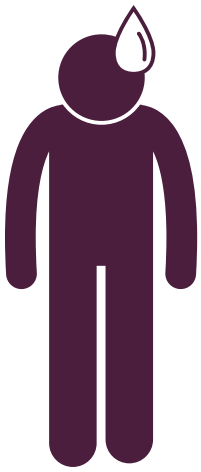
SOSYAL FOBİ

BİLGİLENDİRME KİTAPÇIĞI

Hazırlayan:

Prof. Dr. M. Hakan Türkçapar

Sosyal fobi ya da yeni adıyla sosyal kaygı bozukluğu kişinin başkaları tarafından gözlenme durumunda kalabileceği sosyal durumlarda belirgin korku veya kaygı duymasıdır.



Her insan belli dönemlerde veya ortamlarda başkalarıyla beraberken veya başkalarının önünde bir şeyler yaparken rahatsızlık duyabilir ancak bu sık sık ve hemen hemen her sosyal ortamda olmaya başlarsa o zaman bir sorun halini alır.

Bu sorunu yaşayan bireyler toplum içindeyken genellikle yargılanma veya eleştirilmeden korkarlar ve başka insanlarla birlikte iken konuşma, yemek yeme, bir şey içme gibi bir faaliyette bulunduklarında aptalca veya utandırıcı şeyler yapacakları endişesini duyarlar.

Ayrıca bu esnada hissettikleri kaygı (anksiyete) belirtilerinin (titreme, sesin yetmemesi, konuşurken ses titremesi, kızarma, terleme gibi) dışardan görüleceğinin düşüncesi bile kişide korkuya yol açmak için yeterlidir.

PROF. DR. M. HAKAN TÜRKÇAPAR

Sıklıkla çekinilen durumlar;

başkalarının önünde veya toplulukta konuşma yapmak, soru sormak, yeni insanlarla tanışmak, küçük gruplardan oluşan sosyal aktivitelere katılmak (ev ziyaretleri, arkadaş toplantıları, yemekler, partiler, evlenme törenleri, dini törenler), birine yakınlaşmaya çalışmak (örneğin bir yere davet etmek, teklifte bulunmak), başkalarıyla birlikte yemek yemek, bir şey içmek, başkalarının önünde yazı yazmak, imza atmak, dikkatleri üzerinde toplamak (kalabalık bir odaya girmek, kendisine bakılmasına yol açacak herhangi bir şey), genel tuvaletleri kullanmak, mevki sahibi kişilerle konuşmak, çok yakın olmadığı kişilerle birebir konuşmak, telefonda konuşmak ve başkalarının fikirlerine karşı çıkmayı içerir.



Sosyal fobisi olan kişiler diğer kişilerin kendileri hakkında kötü düşünmelerine sebep olacak şekilde davranacaklarından korkarlar. Başkalarının, kendilerindeki kızarma titreme veya terleme gibi kaygı belirtilerinin farkına varacağından korkarlar. Sosyal fobisi olan kişiler sıklıkla kendilerini kaygılandıran durumlardan uzak durmaya çalışırlar. Bunu yapamadıklarında çok kaygılı veya utanmış hissederler.

Zaman zaman panik atakları olabilir.

Her sekiz kişiden biri yaşamının bir döneminde sosyal fobiden mustarip olur. Birçok kişide sosyal fobi denebilecek kadar ağır olmayan utangaçlık belirtileri olabilir.
Sosyal fobi sıklıkla ergenliğin ilk yıllarında başlar ama çok daha erken de başlayabilir. Eğer kişiler yardım almazlarsa bu sorun yıllar boyu sürebilir.

PROF. DR. M. HAKAN TÜRKÇAPAR

Sosyal Fobiye Ne Sebep Olur?

Sosyal fobinin tam nedeni bilinmemektedir.
Hemen bütün ruhsal rahatsızlıklar gibi çeşitli etkenlerin bu soruna katkıda bulunduğu düşünülemektedir.

- **Genetik:** Sosyal fobisi olanların sıklıkla utangaç ya da sosyal fobik akrabaları vardır.

- **Eski deneyimler:** Bir çok sosyal fobisi olan kişi geçmişte mahçup duruma düştüğünü ya da aşağılandığını hatırlar. Bu onlarda aynı şeyin tekrarlanacağı korkusunu ortaya çıkarır. Kısa zamanda sosyal durumlardan kaçınmaya başlarlar. Bu da zaman içinde daha fazla korku duymalarına sebep olur.

- **Olumsuz düşünme:** Sosyal fobisi olan kişilerin sıklıkla sosyal durumlardayken ne olacağı hakkında olumsuz otomatik düşünceleri vardır. Yaygın düşünceler, “Söyleyecek bir şey düşünemeyeceğim”, “Kendimi aptal durumuna sokacağım” ve “İnsanlar kaygılı olduğumu anlayacaklar” şeklindedir. Ayrıca ulaşılması zor yüksek standartları vardır ki bunlar “Hiçbir zaman kaygı duymamalıyım”, Sevilmek için güzel ve akıllı olmak zorundasındır” veya “Herkesin onayını almalıyım” gibidir. Sıklıkla kendileri hakkında da olumsuz inançları vardır ki bunlar “sıkıcıyım”, “garibim”veya “diğer kişilerden farklıyım” şeklinde olabilir.

- **Sosyal beceri eksikliği:** Bazı sosyal fobili kişilerin hiçbir zaman sosyal becerileri öğrenme şansları olmamıştır. Bu da sosyal durumlarda sorun yaşamalarına sebep olabilir. Sosyal fobisi olan diğer kişilerin iyi sosyal becerileri olsa da o kadar çok kaygılanırlar ki bunları kullanacak imkanı zor bulurlar.

PROF. DR. M. HAKAN TÜRKÇAPAR

Sosyal Kaygı için Bilişsel-Davranışçı Terapi Nasıl Etkili Olur?

Bilişsel-davranışçı terapi korkularınıza neden olan düşüncelerinizi değiştirmenize yardımcı olur.

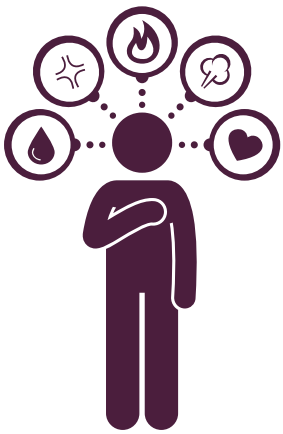
Terapistiniz size olumsuz otomatik düşünceleriniz nasıl farkına varacağınızı ve daha olumlu nasıl düşüneceğinizi öğretecektir.

Ayrıca geçmişte çekindiğiniz durumlarla kademeli olarak yüzleşmenize yardımcı olacaktır. Bu sizin korkularınızın genellikle gerçek dışı olduğunu ve sonuç olarak bu durumlarda daha az korkabileceğinizi keşfetmenize yardımcı olacaktır.

Ayrıca terapistiniz size sosyal becerileri ve nasıl gevşeyeceğinizi öğretebilir, bu da kendinize olan güveninizi arttıracaktır.

Terapi Ne Kadar Sürer?

Hafif ve orta ağırlıkta sosyal fobisi olanlar için 20 seans genellikle yeterlidir. Sadece toplulukta konuşma gibi özgül bir durum için korkusu olanlarda daha az seans yetebilir.
Daha ağır belirtileri olanlarda ise daha çok seans gerekebilir.



PROF. DR. M. HAKAN TÜRKÇAPAR

İlaçlar Yardımcı Olabilir Mi?

Sosyal fobide birkaç çeşit ilacın etkili olduğu bulunmuştur. Doktorunuz ya da psikiyatristiniz sizin için en uygun olanını size önerebilir.

> “Sosyal fobi için bir sorun ilaç kesilirse sıklıkla belirtilerin tekrar ortaya çıkmasıdır.”



Bundan dolayı en iyisi eğer ilaç alıyorsanız bilişsel davranışçı terapi de görmenizdir.

Birçok hasta terapinin başlangıcında kendilerini kaygılı hissederler ve fayda görüp göremeyeceklerini merak ederler. Tek yapmanız gereken terapiye bir şans tanımaktır.
Terapistiniz size kendinize yardımcı olmak için yapabileceğiniz şeyler öğretecektir ve sizden seanslar arasında bunları uygulamanızı isteyecektir. Erken dönem egzersizleri çok kolay olacaktır ama siz kendinizi daha rahat hissederken, daha zorlayıcı egzersizler gerçekleştirilecektir. Bu egzersizler üzerinde ne kadar çok çalışırsanız sosyal fobinizin daha iyiye gitme şansı o kadar yüksek olur.

PROF. DR. M. HAKAN TÜRKÇAPAR