

Giriş, yaygınlık

Özgül fobiler, eskiden basit fobi olarak da bilinen, bazı durumlar veya nesnelere duyulan mantıksız/aşırı korkudur. Çok eski çağlardan beri bilinmesine rağmen özgül fobilerin günümüzdeki şekliyle kullanılması yüzyılın başlarında olmuştur. Psikiyatride mantıksız korkular arasında özgül fobiler dışında sosyal fobi ve agorafobi gibi mantıksız korkular da incelenir. Ancak özgül fobiler, fobiler grubu arasında en yaygın olan türüdür. Özgül fobiler toplumda %2.7 oranında görülür (kadında %3.8, erkekte %1.4). Dul ve boşanmışlarda, bekar ve evlilere göre daha fazla özgül fobi vardır. Toplum taramalarında rastlanan özgül fobiklerin yaş ortalaması toplum genelinden düşüktür (ortalama 39.5, özgül fobide 37.9). Bunun nedeni hastalığın erken başlangıçlı olmasıdır. Özgül fobinin başlama yaşı ortalama 16.5'dur. Birçok hasta çocukluğundan beri bu korkularının olduğunu, bir kısmı ise ergenlik döneminden sonra oluştuğunu söyler. İleri yaşta özgül fobi başlaması nadirdir. Hastalığın seyri genellikle kroniktir.

Özgül fobisi olanların tedavi için başvurma oranları oldukça düşüktür. Ancak altı fobikten biri (%15.8) tedavi için başvurur. Psikiyatri kliniklerinde de yalnızca özgül fobisi nedeniyle başvuran hasta çok azdır. Genellikle tedaviye başka sorunlarla gelen hastalarda bu fobiler tesadüfen farkedilir. Seyrek olarak kişinin hayatını önemli ölçüde kısıtladığı için tedavi aranabilir. Başvurunun düşük olmasının başlıca nedenleri arasında fobilerin hastalık değil huy veya kişilik özelliği olduğunun düşünülmesi, tedavisinin olmadığına sanılması sayılabilir. Birçok hasta kendileri tedavi aradıkları halde bu sorunun bir hastalık olmadığını doktorlarından

duymuş bile olabilirler ("hangimizde yok ki", vs..). Bazen hastalığın temel özelliği başvurmayı kısıtlar. Örneğin kan ve yaralanma fobisi olanların birçoğu korktukları şeyleri hatırlatan bir ortam olan hastanelerden korkar ve gelmek istemezler. Bunlara ek olarak özgül fobilerin diğer anksiyete bozukluklarından önemli bir farkı da başvurunun az olmasını açıklayabilir: özgül fobilerde korkulan belirli bir durum veya nesne olduğu için çoğu kez hastalar başarılı kaçınma taktikleriyle sorunsuz bir hayat yaratmış olabilirler. Örneğin kedi fobisi olan bir kişi evinde kedi besleyen arkadaşlarına gitmeyerek, kedilerin dolaşma ihtimali olan sokaklarda dolaşmayarak, nispeten rahat bir hayat sürebilir. Bazen hastalar belli bir yaşa gelinceye kadar özgül fobilerinin farkına varmamış olabilirler. Bunun nedeni o fobik ortamla hiç karşılaşmamış olmalarıdır. Örneğin askerlik çağına kadar köyünden hiç çıkmamış bir genç, askerde denizaltıya binmek zorunda kalınca büyük bir panik yaşayarak tedavi arayabilir. Bir ev kadını yüksekten korktuğunu yeni evlerine taşınınca farkedebilir.

Özgül fobilerin genel olarak iş ve sosyal hayatta fazla olumsuz etkisi olmadığı düşünülür. Ancak bu yanıltıcı bir düşüncedir. Toplum araştırmalarında özgül fobisi olanların %15'inin son bir ayda bir hafta veya daha fazla süre işe gidememiş olduklarını öğreniyoruz. Basit gibi görünen hayvan fobileri ağır olduklarında hayatı büyük oranda kısıtlayabilir, hatta evden çıkamamaya neden olabilir. Yükseklik korkusu olan kişi yükseğe çıkmayı gerektiren işlerde çalışamayabilir. Uçak fobisi kişinin seyahat etmesini engelleyebilir. Yutma fobisi olan kişi yemesi-içmesi bozulduğu için ciddi kilo kaybı yaşayabilir vb. Bir hastamız korkusundan hayatında hiç dışarıya gidememişti; böbrek taşı sancısı çekmeye razı oluyor, ancak ağrı kesici iğne yaptıramıyordu. Başka bir hastamız istediği halde hamile kalamıyordu, zira yapılacak tahlillerden, doğumun kendisinden, ameliyattan çok korkuyordu. Yetiyetimini dolaylı olarak arttıran bir başka neden de özgül fobilerin, diğer tüm anksiyete bozuklukları gibi, başta depresyon olmak üzere diğer ruhsal hastalıklarla birlikte sık görülmesidir. Yani kişinin özgül fobisinin olması ek bir psikiyatrik hastalığının olması ihtimalini arttırmaktadır. Örneğin özgül fobisi olanların %28.6'sında depresyon da saptanmaktadır (depresyonun toplumdaki

yaygınlığı ise %4'tür). Depresyonun hem işgücü kaybı hem sosyal hayatta bozulma yaptığı iyi bilinmektedir.

Nedenleri

Özgül fobilerin oluşmasında kişilerin yaşadığı olumsuz olayların rolü olduğu düşünülse de bu düşünce yanıltıcıdır. Örneğin, asansörde mahsur kaldıktan sonra asansör korkusu yaşayan, bir köpek tarafından kovalandıktan sonra köpek fobisi gelişen kişileri hepimiz biliriz. Ancak daha az bilinen gerçek, bu tür deneyimleri olmadan da bu tür korkuları olan pek çok insan olduğudur. Hatta daha ilginç olan birşey daha var: çocukluğunda yüksekten düşmüş olma ile erişkinlikte yükseklik korkusu ilişkisi araştırıldığında beklenenin tam tersi bir sonuç çıkmıştır: çocukluğunda yüksekten düşmüşlerde, erişkinlikte yükseklik korkusu olma ihtimali daha azdır. Araştırmacılar bunu şöyle açıklıyor: yükseklik korkusu olanlar, çocukluklarında da bu korkuları olduğu için daha tedbirli davranırlar ve tehlikeli yerlerden kaçınırlar. Korkuların genetik olarak belirlendiği, yani bazı nesne ve durumlardan korkacağımızın daha doğmadan belirlenmiş olduğunu gösteren güçlü bulgular vardır. Örneğin fobilerin ailevi özelliği çok iyi bilinir, anne veya babasında bir özgül fobi olan kişide benzer fobilerin sıklıkta geliştiğini biliriz. 2-4 yaşları arasındaki çocuklarda hayvan korkuları yaygındır. Bu korku çocuk hiç hayvanlarla karşılaşmadan veya zararlı olduğunu öğrenmeden önce başlayabilir. Ayrıca, her nesneye karşı fobi gelişimi aynı olasılıkta değildir. İnsanlar (ve hayvanlar) bazı nesne ve durumlara daha kolay fobi geliştiriyorlar. Örneğin yükseklik, sivri cisimler, karanlık, hayvanlar gibi nesnelere fobi kolay gelişirken bitkilere, yiyeceklere fobi daha seyrek gelişmektedir. Bazı durum veya nesnelere korkmaya hazır olarak doğma hayvan deneylerinde gösterilmiş bir bulgudur. Daha önce yılanla hiç karşılaşmamış yavru maymunlara yılan veya yılan resmi gösterildiğinde yavrular büyük korku tepkisi verirler. Benzer şekilde, güvercinlere yırtıcı olmayan kuş veya kuş resmi gösterilmesi korku oluşturmazken, kartal gibi kuşların fotoğraflarını gördüğünde çok korkuyorlar. Bütün bu bilgiler, özgül fobilerin nasıl ortaya çıktığı konusunda tek bir açıklama olmadığını, genetik olarak doğuştan getirdiğimiz özelliklerin de, edindiğimiz deneyimler ve çevre etkisinin de önemli olduğunu gösteriyor.

Mantıksız korkunun belirtileri

Mantıklı ve mantıksız korku sırasında yaşananlar, yani bedenimizde ve zihnimizde oluşan değişiklikler aynıdır. Yani sokakta birisinin veya tehlikeli bir hayvanın saldırısına uğradığımızda kalbimiz nasıl çarpıyor, nefesimiz sıkışıyor, heryanımız uyuşuyorsa, mantıksız korkular sırasında da aynı şeyler olur. Kişiden kişiye değişiklikler olmakla birlikte bu durumlarda en sık görülen belirtiler şunlardır: kişinin kalbi çarpar/sıkışır, nefesi daralır, göğsü sıkışır, titreme/terleme olur, uyuşma/karıncalanma olur, baş dönmesi, bayılma hissi olur, sık idrara gitme isteği olur vb. Kişi korktuğu durum ya da nesneyle karşılaştığında bu duyguları yaşadığı gibi, bu durumları düşündüğü/hayal ettiğinde de yaşayabilir. Yukarıda da belirtildiği gibi özgül fobilerde duyulan korku mantıksızdır ve aşırıdır. Yüksek bir yerden aşağı bakmak birçok insan için heyecan verici, korkutucu olabilir, ancak fobik kişide korku o kadar **aşırıdır** ki, yüksek binalara çıkamaz bile. Bazen de normalde kimsenin korkmayacağı durumlardan korkma gibi **mantıksız** korkular görülür. Örneğin cam kırıkları, bıçak gibi kesici aletler batacak korkusu gibi. Kişi bunun aşırılığının ve mantıksızlığının farkındadır. Bu nedenle (böyle saçma bir şeyden/durumdan korktuğundan utandığı için) bazı kişiler fobilerinden bahsetmek de istemeyebilirler. Yukarıda sayılan nedenlerle cin, şeytan vb. korkuları, kişi bunları saçma bulmadığı sürece, fobi sayılmaz. Fobilerin gündelik hayatı en çok ve en olumsuz etkileyen yönü kaçınmadır. Özgül fobisi olanların çoğu, korkulan durum ve nesnelere koşullar el verdiği ölçüde uzak durmaya çalışır: kedisi olan eve gitmez, yükseklere çıkmaz, asansöre binmez, yağmur yağdığı evden çıkmaz vb.

Özgül fobi grubu içinde sayılabilecek çok çeşitli fobiler bulunmakla birlikte en sık görülenler şunlardır: hayvan fobileri, yükseklik korkusu, kan ve yaralanma fobisi, gökgürültüsü ve fırtına korkusu, uçak korkusu, yalnız kalma korkusu, kapalı yer korkusu, araba korkusu, uzay fobisi, yutma fobisi.

Hayvan fobileri:En sık görülen özgül fobi türüdür. En çok korkulan hayvanların başında kedi, köpek, kuş, böcek gibi hayvanlar gelir. Korkulan hayvan türleri kültürler arası farklılık gösterir. Örneğin İngiltere’de örümcekten korkma çok yaygın iken, kültürümüzde örümcek fobisi yaygın değildir. Hayvan fobisi olan insanların bir kısmı o hayvanla kötü bir deneyimden sonra (örn. köpek ısırması) fobilerinin başladığını ifade ederler. Bir kısmında ise böyle bir başlatıcı bulunamaz. Fobik hasta tipik olarak kendine rahat bir gündelik yaşam sağlamaya uygun bir kaçınma davranışı geliştirmiş olur. Oturmaya gidilecek-gidilmeyecek arkadaşlar bellidir (köpek-kedi var veya yok). Televizyonda korkulan hayvanla ilgili belgeseller seyredilemeyebilir. Nerelerde dolaşılacağı belli kurallara bağlıdır. Bazı durumlarda hayvanın fotoğrafı, ya da onu andıran şekillerden (yılan fobisinde kıvrık çizgilerden korkma gibi) bile korkulabilir. Aşağıda hayvan fobisinin ne kadar ciddi sonuçları olabileceğini gösteren bir olgu örneği yer alıyor:

Hayvan Fobisi

Örnek: 45 yaşında, evli, 2 çocuklu kadın hasta. Kendini bildi bileli kedilerden aşırı korkuyor. Onların üzerine sıçrayacağını düşünüyor, en çok korktuğu şeyin onların beklenmedik şeyler yapabilmesi olduğunu söylüyor. Çok saçma ve aşırı bulduğu bu korkusu yüzünden kedisi olan evlere gidemiyor veya gitmeye mecbur ise o evdeki kedinin bir odaya hapsedildiğinden emin olmak istiyor. Korkusunun ne kadar şiddetli olduğunu anlatmak için şu örneği veriyor: "ikinci çocuğuma hamileydim. Birgün apartmanın merdivenlerinden çıkıyordum. Birden ışıklar söndü ve o anda bir kedi tıslaması duydum. Hamile olduğumu, kaçınıcı katta olduğumu düşünmeden kendimi pencereden dışarı attım, şans eseri bana ve bebeğime birşey olmadı”.

Yükseklik korkusu: İkinci en yaygın özgül fobi türüdür. Kişi yüksek binalara çıkamaz, yüksekten bakamaz, hatta odanın içinde pencereye yakın oturamaz. Yükseklik korkusu olan kişiler asansöre binmekten korkarlar, ancak içinde boğulmak veya hapis kalmaktan değil, yukarı çıktığı için. Birçok insan için keyifle oturulacak balkonlar bu hastalar için eziyettir. Balkonda oturabilirlerse de odaya yakın tarafına oturmaya çalışırlar. Merdivenler, özellikle kenarlarında boşluk varsa çok korkutucudur. Yükseklik korkusu olanların birçoğunda uçak korkusu olsa da iki korkunun birbirinin aynı olduğu da söylenemez. Yükseklik korkusu olanların %20’si ise uçak korkusu tanımlanmamışlardır.

Kan ve yaralanma fobisi: Halk arasında “kan tutması” olarak da bilinen bir durumdur. Kan görünce rahatsızlık hissetmek çoğu insanda görülen bir özelliktir. Bunun dışında bedensel sakatlık, parçalanmış insan vücutları, kazalar vb.ni görme, kan verme, iğne yaptırma, kulak deldirme, diş çektirme ve diğer tıbbi işlemler gibi durumlarla karşılaşınca bayılacak gibi olma, kalp hızında değişme ve bulantı şeklinde tepkiler verilebilir. Bu esnada bayılmalar da bilinen durumlardır. İlk kez diş çekimleriyle ilgili film seyreden çocukların kalp hızlarının yavaşladığının gösterildiği belirtiliyor. Bazı fobikler hayat kurtarıcı müdahalelerden bile kaçınırlar: şeker hastaları iğnelerini yapmaz, kanser hastası ameliyat olmaz; bazı kadınlar doğurmaktan korktukları için gebe kalmazlar. Birçoğu hastanelere gitmez, hasta insanlara bakamazlar, tıbbi konularla ilgili TV programlarını seyredemez. Bu korku yüzünden doktorluk, hemşirelik gibi mesleklerden kaçınabilirler. Bazı hastalar “kan” lafını duyunca bile bayılabilirler. Bazıları ambulans sireni duyunca veya bir ameliyatın anlatılması ile de bayılır. Ancak kendi adet kanını görmekten rahatsız olan kan fobisi bildirilmemiştir. Kan fobisi çoğunlukla diğer fobiler gibi çocuklukta başlar. Kan fobisi olan hastaların ailelerinde aynı

hastalığa rastlanma oranının çok yüksek olması da diğer özgül fobilerden önemli bir farkını oluşturuyor.

Kan Fobisi

Örnek: *Hasta 35 yaşında evli, muhasebeci olarak çalışıyor, gelir düzeyi iyi; geliş sebebi kendini bildi bileli iğne yaptıramama, kan aldırılmama, dişçiye/doktora gidememe idi. Kan vermesi, iğne olması gerektiğinde çoğu kez bayıldığı için bu işlemlerden yıllardır kaçınıyordu. İlk kez ve korka korka doktora şimdi gelmesinin iki nedeni vardı: birincisi yıllardır süren böbrek taşı nedeniyle çektiği dayanılmaz ağrıları. Ağrıları geldiğinde kıvranarak kendi kendine gidermeye çalışıyor, yakınlarının ısrarıyla acil servislere gitse de iğne yaptıramıyordu. Diğer bir neden ise dişlerinin durumu idi. Sosyoekonomik düzeyinden beklenmeyecek derecede kötü bir ağız bakımı vardı. Çürüyen, kırılan dişleri için dişçiye gidemiyor, gerekli tedavileri yaptıramıyordu. Dişçi koltuğuna oturduğunda bile bayılacak kadar korktuğunu söylüyordu.*

Gökgürültüsü ve fırtına fobisi: Bu kişiler sürekli hava durumunu izler ve havanın kapalı, fırtınalı, yağışlı olma ihtimali olduğu günlerde eve kapanır, gökgürültüsünü duymamak için kapı ve pencereleri sıkı sıkı kapatırlar. Gökgürültüsü duyunca masa, yatak altına saklanabilirler.

Uçak korkusu: Bu kişiler uçağa bineceklerine çok daha uzun sürecek, daha eziyetli yolculuklar yapmaya razıdırlar. Uçağa binmek zorunda kaldıklarında uçağın düşeceğine dair şiddetli bir korkuları vardır. Uçağın her hareketini, her sarsıntıyı büyük bir korkuyla izlerler, duydukları sesleri patlayan bir motor, bir arıza işareti olarak yorumlarlar.

Yalnızlık fobisi: Çoğu kez evde tek başına kalmaktan korkudur. Akşamları ve gece artar. Gündüz tek başına kalabilen birçok hasta gece kalamayabilir. Nedensiz bir huzursuzluk olabilir, ya da evde birisi, hırsız, bir yaratık vb. var gibi bir duygu tarif edilebilir. Yalnızlık fobisinin ayrılık anksiyetesiyle ilişkisi olduğu öne sürülmektedir. Çocuklukta ayrılık anksiyetesi yaşayanların erişkinlikte agorafobi ve panik bozukluğu geliştirme olasılığı yüksek bulunmuştur. Türkiye’de yapılan toplum taramasında da ayrılık korkusunun agorafobi ile ilişkisi diğer tüm özgül fobilerden daha kuvvetli olarak bulunmuştur.

Klostrofobi: Kapalı/basık yerlerden duyulan korkudur. Korkulan durumlara tipik örnekler arasında asansör, basık tavanlı odalar ve koridorlar, kapıları kapalı ve kalabalık otobüs, yeraltı çarşıları, metro, altgeçitler, oturlan oda kapısının kapalı veya kilitli olması vb. sayılabilir. Hastaların temel korkuları anılan yerde sıkışıp kalmak, çıkamamak, nefes alamamak, boğulmak gibi korkulardır. Sinema ve tiyatroya gidemez, gitseler de dip koltuklarda oturamazlar. Boğazlı, dik yakalı giysilerden rahatsız olabilirler, yakalarını ilikleyemezler. Kapalı giysiler onları “boğabilir”. Bu hastalarda sisli, kapalı havalarda huzursuz olma sıktır. Sisli, kapalı hava etrafı kapatan, korkutucu bir duvar gibi algılanır. Aynı zamanda hamam, duş, sauna gibi yerlerde de boğuluyor gibi olurlar. Bir klostrofobik hastamız etrafı sularla çevrili olduğu için İngiltere’ye gidemediğini söylemişti.

Klostrofobi

Örnek: *37 yaşında, kadın. Depresyon belirtileri nedeniyle başvurmuş ve tedaviyle düzelmiş. Ancak geçmeyen şikayetlerinin olduğunu söylüyor. Tuvalete girdiğinde kapıyı açık bırakması gerektiğini, asansöre binmek yerine 10 katı merdivenle çıkmayı tercih ettiğini söylüyor. Duş yapamadığını, üstünden sular aktığında boğuluyor gibi olduğunu söylüyor. Dik yakalı kazak giyemediğini, kolye takamadığını söylüyor, “bunlar beni boğuyor” diyor. Ayrıca sisli havalarda*

büyük bir sıkıntı yaşadığını söylüyor. Muayeneye gelirken dar ve basık hastane koridorunda ve bekleme odasında büyük sıkıntı yaşamış, beklerken birkaç kez çıkıp tekrar gelmek zorunda kalmış. Muayene odasının kapısının kapanmasına razı olurken "pencere var, sıkışırsam burdan atlarım" diye kendini rahatlattığını söyledi. Evde birgün oturduğu odanın kapısı kilitlemiş ve o kadar paniğe kapılmış ki, anahtar bulunabilecek bir yerde olduğu halde kapıyı camını kırarak açmış.

Araba kullanma fobisi: Birçoğumuz için keyif verici olan araba kullanma veya arabaya binme, kişide fobi varsa dehşet verici bir deneyime dönüşür. Sürekli olarak kaza yapacağını, bir tarafa çarpacağını ve başka bir arabanın çarpacağını düşünür. Bu nedenle arabası olduğu halde kullanamayan birçok kişi vardır.

Uzay/alan fobisi: Dengelerini kaybetmekten, düşmekten korktuklarını söyleyen bazı hastalar daha ayrıntılı sorgulandığında etrafta tutunacak birşey yoksa düz bir alanda yürümekten aşırı korktukları farkedilir. Buna alan veya uzay fobisi denmektedir. Bu kişiler klostrrofobiklerin tersine bir koridor geniş ve eşyasızsa daha fazla huzursuz olurlar, büyük oda ve salonlarda duvara yakın olacak biçimde yürürler.

Yutma fobisi: Bu hastaların tek korkusu birşey yutarken boğulmaktır. Yemek yerken, su içerken boğazlarına kaçacağı ve boğulacakları düşüncesindedirler. Yemeye/içmeye korktukları şeylerin karmaşık bir listesi olabilir. Bazı şeyleri hiç yemeyerek kısmen rahat edebilirler. Birçok zaman kuruyemiş gibi küçük taneli şeyler çok korkutucudur. Yemek ve içmekten kaçınmanın çok ciddi sonuçları olabilir: ileri derecede kilo kaybı gibi.

Önleme ve tedavi

Özgül fobilerin tedavisi hem mümkündür, hem de başarı oranları yüksektir. Bu korkuların tedavisinde ilaçların rolü azdır. Hatta bazı durumlarda ilaçlar zararlı bile olabilir. Örneğin uçak korkusunu yenmek için uçuş öncesi sakinleştiriciler almak, o yolculuğu rahat geçirmesini sağlasa da bağımlılık ve ilaç yan etkileri gibi sorunlara yol açabilir. Fobiye ek olarak kişide depresyon da varsa antidepressan ilaç tedavileri yararlı olacaktır.

Bunaltı bozukluklarında yaygın biçimde kullanılan davranışçı tedaviler özgül fobilerde ilk seçenektir. Alıştırma (exposure) adı verilen yöntem en yaygın kullanılan davranışçı tekniktir. Bireysel veya grup halinde uygulanabilir. Bu teknikte kişinin korktuğu durumun ayrıntılı bir analizi yapıldıktan sonra korkulan durumla gitgide artan derecede karşılaşması sağlanır. Başlangıçta sıkıntı ve korku verici olan bu işlem, hasta korkulan ortamda yeteri kadar süre kalabilirse alışmayla (ve korkunun azalmasıyla) sonuçlanır. Tedaviye istekli olan ve tedavi uyumu iyi olan vakalarda birkaç seansta tama yakın düzelme elde etmek mümkündür.

Alıştırma tedavisinin, imkan olduğunca, gerçek nesne veya ortamda yapılmasının uygun olduğu düşünülür. Ancak bu her zaman şart da değildir, mümkün de olmayabilir. Örneğin uçak fobisinde her zaman deneme yapmak kolay olmayabilir. Böyle durumlarda hastanın korkulan durumlarla hayalinde karşılaşması sağlanabilir ve bu da gerçek durumla karşılaşma kadar yarar sağlayabilir. Hatta son yıllarda sanal gerçeklik uygulamaları adı verilen yöntemlerle kişi kafasına takılan bir kaskın içindeki görüntü ve seslerle yüzleşerek korkusundan kurtulabilmektedir.

Hayvan deneylerinde korkunun anababadan çocuğa geçebildiği gibi korkusuzluğun da öğretilbildiği gösterilmiştir. Yılan görünce korkan yavrular korkusuz bir anne veya başka bir yetişkini model alıp korkusuzluğu öğrenebiliyorlar. Önceden dişçiye gitme ve diş çekme oyunu oynatılan çocukların dişçide çok daha az korku yaşadıkları gösterilmiştir. Strese karşı

aşılama uzun yıllardır bilinen ve başarıyla uygulanan bir modeldir. Özgül fobilerin birçoğu çocukluk ve ergenlikte başlar. Bu korkuların hepsi erişkinliğe kadar sürmez, ancak çocukken fobisi olan kişinin erişkinlikte fobi geliştirme riskinin yüksek olduğu bilindiği için anne babalara önemli bir rol düşmektedir. Çocuklara hem korkusuz erişkin modeli olarak, hem de korkularının üzerine gitme konusunda onları cesaretlendirerek önleyici bir rol oynamaları yararlı olacaktır.

Sonuç

Özgül fobilerle ilgili en önemli sorunların başında birçok hasta ve ailenin bu sorunu hastalık olarak görmemeleri ve bu nedenle yardım aramamaları gelmektedir. Bazen de kişi yardım aramak istediği halde korkusu nedeniyle yardım arayamaz: örneğin kan fobisi olan kişinin hastane korkusu yüzünden doktora gidememesi gibi. Bir başka sorun kimi doktor ve psikologların bu sorunlarla başvuran kişilere bu sorunu "kafaya takılmayacak bir şey", "kişilik yapısı" "huy" vb. olarak tanımlamalarıdır.

Ancak özgül fobilerin birçoğu, kısa sürede ve kalıcı biçimde düzeltilebilir. Bu nedenle kendinizde veya çevrenizde gördüğünüz mantıksız korkular nedeniyle bir psikiyatri uzmanına başvurmanız yararlı olacaktır. Korkular, insan hayatını acımasızca kısıtlayan belirtilerdir. Ancak bu kısıtlayıcı zincirlerden kurtulmanız mümkündür.