

6

Psikoeğitim, hedef belirleme ve problem formülasyonu

Çeviri: Dr. Yusuf Yasin GÜMÜŞ

Anksiyete tepkisi karmaşık bir yapıda olup fizyolojik reaksiyonları, davranışsal tepkileri ve bilişsel unsurları içermektedir. Beden “kaç” ya da “savaş” reaksiyonu için hazırlanırken, tehlike algısının tetiklediği bir dizi fizyolojik değişiklikler ortaya çıkar. Bu değişiklikler içinde ellerde terleme, karın ağrısı, konsantrasyon güçlüğü, sinirlilik, kalp atışlarında hızlanma, sık soluk alıp verme, ağızda kuruma, bacaklarının tutmaması, seste titreme, yüzde kızarma, bağımlılık hissi, bulanık görme ve tuvalete gitme dürtüsü gibi yaygın fizyolojik belirtiler görülmektedir. Bu gibi fizyolojik belirtiler, çocuğun kendisi ya da ebeveynleri tarafından çocuğun iyi olmadığı ya da hasta olduğu şeklinde yanlış algılanabilir. Ayrıca bir hastalıkla ilgili olduğu inançlarına bağlı olmaksızın rahatsız edici olmalarından ötürü çocuğun bunları en aza indirme davranışlarına neden olmaktadır. Bu davranışlardan ilki güçlü fizyolojik tepkileri tetikleyebilecek durum ve olaylardan kaçınmasıdır. Kaçınma stres etkenine göre farklı şekillerde olabilir. Ayrılma anksiyetesi olan bir çocukta, okula gitmeyi reddetme, kendi başına kalmama, ya da tek başına uyumamasına neden olabilir. Ya da ebeveynlerine yapışma, sürekli birlikte olmayı isteme ve ayrılma konusunda zorlandıklarında öfke nöbetleri gösterme şeklinde ortaya çıkabilir. Basit fobilerde kaçınma, korkulan nesnelere ilişkili olan olaylar, yerler ve uyaranlara özgüdür. Bu nedenle, köpeklerden korkan bir çocuk, köpeklerin bulunduğu parklara gitmekten veya köpeği olan evlerin önünden geçmekten kaçınabilir. Sosyal anksiyetede korku görüşme, konuşma ve insanlarla birlikte olma ile ilişkilidir ve çocuğun sosyal durumlardan kaçınmasına neden olur. Son olarak, yaygın anksiyete bozukluğu olan çocuklar, endişeleri konusunda sürekli olarak güvence isteyebilir ve birçok zor faaliyet veya durumdan kaçınabilir.

Bu fizyolojik ve davranışsal tepkilerin temelinde yatan şey bilişsel süreçlerdir. Bunlar, çocuğun maruz kalabileceği olası tehdit veya tehlikelere kar-