

Çocuklarda Kaygı Bozuklukları

Prof. Dr. Fatih Ünal

Hacettepe Üniversitesi

Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı

Kaygı

- **Kaçınma**
 - Açık (belirli durumlar, yerler, uyaranlar)
 - Örtük (tereddüt, belirsizlik, kararsızlık, içe dönme)

Kaygı

- Kaçınma
 - Açık (belirli durumlar, yerler, uyaranlar)
 - Örtük (tereddüt, belirsizlik, kararsızlık, içe dönme)
- **Tetikleyen uyaran**
 - Örümcek (Basit Fobi)
 - Yeni biriyle tanışma (Sosyal Fobi)
 - Anneden ayrılma (Ayrılık Anksiyetesi Bozukluğu)

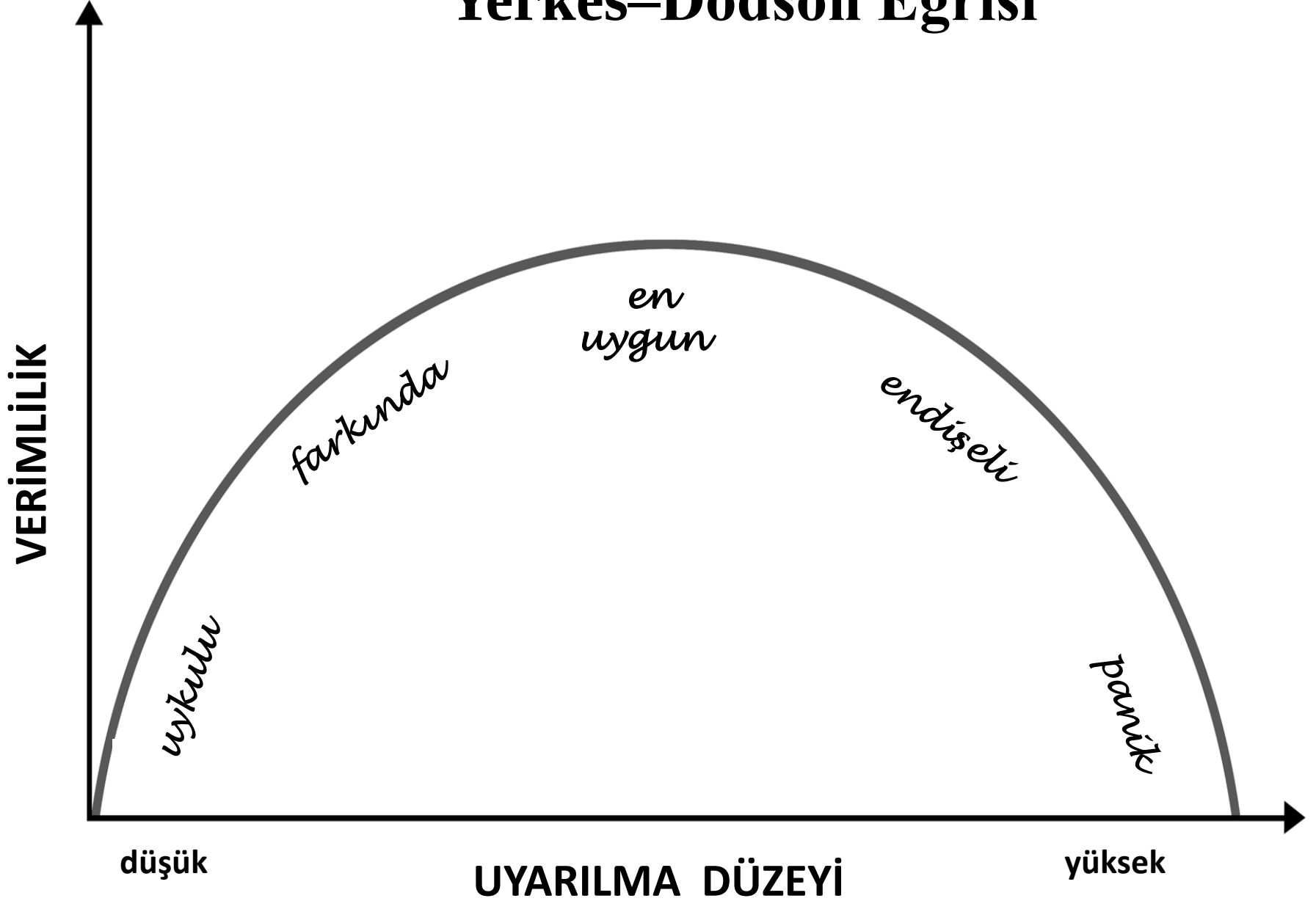
Kaygı

- **Kötü bir şey olacak = Tehdit algısı**
 - Okuldan kaçma / kaçınma
 - arkadaşlarla gezme isteği nedeniyle
 - arkadaşların alay etmesi nedeniyle

Kaygı

- Kötü bir şey olacak = Tehdit algısı
 - Okuldan kaçma / kaçınma
 - arkadaşlarla gezme isteği nedeniyle
 - arkadaşların alay etmesi nedeniyle
- **Somatik belirtiler**
 - Baş ağrısı, baş dönmesi, iştah artışı/azalması, karın ağrısı, bulantı, kusma, ishal, kabızlık, yorgunluk, çarpıntı, terleme, uyku sorunları

Yerkes–Dodson Eğrisi



Yerkes ve Dodson (1908)'den uyarlayarak

Normal

- Bebeklerde
 - Yüksek ses
 - Yabancı korkusu (8-10 ay)
- Okul öncesi
 - Hayali yaratıklar
 - Karanlık
 - Ayrılık

Normal

- Okul döneminde
 - Yaralanma
 - Doğal afet (şimşek, gök gürültüsü, deprem, sel)
- Ergenlik döneminde
 - Okul
 - Akran ilişkileri
 - Sağlık

Normal mi? Patolojik mi?

İçerik

- o yaştaki çoğu çocuğun endişelenebileceği bir konu mu?

Yoğunluk

- endişenin boyutu, durum ile orantılı mı?

Etkilenme

- sosyal / akademik işlevleri etkilemiş mi?

Başa çıkma

- sonrasında rahatlayabilmiş mi?

Kesitsel

DSM-5

3 gün

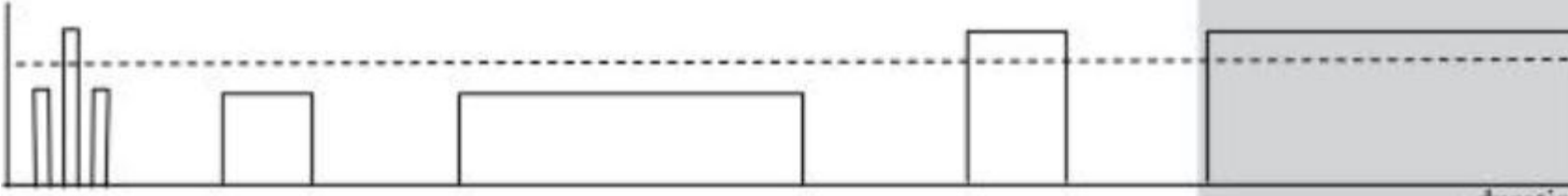
2 hafta

1 yıl

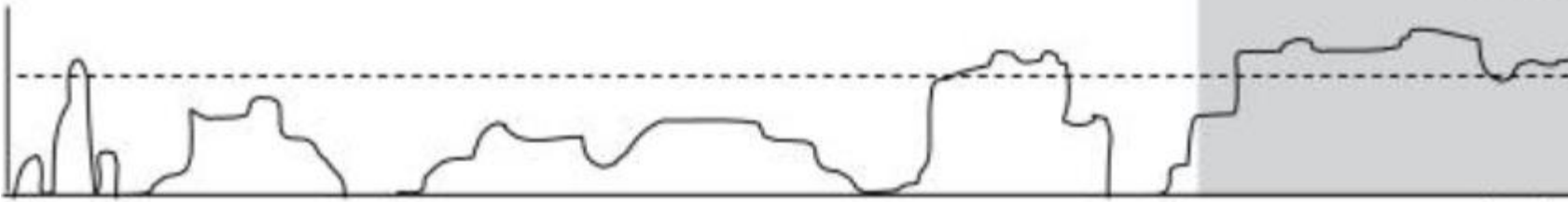
10 gün

8 ay

DSM-5 Eşiği



DSM-5 Eşiği



doğum

ilk değerlendirme

Kesitsel

DSM-5

3 gün

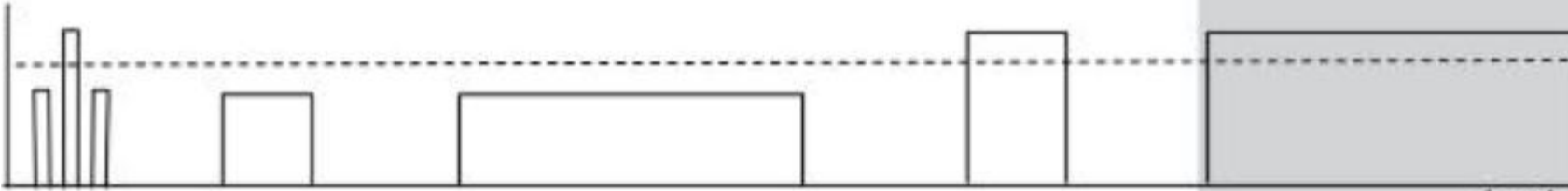
2 hafta

1 yıl

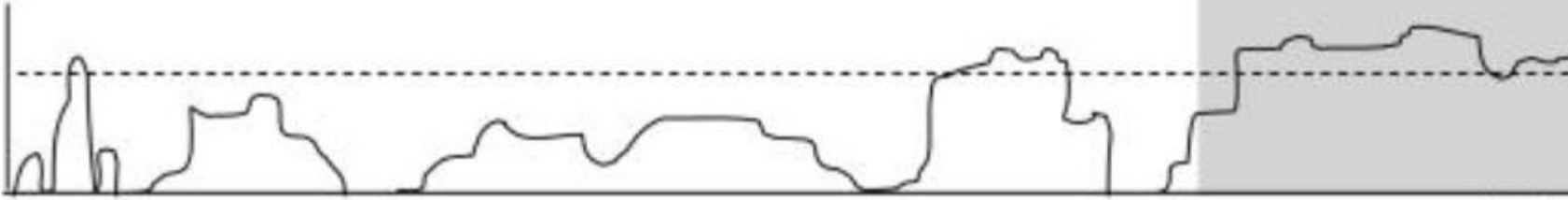
10 gün

8 ay

DSM-5 Eşiği

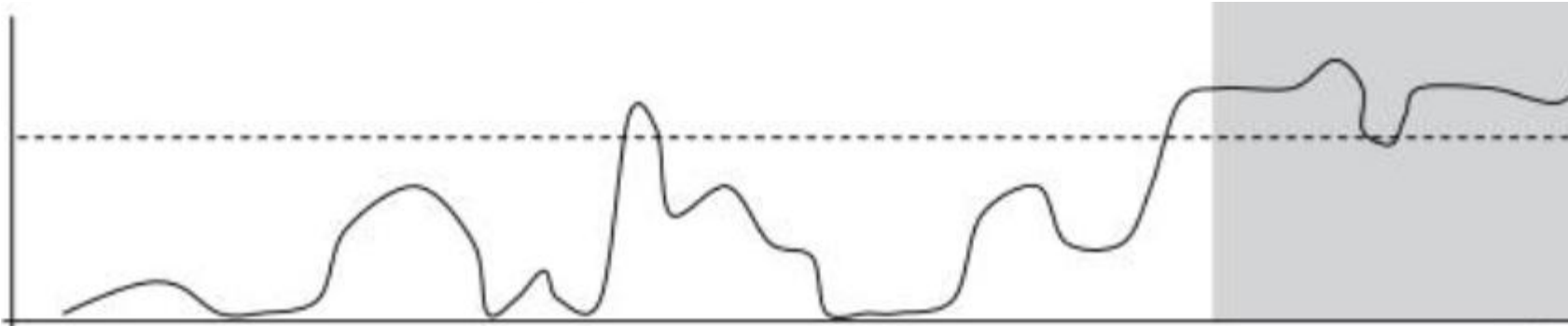


DSM-5 Eşiği



Yaşam boyu

DSM-5 Eşiği



doğum

ilk değerlendirme

Ayrılık Anksiyetesi Bozukluğu

«ayrılırsak bana ya da anneme kötü bir şey olacak»

- Ayrılmaktan kaçınma (okul, akraba ziyareti vb)
- Kaçırılma, yaralanma, öldürülme vb korkular
- Ayrılık temalı kabuslar, somatik belirtiler (karın ağrısı, bulantı, kusma, ishal)

Yaygın Anksiyete Bozukluğu

«ne olacak bilmiyorum, ama kötü bir şey olacak»

- Her konuda (arkadaş, ev ödevi, sağlık, günlük konular vb.) aşırı derecede ve tekrarlayan endişeler
- Bu konularda tekrar tekrar yatıştırılma gereksinimi
- Yeni durumlardan, olumsuz haberlerden kaçınma
- Somatik belirtiler, huzursuzluk, uykusuzluk

Sosyal Anksiyete Bozukluğu (Sosyal Fobi)

«beni beğenmeyecekler, o toplantıya gitmem»

- Sosyal etkinliklerden (başkalarının önünde konuşmak, yeni bir ortama girmek, arkadaşlarla buluşmak, ilgi odağı olmak vb.) kaçınma
- Başkalarının kendisi hakkında olumsuz değerlendirmeler (çirkin, ezik vb.) yapacağını düşünme
- Sürekli kendi davranışlarını, konuşmalarını izleme

Fobik Bozukluklar (Özgül Fobi)

«orada örümcek var, kesinlikle yaklaşılamam»

- Belli durum ya da nesnelerden (yükseklik, karanlık, kan, hayvan, böcek, kalabalık, asansör vb.) kaçınma
- Bu durum ya da nesnenin kendisine zarar vereceğine inanma

Panik Atak

«bu sefer kesin ölüyorum»

- Beklenmedik, birden başlayan somatik belirtiler (çarpıntı, nefes alamama, terleme, titreme, ürperme ya da ateş basması hissi, göğüs ağrısı, baş dönmesi, ayakta duramama, sersemlik ya da bayılacak gibi olma hissi, uyuşma ya da karıncalanma, bulantı ya da karın ağrısı)
- Gerçekdışılık (derealizasyon), kendinden kopma hissi (depersonalizasyon), kontrolünü kaybetme, çıldırma ya da ölüm korkusu.

Panik Bozukluk

4/13 (1) Çarpıntı (2) Terleme; (3) Titreme (4) Boğuluyor gibi olma hissi (5) Soluğun tıkanması hissi; (6) Göğüs ağrısı (7) Bulantı ya da karın ağrısı; (8) Baş dönmesi (9) Titreme, ürperme ya da ateş basması hissi; (10) Uyuşmalar (11) Derealizasyon ya da depersonalizasyon (12) Kontrolünü kaybetme ya da “çıldıırma” korkusu; (13) Ölüm korkusu.

- En az 1 ay süreyle başka panik atakların olacağı endişesi ve kaçınmaya ilişkin davranış değişiklikleri
- Bir tıbbi duruma bağlı değil (örn. Hipertiroidi)

Agorafobi

«en kötüsü, ilk seferinde olduğu gibi, asansörde panik atak geçirmek, dünyada binmem o asansöre»

- panik atak geçirme korkusu nedeniyle belli durumlardan kaçınma
- Toplu taşıma araçları, kapalı alanlar, sinema, yoğun trafik gibi güvenli bir yere kaçmanın zor olduğu durumlar
- Bu yerlere güvenlik duygusunu destekleyebilecek bir kişiyle (arkadaş, kardeş vb.) gitme isteği

Ayırıcı Tanı

Kardiovasküler

- Aritmiler, kardiomyopatiler, konjestif kalp yetmezliği, mitral kapak prolapsusu

Respiratuar

- Astım, hiperventilasyon sendromu, pnömotoraks, pulmoner ödem, pulmoner emboli

Eksiklik durumları

- vitamin B12 eksikliği

Ayırıcı Tanı

Endokrin

- Adrenal disfonksiyon/Cushing hastalığı, feokromostoma, psödohiperparatiroidizm, hipoglisemi/hiperinsülinemi, karsinoid sendrom, hiperparatiroidizm, hipoglisemi, hipokalemi, hipotiroidizm, hipofiz disfonksiyonu

İnflamatuvar

- SLE, romatoid artrit, poliarteritis nodosa

Gastrointestinal

- Kolit, Crohn hastalığı, irritabl barsak sendromu, peptik ülser

Ayırıcı Tanı

Nörolojik

- AIDS, deliryum, neoplazm, travma ve postkonkuzyon sendromu, Huntington koresi, subaraknoid kanama, migren, serebrovasküler hastalık, lupus serebrit, multiple sclerosis, ensefalit, Wilson hastalığı, vestibüler disfonksiyon, kompleks parsiyel nöbetler

Ayırıcı Tanı

Toksik/ilaçlar

- Anestezik/analjezikler, antidepresanlar, antihistaminikler, antihipertansifler, antimikrobikler, bronkodilatörler, kafein preparatları, kalsiyum kanal blokerleri, dijital, östrojen, etosüksimid, ağır metal ve toksinler, hidralazin, insülin, levodopa, kas gevşeticiler, antipsikotikler, NSAID'lar, prokain, prokarbazin, sedatifler, steroidler, semptomimetikler, teofilin, tiroid preparatları, vasopressor ajanlar, penisilin, sülfonamidler, civa, arsenik, fosfor, organofosfatlar, karbon disülfid, benzen, aspirin intoleransı

Ayırıcı Tanı

Diğer

- Hipoksi, anemi, premenstrual sendrom, porfiri, infeksiyöz mononukleoz, üremi, posthepatit sendrom, kollajen vasküler hastalık, bruselloz

Çocuklarda Kaygı Bozuklukları

Eşlik Eden Sorunlar

- % 80 - % 90
 - En sık diğer anksiyete bozuklukları (% 75)
 - Depresyon (% 10 - % 30)
 - Küçük çocuklarda DEHB, KGB, DB (% 25)
 - Ergenlerde alkol kötüye kullanımı

(Rapee ve ark. 2016)

Yaygınlık

- % 3 – 15

Özgül Fobi > Ayrılık Anksiyetesi > Yaygın
Anksiyete > Sosyal Anksiyete > Panik > Agorafobi

Kız > Erkek

Çocuklarda Kaygı Bozuklukları

Başlangıç ve Gidiş

— Başlangıç

- Özgül Fobi (Özellikle hayvan fobileri) 6–7 yaş
- Ayrılık Anksiyetesi Bozukluğu (7–8 yaş)
- Sosyal Anksiyete Bozukluğu (11–13 yaş)
- Yaygın Anksiyete Bozukluğu (14–18 yaş)
- Panik Bozukluk (15–19 yaş)

Çocuklarda Kaygı Bozuklukları

Başlangıç ve Gidiş

— Başlangıç

- Özgül Fobi (Özellikle hayvan fobileri) 6–7 yaş
- Ayrılık Anksiyetesi Bozukluğu (7–8 yaş)
- Sosyal Anksiyete Bozukluğu (11–13 yaş)
- Yaygın Anksiyete Bozukluğu (14–18 yaş)
- Panik Bozukluk (15–19 yaş)

— Gidiş

- Erişkin yaşamda anksiyete bozuklukları, depresyon, madde kullanımı riski artıyor
- Ailede anksiyete boz / depresyon = daha kötü prognoz

(Beesdo-Baum ve Knappe 2012, Hudson ve ark. 2015)

Değerlendirme

– Yapılandırılmış Görüşme

- Okul Çağı Çocukları için Duygulanım Bozuklukları ve Şizofreni Görüşme Çizelgesi-Şimdi ve Yaşam Boyu Şekli
DSM-5 Türkçe Uyarlaması

(Kaufman ve ark. 2016, Ünal ve ark. 2018)

Değerlendirme

– Yapılandırılmış Görüşme

- Okul Çağı Çocukları İçin Duygulanım Bozuklukları ve Şizofreni Görüşme Çizelgesi-Şimdi ve Yaşam Boyu Şekli
DSM-5 Türkçe Uyarlaması

(Kaufman ve ark. 2016, Ünal ve ark. 2018)

– Ölçekler

- Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri

(Spielberger ve ark. 1970, Öner ve Le Compte 1985)

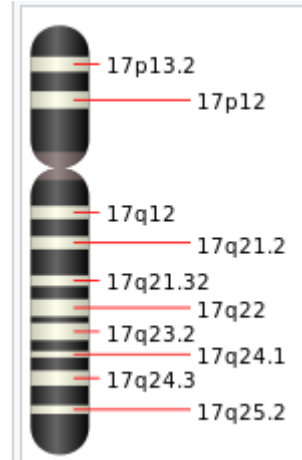
- Çocuklarda Anksiyete Bozukluklarını Tarama Ölçeği

(Birhamer ve ark, 1999, Çakmakçı 2004)

Çocuklarda Kaygı Bozuklukları

Nedensel Etkenler

- **Genetik Etkenler**
 - Kalıtılabilirlik ~ % 40
 - Panik Bozukluk (%48)
 - Yaygın Anksiyete Bozukluğu (%32)
 - Aktarım özgül (sosyal fobi → sosyal fobi)
 - 5HTT geni kişiyi çevresel etkilere açık hale getiriyor



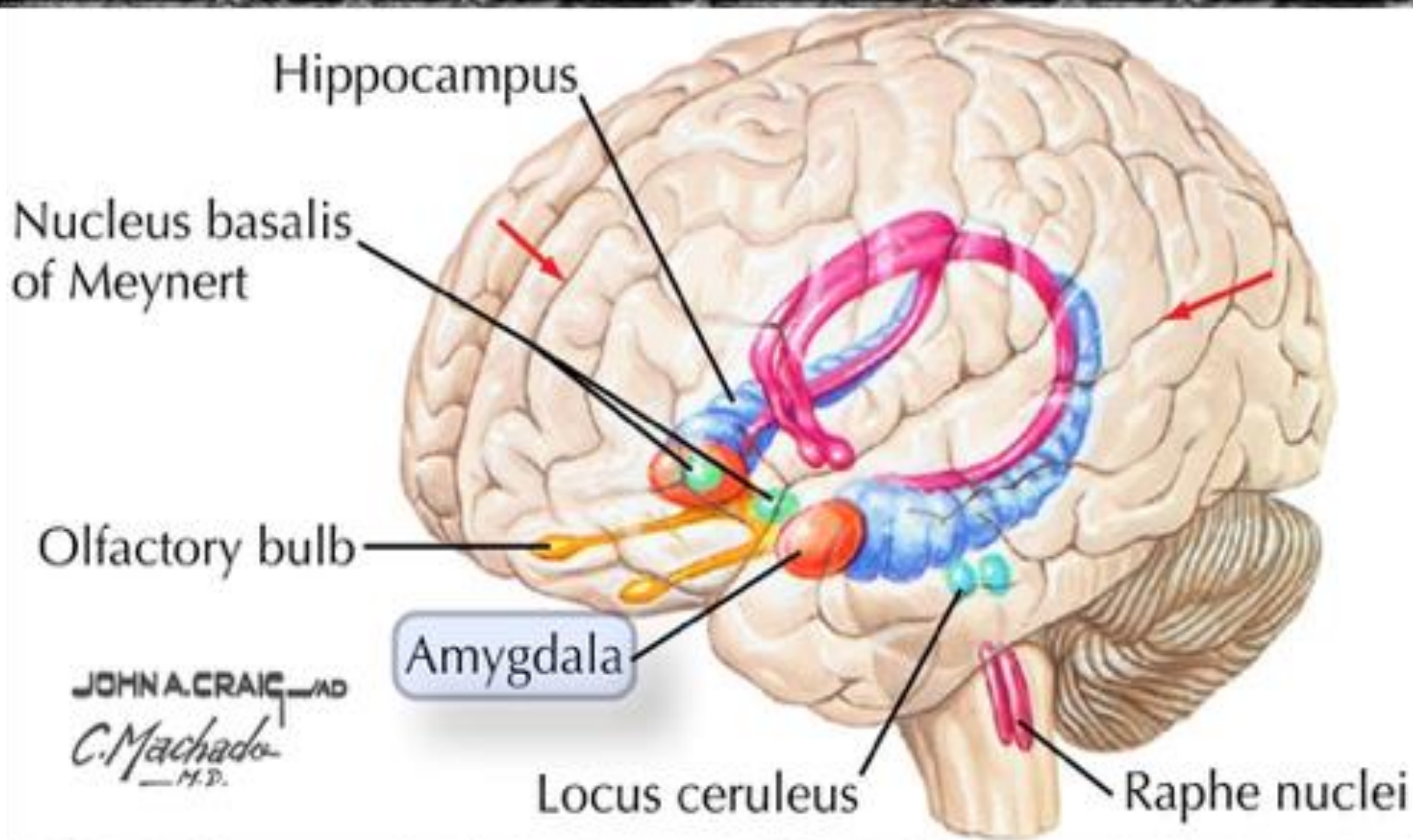
(Munafo ve ark. 2009, Belsky ve ark. 2009)

Çocuklarda Kaygı Bozuklukları

Nedensel Etkenler

- **Nörobiyoloji**

- Tehlike karşısında yaşamda kalmayı sağlayan yapılar
 - Locus Coeruleus (NA) – tehlikeye yanıt başlatılır
 - Dorsal Raphe (5HT) – Locus Coeruleus desteklenir
 - Lateral Dorsal Tegmentum, Mezolimbik ve Mezokortikal (DA) – tehlikenin yorumlanması



Çocuklarda Kaygı Bozuklukları

Nedensel Etkenler

- **Nörobiyoloji**

- Limbik Sistem

- Amigdala – kaygının tanınması
- Hipokampus – bilişsel ve emosyonel anıların depolanması
- İlişkili kortikal yapılarla bağlantılar
 - İp uçlarının ilişkilendirilmesi (kaplan kükremesi= tehlike)
 - Yanlış ilişkilendirmeler= yanlış genellemeler
 - Özgül ip uçları (örneğin örümcek) ile limbik sistem yanıtları (örneğin anksiyete) bir kere ile ilişkilendirildi mi artık o uyaran her seferinde alarm sistemini (anksiyete) harekete geçirecektir

Çocuklarda Kaygı Bozuklukları

Nedensel Etkenler

- **Bilişsel Yanlılık**
 - Artmış tehdit algısı
 - Tehlikeye ilişkin seçici dikkat
 - Belirsiz / nötr / yeni uyarınları tehdit olarak algılama
 - Olumsuz beklentiler

(Muris ve Field 2013)

Çocuklarda Kaygı Bozuklukları

Nedensel Etkenler

- **Mizaç**
 - Davranışsal Ketlenme
 - Yenilikten kaçınma
 - Gülümsememe,
 - Az konuşma,
 - Bağlanma kişisine yapışma
 - Yabancılara yavaş ısınma
 - Ketlenmiş çocuklarda anksiyete bozukluğu gelişme riski 4 kat daha fazla

(Fox ve ark.2005; Rapee ve Coplan 2010)

Çocuklarda Kaygı Bozuklukları

Nedensel Etkenler

- **Anne - Baba**
 - Güvensiz bağlanma
 - Aşırı korumacı
 - Girici
 - Kötümser
 - Örnek alma
 - Korkunun gündemde olması

(Edwards ve ark. 2010)

Çocuklarda Kaygı Bozuklukları

Nedensel Etkenler

- Anne - Baba
 - Aşırı korumacı
 - Girici
 - Kötümser
 - Örnek alma
 - Korkunun gündemde olması (Edwards ve ark. 2010)
- **Akranlar**
 - Dışlanma
 - Akran zorbalığı (Juvonen ve Graham 2014)

Çocuklarda Kaygı Bozuklukları

Nedensel Etkenler

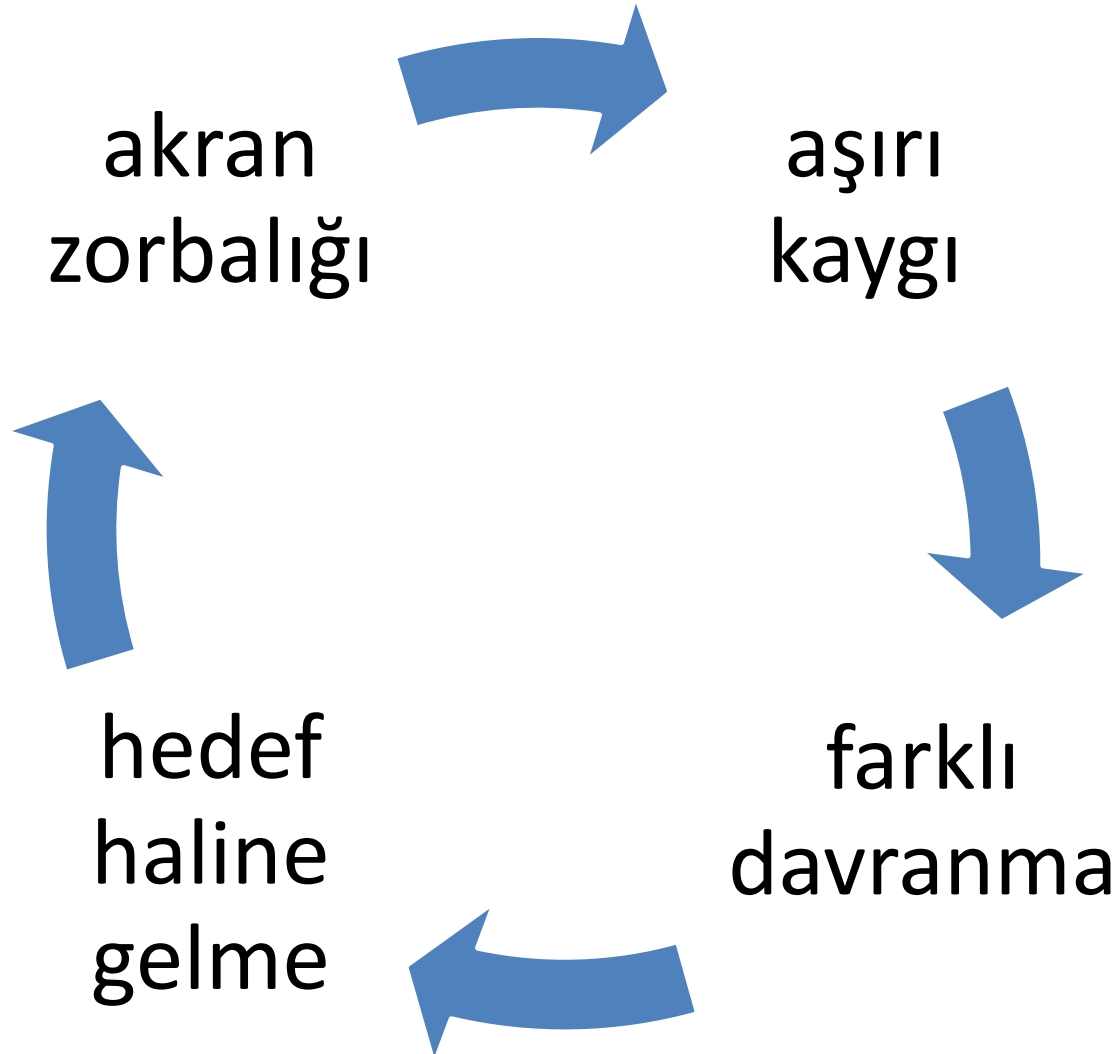
akran
zorbalığı



aşırı
kaygı

Çocuklarda Kaygı Bozuklukları

Nedensel Etkenler



Tedavi

- **Psikoterapi**
 - Yanıt %50 - %60
 - Psikoeğitim
 - Gevşeme
 - Maruz bırakma
 - AB'yi terapist olarak kullanma
 - Bilişsel yeniden yapılandırma
 - Sosyal beceri eğitimleri

Tedavi

- **Psikofarmakoloji**
 - Seçici Serotonin Geri alım İnhibitorleri (SSGi)
 - Fluoksetin, Sertralin, ~~Paroksetin~~
 - Yanıt % 60 – Plasebo % 30
 - Etkinin belirginleşmesi 6-8 hafta
 - Tedavi en az 6 ay
 - Yan etkiler nedeniyle ilacı bırakma % 7

Son Söz

Önleme

- Risk etkenleri (mizaç, aile eğitimi, akranlar)

Tanı

Gelişmeye açık konular

Son Söz

Önleme

- Risk etkenleri (Mizaç, aile, akranlar)

Tanı

- Ayırıcı tanıda tıbbi hastalıkları göz ardı etme

Gelişmeye açık konular

Son Söz

Önleme

- Risk etkenleri (Mizaç, aile, akranlar)

Tanı

- Ayırıcı tanıda tıbbi hastalıkları göz ardı etme

Gelişmeye açık konular

- Risk etkenleri için uzunlamasına çalışmalar
- Gen – Çevre etkileşimi

Çocuklarda Kaygı Bozuklukları

TEŞEKKÜRLER