

Anksiyete Bozuklukları Nedir?

Çalışma Kağıdı

Anksiyete bozuklukları, kişinin gerçekçi olmayan veya aşırı korku ve endişe duyduğu, bu durumların günlük işlevselliğini bozduğu psikolojik rahatsızlıklardır.

Sorular

1. Aşağıdakilerden hangisi anksiyete bozukluklarının genel bir belirtisi DEĞİLDİR?
A) Aşırı endişe
B) Fiziksel gerginlik
C) Sürekli sakinlik hali
D) Kaçınma davranışları
2. Belirli bir nesneye veya duruma karşı duyulan aşırı ve mantıksız korku nasıl adlandırılır?
A) Panik Atak
B) Yaygın Anksiyete Bozukluğu
C) Fobi
D) Sosyal Anksiyete Bozukluğu
3. Panik ataklar genellikle ne kadar sürer?
A) Saatlerce
B) Günlerce
C) Kısa bir süre (dakikalar)
D) Sürekli devam eder
4. Panik Atak Nedir?
5. Sosyal Anksiyete Bozukluğu Belirtileri Nelerdir?
6. Yaygın Anksiyete Bozukluğu (YAB) Nasıl Tanımlanır?
7. Tanımla: Anksiyete Bozukluğu Temel Tanımı
8. Tanımla: Panik Atak Belirtileri
9. Tanımla: Sosyal Anksiyete

Cevap Anahtarı

1. C) Sürekli sakinlik hali — Anksiyete bozuklukları genellikle aşırı endişe, fiziksel gerginlik ve kaçınma davranışları ile karakterizedir. Sürekli sakinlik hali bu bozuklukların bir belirtisi değildir.
2. C) Fobi — Belirli bir nesneye veya duruma karşı duyulan aşırı ve mantıksız korkuya fobi denir.
3. C) Kısa bir süre (dakikalar) — Panik ataklar genellikle ani başlar ve kısa bir süre (genellikle birkaç dakika) içinde zirveye ulaşır.
4. Aniden başlayan, yoğun korku ve fiziksel belirtilerle (çarpıntı, nefes darlığı, terleme gibi) seyreden kısa süreli bir durumdur. Genellikle belirli bir tetikleyici olmaksızın ortaya çıkabilir.
5. Sosyal ortamlarda sürekli olarak başkaları tarafından yargılanma, eleştirilme veya utandırılma korkusudur. Bu kişiler, sosyal etkileşimlerden kaçınır veya bu durumlarda yoğun sıkıntı yaşarlar.
6. En az altı ay boyunca birçok farklı olay veya aktivite hakkında aşırı ve kontrol edilemeyen endişe duyulması durumudur. Bu endişe; huzursuzluk, yorgunluk, konsantrasyon güçlüğü gibi belirtilere eşlik eder.
7. Aşırı, kalıcı korku, endişe ve gerginlik hali.
8. Çarpıntı, nefes darlığı, titreme, terleme, ölüm korkusu.
9. Sosyal ortamlarda yargılanma korkusu.

Bounlu

Tüm kartlar, adım adım çözümler ve AI hoca desteği Notek uygulamasında.
Sınav tarihlerini Promy otomatik hatırlatıcıya çevirir.