



AMERİKAN KÜLTÜR
ÖZEL BANDIRMA KOLEJİ

Aylık Veli Bülteni

Sayı:6
ŞUBAT 2025

BULAŞICI BİR VİRÜS: KAYGI!

Kaygı, iç ve dış dünyadan kaynaklanan bir tehlike olasılığı ya da kişi tarafından tehlikeli olarak algılanıp yorumlanan herhangi bir durum karşısında yaşanan bir duygudur. Kişi kendisini bir alarm durumunda ve sanki bir şey olacaktı hissi içinde hisseder.



DENİZ ÖZÇOBAN

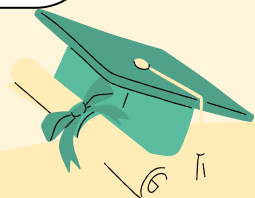


Kaygı ile korku genellikle birbirine karıştırılmaktadır. Ancak korku, bilinçli olarak tanınan, belirli bir tehlike karşısında ortaya çıkan heyecansal bir tepkidir. “Ben arıdan korkarım” örneğinde olduğu gibi korkunun kaynağını biliriz. Kaygı ise kişi tarafından bilinmeyen, belli olmayan, objesiz tehlikelere karşı verilen bir tepkidir, bireyin kendi varlığı için gerekli olan değerlerin, tehdit edilmesi halinin yaşandığı doğal, içsel bir durumdur. Korkuda tehdit dışarıdandır, benliğin bütünü tehlike altında değildir. Kişi tehlikeyi bilir ve bununla baş etmek için kaçma veya savaşma biçiminde bir davranış gösterebilir ve korku veren durum ortadan kalktığında rahatlar.

Kaygı daha genel bir durumdur, korkudan daha şiddetli ve daha uzun sürelidir.

Gelişimsel olarak bebeklik döneminden itibaren görülen normal kaygı yaşantıları yetişkinlik döneminde görülür bir neden olmadan patolojik kaygıya dönüşebilmektedir.

Görünür, geçerli bir neden olmadığı için bu tepkiler patolojik olarak değerlendirilir. Ancak bunlar ileri yaşlarda bireyin günlük fonksiyonlarını ve performansını etkileyecek boyutlarda ortaya çıkarsa patolojik olarak değerlendirilir. 1-2 yaş arasındaki çocuğun annesinden ayrılmaya bağlı olarak gösterdiği ayrılma kaygısı doğal karşılanırken, çok iyi imkânlar verilmesine rağmen yaşadığı bir şehirden başka bir yere gidemeyen bir yetişkinin kaygısı pek doğal karşılanmaz. Yani kaygı, içinde bulunulan yaşa göre de normal veya patolojik olarak değerlendirilmektedir.





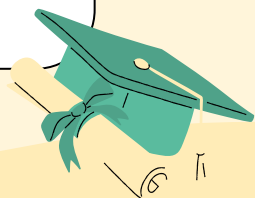
Çocuklarda Kaygı Nedir?

Kaygılı çocuk, tehlikelere fazlaca odaklanan düşüncelere sahiptir. Kendisinin ve sevdiklerinin hastalanması, yaralanması, birilerinin kendisiyle dalga geçmesi, hata yapmak vb. konularla ilgili endişeli düşüncelerle boğuşurlar.

Çocuklarda Kaygı Nasıl Olur?

Çocuklar kaygıyı bedenlerinde yaşarlar. Kaygı esnasında bedenleri daha fazla uyarılır ve tetikte olur. Beyinde savaş ya da kaç tepkisi harekete geçtiği için bir dizi bedensel semptom ortaya çıkar. Çocuklarda kaygı esnasında hızlı kalp atışı, hızlı soluk alıp verme, mide ağrısı, baş ağrısı, terleme, titreme, kusma, ishal gibi birçok semptom ortaya çıkar. Aynı zamanda çocuğun yerinde duramaması ve devamlı hareket etme ihtiyacı hissetmesiyle de kendini gösterebilir. Bazı çocuklarda ise kaygı anında hareketsiz kalma, bir nesneye ya da bir kişiye sarılma ihtiyacıyla ortaya çıkabilir.

Kaygı durumunu, her çocukta farklı bir şekilde görebiliriz. Bazı çocuklar hayatın geneline yaygınlaşmış bir şekilde çok fazla alanda kaygı hissederken, bazı çocuklar sadece sosyal ortamlarda (okul, oyun alanı vb) kaygı hissediyor olabilirler. Kaygı sürekli zihinde dönüp duran takıntılı düşüncelerle ortaya çıkabilir. Bu tür durumlar yaşayan çocuklarda kaygı; kirlenmek, mikrop kapmak, hasta olmak, bedenin yara alması gibi konular üzerinden kendini gösterir ve çocuk bu tür durumlardan kaçınmak için bazı zorlayıcı davranışları gerçekleştirmeden duramıyor olabilir.





Çocuklarda Kaygı Nedenleri Nelerdir?

İlk neden olarak kalıtsal faktörlerden bahsedilebilir. Eğer ailede kaygıya genetik olarak yatkın bireyler varsa, bu durumda çocuğun da kalıtsal olarak kaygıya yatkın olma olasılığının yüksek olduğunu söyleyebiliriz. Bir diğer faktör olarak ise kaygı verici durumlar karşısında ebeveynlerin verdiği tepkiden söz edilebilir. Çocuk dünyaya geldiği andan itibaren anne babasını izleyerek onların davranışlarını model alır. Kaygı verici durumlar karşısında fazlaca paniğe kapılan ebeveynler benzer durumları yaşadıklarında çocuklarda da panik duygusunun ortaya çıkmasına neden olur. Ayrıca kaygılı anne babalar çocuklarına karşı fazla korumacı davranışlar sergileyerek çocuklarda kaygıyı besleyebilirler. Anne babası kendisine karşı aşırı hassas olan çocuklar dış dünyada sürekli korunmaları gereken tehlikelerin

varlığına karşı daha fazla tetikte olurlar. Bazen de çocuklarda stres verici yaşam olayları kaygıyı dönemsel olarak arttırabilmektedir. Bir hayvanın saldırısına uğrayan bir çocuk bir süre o hayvana yaklaşmaktan kaygı duyabilir ya da bir araba kazası yaşayan bir çocuk arabayla yolculuk yapmakla ilgili kaygı duyabilir. Bu tür durumlar geçici olabilmekle beraber çocuklarda kaygının nasıl ele alındığı, kaygıyla baş etmek konusunda çocuğa nasıl yardımcı olunduğuyla paralel olarak bir süre çocuğun dünyasını meşgul edebilir.





Kaygı Durumu İçin İpuçları

Yatmadan önce bir rutin oluşturun. Yatmadan önce sakinleştirici bir ritüel geliştirin. TV veya diğer ekranlara izin vermek yerine, çocuğunuzun sakinleştirici bir kitap okumasını veya gevşeme egzersizleri yapmasını sağlayın. Ona kendini yatıştırmayı öğretebilirsiniz. Çocuğunuza, karnından derin nefes almak, geriye doğru saymak veya ne olmak istediğini görselleştirmek gibi her kaygı durumu arttığında uygulayabileceği, kendini yatıştırıcı tekniklerden bahsedin.

Kaygılı Çocuğa Yardım

Çocuklarda kaygıya ilişkin ipuçlarını fark ettikten sonra, bu durumun ne zaman bir sorun olarak ele alınması gerektiği ile ilgili bir değerlendirme yapmak yerinde olacaktır. Çocuklarda kaygı belirtileri ortaya çıkmaya başladıktan sonra dikkat edilmesi gereken kısım, bu kaygının aşırıya kaçıp kaçmadığı olmalıdır. Bir diğer dikkat edilmesi gereken nokta ise, çocuklardaki kaygının çocuğun günlük yaşam işleyişini bozup bozmadığını ve çocuklarda bu kaygının ne kadar rahatsızlık yarattığını değerlendirmektir. Eğer çocuklardaki kaygı, günlük yaşamdaki işlevselliği zedeleyerek geçmişte rahatlıkla yapabildiği bazı davranışlar ve aktivitelerden uzak durmasına yol açıyorsa ya da çocuk kaygısıyla ilgili rahatsızlık hislerinden bahsediyorsa, bu konuda profesyonel bir yardım almak oldukça önemli bir noktada yer alacaktır.

