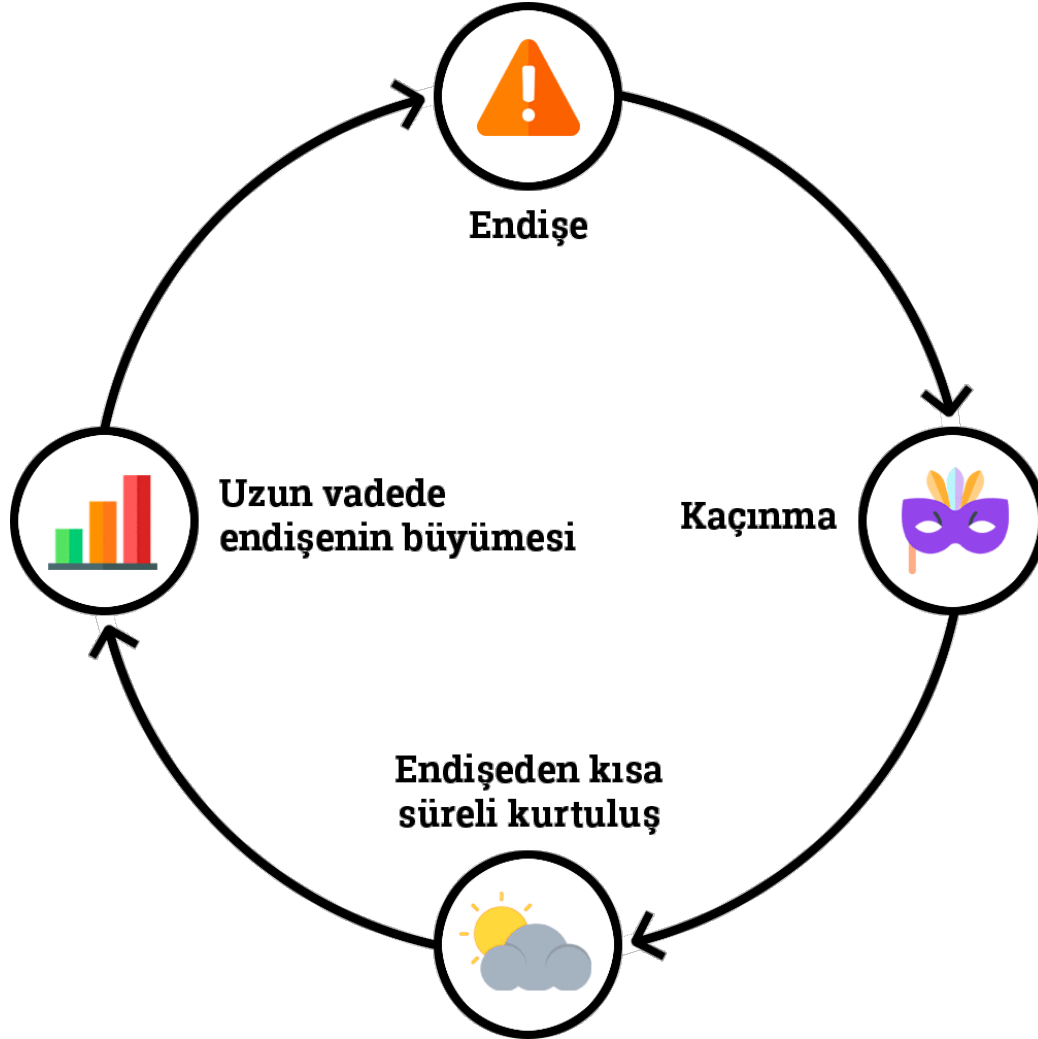


# Endişenin Döngüsü



## ⚠ Endişe

Endişeye sebep olan bir durum üzüntü, korku, hızlı kalp atışı, terleme ya da altından kalkamama gibi hoş olmayan belirtilere yol açar.

## 🎭 Kaçınma

Huzursuzluğa yol açan belirtiler ise endişe yaratan durumdan kaçınarak kontrol edilir. Kaçınma davranışı örnekleri şöyle sıralanabilir:

- Sunumdan kaçmak için derse girmeme
- Hiçbir şey hissetmemek için madde ya da alkol kullanma
- Zorlayıcı işleri yaparken oyalanma

## 🌤 Endişeden kısa süreli kurtuluş

Endişeye sebep olan bir durumdan kaçınma o an için rahatlama sağlayabilir. Anksiyete belirtileri azalır ama yalnızca geçici bir süreyle.

## 📊 Uzun vadede endişenin büyümesi

Kaçınmaya sebebiyet veren korku daha da kötüleşir ve beyin, endişeden kaçınıldığında belirtilerin kaybolduğunu öğrenir. Dolayısıyla, anksiyete belirtileri bir dahaki sefere daha da kötüleşecek ve daha fazla kaçınma davranışına başvurulacaktır.