

SOSYAL FOBİ

Sosyal ortamlarda başkaları tarafından inceleme altında tutulduğu korkusu performans gösterilmesi gereken durumlarda eleştirilme yada küçük düşme korkusunun yaşanmasıdır. Ve kişi bu korkunun yaşanmasından kurtulamak için bu tür sosyal ortamlara girmekten kaçınır. Kaçınma nedeniyle kişinin sosyal mesleki yada aile yaşamı etkilenir.

Sosyal fobi iki farklı şekilde görülür.

Genel: Korkular hemen her durum için geçerlidir.

Özel:Yalnızca özel bazı durumlar için geçerlidir. (Başkalarının önünde imza atmak, yemek yemek vs gibi.)

Sosyal fobide karşılaşılan belirtiler şu şekilde sıralanabilir.

- ŞÇarpıntı
- ŞTitreme
- ŞTerleme
- ŞKaslarda gerginlik
- ŞMidede rahatsızlık hissi
- ŞGöğüste sıkıntı hissi
- ŞSıcak yada soğuk basması
- ŞBaşta ağırlık hissi
- ŞBaşağrısı.

Bu durumda kişi zaman içerisinde bu belirtilerle yaşamaya alışabilir. Ancak hayatının değişik alanlarını kısıtlamaya başlayan belirtiler bir gün iş gücü yapmayı da engellemeye başlarsa işi için tedavisi şart bir durum haline gelir. Yaşanan bu belirtiler kişide derin bir korku ve heyecan hali lie birlikte görülür.

Korkulan durumlardan kaçınma davranışı genellikle çok belirgindir. Ve bazen tam bir sosyal yalnızlıkla sonuçlanabilir. Korkulan durumlarda kaçınmak için olmadık şeyler yaparlar. Bir seminer vermesi gereken kişinin seminer iptal olsun diye ayağının kırılmasına bile sevineceğini söylemesi hatta bunun için dua ettiğini söylemesi olayın ne kadar sıkıntı verici olduğunu anlatmak için yeterli olur sanırım.

Sosyal fobisi olanlar genelde ařađıdaki durumlarda sosyal fobi belirtilerini yođun olarak yařarlar.

-Topluluk önünde konuřmak.

-Bir işle uğraşırken seyredilmek.

-Başkalarının önünde yemek yemek-içmek.

-Otorite konumundaki kiřilerle temas etmek.

-Misafir kabul etmek

-Başkaları ile tartışmak

-Toplulukta telefonla konuřmak.

-Tanımadığı kişilerin gözlerinin içine bakmak,

-İlgi odağı olmak.

-Başkalarının önünde yazı yazmak.

.....

Sosyal fobi belirtilerini bazen kişi kaygı belirtilerinden birisi imiş gibi düşünebilir.

Korkulan durumdan kaçma davranışı genellikle çok belirgindir. Tam bir sosyal yalnızlığa yol açabilir. Başlangıç yaşı sosyal fobide çok erkendir. Hastaların % 40'ında başlangıç yaşı 10'un altındadır. Hastaların %95'inde ise başlangıç 20'nin altındadır. Okul fobisi olan çocukların %40'ında ise sosyal fobi olduğu belirtilmektedir.

Sosyal fobinin başlama yaşının erken olması ciddi sorunlar doğurur. Okul başarısı etkilenir. Bazıları okulu bırakmak zorunda kalır. Yine bir çok psikiyatrik rahatsızlığın ortaya çıkmasına da yol açabilir. Bunların içinde en önemlisi depresyon, alkol bağımlılığı ve ilaç bağımlılığıdır. Özellikle batılı ülkelerde yapılan çalışmalarda sosyal fobide alkol kullanımı normal toplum bireylerine oranla 2,5 kat daha yüksek bulunmuştur. Bu da alkolün superegoyu baskılaması daha rahat davranmayı sağlaması ile açıklanabilir ki bu durumda zamanla alkol bağımlılığı riskini artırmaktadır. Alkolikler arasında yapılan bir çalışmada sosyal fobi görülme sıklığının normale oranla 9 kat fazla olduğu tespit edilmiştir. İntihar düşünceleri ve girişimleri sosyal fobide yaşanan sıkıntıya bağlı olarak sık görülmekle birlikte sosyal fobiye başka psikiyatrik rahatsızlıklar ilave olduğunda daha da artmaktadır. Dolayısıyla sosyal fobi bir an önce tanınmalı ve tedavi edilmelidir. Sosyal fobisi olanlar genel nüfusa oranla şu farkları gösterirler.

- §Yalnız yaşama oranları yüksektir.
- §Eğitim seviyeleri düşüktür. Özellikle çok erken başlangıçlılarda okul fobisi gibi olur ve başarı düşük olduğu için eğitimlerini sürdüremezler.
- §Genellikle ekonomik açıdan bağımlıdırlar yada fobileri dolayısıyla gerçek performanslarını gösteremedikleri için hakettikleri başarıyı gösteremez ve ekonomik anlamda olmaları gereken yerin çok altında yer alırlar.
- §Başka psikiyatrik problemleri vardır.
- §Sosyal açıdan toplumdan yalıtılmış bir durumdadırlar.
- §Zaman zaman yaşadıkları sıkıntılar intiharı düşündürebilir.

TEDAVİ

İlaçla Tedavisi:

-Sosyal fobi iyi tanımlanmış bir durumdur ve tedaviye iyi yanıt verir.

-Fobik kaçınma sosyal ortamlarda duyulan anksiyeteden (sıkıntı) kaynaklanır. İlaçla kişinin sosyal ortamlardan duyduğu sıkıntı azalır.

-Genel sosyal fobide ilaç uygulamaları ile başkaları tarafından reddedilme yada eleştiriye maruz bırakılmaya duyulan aşırı hassasiyet azalır.

-İlaç tedavisi bağımlılığa yol açmaz. (Doktor kontrolünde olduğu müddetçe.)

İlaç tedavisinde genellikle depresyonda da kullanılan antidepressanlar kullanılır. En az 6 aylık tedavi önerilir. Ancak bu devrede ilaç kesildiğinde kendiliğinden nüksler görülebilir. Daha uzun süreli kullanım önerilir. Hastaların en sık yaptığı yanlış: sıkıntılar hafiflediğinde ilaç kullanımını aksatmalarıdır. Bu yüzden hastalık belirtileri tekrar ortaya çıktığı için hastalık müzmin (kronik) bir hal almaktadır ve kişinin tedavi olamayacağı gibi yanlış bir kaniya saptamasına neden olmaktadır.

Psikolojik Tedavi:

Sosyal fobide psikoterapi uygulamanın gerekçesi hastaların negatif yoldaki inançları ile (sosyal ortamlarda başarısızlığın kaçınılmaz olduğu gibi) yüzleşmelerini sağlamaktır. Sosyal fobinin temelinde bu tür inanların yer aldığı düşünülmektedir.

Hipnozda sosyal fobide psikoterapiye yardımcı bir araç olarak kullanılmaktadır. Hastanın sosyal ortamlara uyumu için ve sıkıntı duygusunu yenmesi için oldukça yararlı bir yöntemdir.

Özet olarak

Sosyal fobi erken başlangıçlı kronik gizli bir hastalıktır.
Tedaviye iyi yanıt verir.

İyi tedavi hastanın durumuyla başetmek için zararlı stratejiler geliştirmesini ve depresyon ve alkolizm gibi ek rahatsızlıkların ortaya çıkmasını engeller.

İlaç tedavisi belli bir süre devam etmesi gerekir ilk ay belirgin bir yanıtın alınamayabileceği hatırdan çıkarılmamalıdır. Tek başına ya da ilaçla birlikte yapılan psikoterapi sosyal fobide oldukça faydalı neticeler verir.