (1)

İlacın değerli ve faydalı olmasını sağlayan, tıbbın hizmetine sunulmasına kadar süren titiz ve kapsamlı araştırmalardır.

(1) Charles M. Caruso, *International Patent Counsel, MSD*



Çocuklarda Kaygı Bozuklukları

İSTANBUL TIP FAKÜLTESİ

Geçmişten geleceğe....

Tıp eğitimine 1470 yılında başlayan İstanbul Tıp Fakültesi ülkemizin ve tüm dünyanın en köklü yüksek öğretim kuruluşları arasında yer almaktadır.

Fakülte, geçen yüzyıllar boyunca bir yandan Türk Milleti'ne hekimler yetiştirerek sağlık hizmeti üretmiş, öte yandan bilimsel araştırmalarda ülkemizin en önde gelen kurumlarından biri olmuştur.

Cumhuriyet döneminde, her koşulda Atatürk İlke ve Devrimleri'nin yılmaz bir savunucusu olan İstanbul Tıp Fakültesi, siyasal ve sosyal yönlerden de ülkeyi etkileyen çalışmaların içinde yer almıştır.

Fakülte, halen 112.000 m² kampüs alanı içerisindeki 25 ayrı yapıda, yaklaşık 2500 öğrenciye eğitim vermekte ve ülke sağlık ordusuna her yıl ortalama 450 hekim kazandırmaktadır.

Söz konusu hekimlerin yetişmesinde rol alan yaklaşık 500 öğretim üyesi ve yardımcıları, aynı zamanda 1800 yatak kapasiteli hastanede yılda 35.000 yatan hastaya ve 500.000 poliklinik hastasına da hizmet vermektedir.

Bu özellikleri ile dev bir sağlık kuruluşu olan İstanbul Tıp Fakültesi, 1997 yılından bu yana gerçekleştirdiği "Hasta Okulu" programı ile de kamuya yönelik önemli bir sağlık hizmetini yerine getirmenin gururunu yaşamaktadır.



İstanbul Tıp Fakültesi

"eğitimde, bilimde, hizmette"

İstanbul Tıp Fakültesi Hasta Okulları Yayınları

Çocuklarda Kaygı Bozuklukları

Hazırlayan: Doç. Dr. Salih Zoroğlu