

KAYGI, kişinin bir uyarana karşı karşıya kaldığında yaşadığı, bedensel, duygusal ve zihinsel değişimlerle kendini gösteren bir uyarılmışlık durumudur.

Kaygı her zaman bir rahatsızlık değildir. Normal düzeyde yaşanan kaygının kişiyi uyarıcı, koruyucu ve motive edici özellikleri vardır.

Uyarının şiddeti ile ortaya çıkan kaygı uyumlu değilse, zamanla azalmak yerine değişmiyor ya da şiddetleniyorsa, kişide ağırlıklı olarak kaygının fiziksel belirtileri varsa, kaygıya katlanamıyor ve işlevsellik bozuluyorsa, kişi kendi kendine tedavi çabasında ise kaygı (anksiyete) patolojik hale gelmiş demektir.