

Sosyal Fobi

“Sadece bir saniye için gözlerinizi kapatın ve bir odaya girdiğinizi ve orada bazı arkadaşlarınızı ve meslektaşlarınızı gördüğünüzü düşünün, birden yere doğru bakıyorsunuz ve üzerinizde hiçbir giysinin olmadığını farkına varıyorsunuz”. Sosyal fobisi olan kişilerin bir toplumsal durumla karşılaştıklarında neler hissettiklerini bu senaryo çok iyi anlatmaktadır. “Büyük bir utanç duyarsınız, odadan kaçıp gitmek istersiniz, sanki ölecekmiş gibi olduğunuzu hissederseniz, hiç kimseyi yeniden görmek istemezseniz”. SF bireyin başkaları tarafından yargılanabileceği kaygısını taşıdığı toplumsal ortamlarda mahcup ya da rezil olacağı konusunda belirgin ve sürekli korkusunun olduğu bir kaygı bozukluğudur. Kişiler başkalarıyla etkileşimde bulunmalarını gerektiren ya da bir eylemi başkalarının yanında yerine getirmeleri gereken durumlardan korkarlar ve bunlardan olabildiğince kaçınmaya çalışırlar. Başkalarının kendileriyle ilgili olarak anksiyeteli, zayıf, kaçık ya da aptal gibi yargılarda bulunacağını düşünürler. Ellerin ya da seslerinin titrediğinin farkına varacaklarıyla ilgili kaygılarından ötürü toplum önünde konuşmaktan korkabilirler ya da düzgün bir biçimde konuşamıyor gibi görünmekten korktukları için başkalarıyla karşılıklı konuşurken aşırı kaygı duyabilirler. Diğer insanların ellerinin sallandığını görmesinden utanç duyacaklarından korktukları için başkalarının yanında yemekten, içmekten ya da yazı yazmaktan kaçınabilirler.

Sosyal fobinin tipleri var mıdır?

Sosyal fobi iki şekilde görülür. Korkular bir çok toplumsal durumları kapsıyorsa yaygın tip, bazı durumları kapsıyorsa (Başkalarının önünde imza atmak, yemek yemek, konuşma yapmak gibi) yaygın olmayan tiptir.

Ne sıklıkta görülür?

SF'nin yaşam boyu görülme oranı % 2-13 arasındadır. En sık görülen psikiyatrik hastalıklardan biridir. Türkiye'de üniversite öğrencilerinde yapılan araştırmada %24'ünde bu hastalığın olduğu saptanmıştır.

SOSYAL FOBİ HANGİ YAŞLARDA BAŞLAR?

Sosyal fobi alt tipine göre değişmekle birlikte erken ve geç ergenlik dönemi arasında başlar (10-17 yaş) Yaygın tipin daha erken yaşta başladığına dair bilgiler vardır.

KİMLERDE DAHA SIK GÖRÜLÜR?

Maddi durumu ve sosyal konumu , yetersiz ? , hiç evlenmemiş, işsiz ve eğitim düzeyi yüksek olmayanlarda sık görülmele

birlikte, hastalığın erken dönemlerinde toplum içine yeterince çıkmama de risk etmenleri arasındadır. Kalıttan daha çok, çocuk yetiştirme tarzı, ailenin başkalarıyla yeterince görüşmemesi ve ebeveyn modeli önemlidir. Çocukluk çağından itibaren aşırı çekingen olan kişilerde, gelecekte SF gelişme riski daha yüksektir

Sosyal Fobi mi çekingenlik mi?

Toplulukta konuşma, sosyal ortamlarda kendini ifade edebilme gibi konularda çekingenlik sık görülen bir durumdur. Bunların büyük bir kısmı hastalık kapsamında değildir. Hatta bir işe başlamadan önce "yapamazsam rezil olur muyum?" düşüncesi kişiyi motive eder ve daha iyi hazırlanmasına yardımcı olur. Sosyal fobi demek için ise kişide korkunun yanı sıra kaçınma davranışlarının olması gerekmektedir. Ya da kişi kaçmıyorsa, bu duruma katlanmaya kendisini zorluyorsa; büyük bir sıkıntı yaşar. Ayrıca SF 'de kişi korkularının aşırı ya da anlamsız olduğunu bilir. Eğer gerçekten korku duyulabilmesi anlamlı bir olay varsa, tanı SF değildir. Örneğin sözlüye hiç çalışmamış bir öğrencinin sınıfta adının çağrılmasından korkması gibi.

Sosyal Fobinin Belirtileri Nelerdir

SF'de korkulan durumla karşılaşıldığında bedensel belirtiler ortaya çıkar. Bunlar yüz kızarması, terleme, ağız kuruluğu, çarpıntı, nefes kesilmesi, nefes darlığı, mide barsak sisteminde rahatsızlık, diyare, kas gerginliği, titreme gibi. Bu sırada aklından geçen düşünceler "gücsüzüm, yetersizim, çirkinim, beğenilmiyorum, sevilmeye layık değilim, hata yapmamalıyım, mükemmel olmalıyım, kaygılı olduğumu belli etmemeliyim, rahat davranmalıyım, kusursuz görünmeliyim, herkesin beğenisini kazanmalıyım" şeklindedir. Bu düşünceler sonrasında oluşan kaçınma belirtileri ise korkulan ortama girmeme, korkulan ortamı terk etme, göz temasından kaçınma, ilgisiz şeyler düşünme şeklinde olabilir.

Liebowitz Sosyal Fobi Ölçeği'nde belirlenen sosyal durumlar şu şekildedir.

- Toplum içinde telefonla görüşme
- Küçük bir grup etkinliğinde yer alma
- Toplum içinde yemek yeme
- Toplum içinde bir şeyler içme
- Yetkili biri ile konuşma
- Dinleyiciler önünde konuşma, rol yapma
- Partide/ eğlenceye gitme
- Başkaları tarafından izlenirken çalışma
- Başkaları tarafından izlenirken yazma
- Çok iyi tanımadığı biriyle telefonda görüşme
- Çok iyi tanımadığı biriyle yüz yüze konuşma
- Yabancılarla karşılaşma

- Genel tuvaletleri kullanma
- Birilerinin oturduğu odaya girme
- İlgi odağı olma
- Bir toplantıda hazırsızlık konuşma yapma
- Yetenek, yeti veya bilgi testine tabi tutulma
- İyi tanımadığı birine onaylanmadığını veya aynı düşüncede olmadığını ifade etme
- Çok iyi tanımadığı birinin gözlerinin içine bakma
- Önceden hazırlanmış bir raporu bir gruba sözel olarak sunma
- Romantik veya cinsel ilişki amacıyla birini tavlama çalışması
- Alınan bir malı parasını geri almak üzere iade etme
- Parti / davet verme
- Israrlı bir satıcıya karşı koyma

NEDENLERİ?

Sosyal fobide kalıtsal geçişin rolü çok güçlü olmasa da vardır. Akrabaları arasında sosyal fobik olan kişilerin bu hastalığa yakalanma riski bir miktar daha yüksektir. En önemli etmenlerden biri beyinde bir takım kimyasal ve elektriksel bozukluklar olduğudur, özellikle serotonin adı verilen bu kimyasal maddenin SF'lilerin beyindeki oranının normalden az olduğu veya iletimde aksaklıklar bulunduğu ileri sürülmüştür. Ayrıca zihinsel altyapısı önceden hazırlanmış olan SF bazen belirli bir olaydan sonra gün yüzüne çıkmış ve örseleyici bir yaşantı ile koşullanarak yerleşmiş olabilir. Örneğin öğrenci sınıfta ders anlatırken bir hata yapmış ve arkadaşları ona gülmüştür. O da küçük düştüğünü, rezil olduğunu düşündüğü için utanç hissine kapılmış ve bedensel belirtiler göstermiştir. Bir dahaki sefere ders anlatmak için yine tahtaya çıktığında önceki deneyimi olumsuz beklentilere yol açacak, bulunduğu ortam duygularını tetikleyecek ve belirtiler ortaya çıkacaktır. Çocuk yetiştirme biçimi de hastalığın oluşmasında önemli etmendir. Genelde aşırı koruyucu, ya da red edici, duygusal sıcaklıktan yoksun, katı anne babalar olabilir. Bazen çocuktan yüksek beklentileri olduğunda bunlara ulaşamayınca çocuk cezalandırılabilir, böylece başarısızlık korkusu gelişebilir. Tanıdık olmayan ortamlara, insanlara ve nesnelere aşırı korku duyma olarak tanımlanan davranışsal ketlenmenin, SF gelişiminde öncül belirti olduğu söylenmiştir.

SOSYAL FOBİ NASIL TEDAVİ EDİLEBİLİR ?

SF tedavisi olan bir hastalıktır. Her şeyden önce gerçekçi beklentiler içinde olmak gerekir. Beraberinde diğer psikiyatrik hastalıkların olması, başlangıç yaşının erken olması, kişinin tedavi isteği gibi bir çok etken tedavinin başarısını etkilemektedir.

SOSYAL FOBİ NASIL TEDAVİ EDİLİR?

SF'de ilaç tedavisi ve psikoterapi (konuşmaya dayalı ruhsal tedavi) uygulanır. Hastanın durumuna göre bazen tek başına psikoterapi, bazen ilaç tedavisi uygulansa da genelde her ilisinin beraber uygulanmasında başarı daha yüksektir. İlaç tedavisinde özellikle serotonin sistemi üzerinde etkili olan ilaçlar seçilir. Tedavinin ilk günlerinde hafif bulantı, baş ağrısı, uyku bozukluğu, midede huzursuzluk gibi geçici yan etkiler oluşabileceği, zamanla bu belirtilere vücudun alışabileceği hastaya bildirilir. Bu ilaçlar bağımlılık yapmaz, kalıcı hasar veren yan etkileri yoktur. İlaç etkisinin ortaya çıkması için iki-üç hafta kadar beklemek gerekir. İlacın etkili olup olmadığına karar vermek için en az 10 hafta süre geçmelidir. Tedavi süresi, ortalama 9-12 aydır.

SF'de en sık uygulanan terapi şekli Bilişsel ve Davranışçı Terapidir. Bilişsel terapide kaygı duyguları ve bu kaygıya karşı oluşan bedensel tepkileri tanıma, kaygı doğuran durumlardaki düşüncelerin ne olduğunu anlama, bunlara karşı başa çıkma stratejileri geliştirme gibi aşamalar vardır. Davranışsal terapide ise model olma, yakınmaların üstüne gitme, belirtileri daha net algılayabilmesi için rol oynama, gevşeme eğitimi, sosyal beceri eğitimi gibi her hastada farklı uygulanabilecek yöntemler vardır. Ayrıca aile ve grup terapisi de uygulanabilir.

Ne yapmalıyım?

Her şeyden önce SF'nin bir hastalık olduğunun kabul edilmesi gerekmektedir. Çekingen kişilik bozukluğu ile birlikte sık görülmesi, toplum tarafından bu özelliklerin genellikle efendilik olarak kabul edilmesi kişileri tedavi arayışından alıkoymaktadır.

Oysa kaybettikleriniz neler? İyi bir iş, bir arkadaş, yalnız olmamak, kendine güvenmemek ve bir çok şey daha sıralayabiliriz. Bunun için en yakın zamanda ve yakınınızda olan bir psikiyatriste başvurun.