



Sosyal fobi; toplum içinde otururken, konuşurken ya da herhangi bir eylem yaparken kızarma, terleme, ellerin titremesi, kendini küçük düşürecek yanlış bir şey yapma korkusu olarak algılanır. Bu nedenle kişi topluluk içine girmekten kaçınır. Girmek zorunda kalınca da sıkıntıya bağlı ortaya çıkan belirtilerden rahatsız olur. Kişi bu korkunun ve belirtilerin topluluk içinde herkes tarafından fark edileceğinden de korkarak topluluğa girmekten çeşitli bahaneler bularak kaçınır.

Sosyal fobi genel olara yaşamın ikinci 10 yılında başlayan, bu kadar erken başlangıcı olması nedeniyle genelde ruhsal gelişim sorunlarına da yol açan bir rahatsızlıktır. Kronik bir seyir gösterir.

Sosyal ortamlarda herkes bir miktar kaygı duyabilir. Bu kaygı normaldir ve gereklidir. Çünkü bir miktar kaygı bizim çevreye karşı daha duyarlı olmamızı sağlar. Oysa sosyal fobide bu kaygı düzeyi kişinin günlük yaşamını etkiler durumdadır. Çünkü hem hastalığa bağlı olarak ortaya çıkan kaçınma davranışı kişinin yaşamında yapması gereken şeyleri yapamamasına neden olarak sıkıntı yaratmakta hem de bu kaygıya bağlı olarak ortaya çıkan çeşitli ruhsal ve bedensel belirtiler nedeniyle de günlük yaşamını etkilemektedir. Yapılan çalışmalarda sosyal fobi belirtilerinin toplumun %10'unda görüldüğü saptanmıştır. Bu kadar yaygın görülmesine rağmen yeterince tanınmamakta ve tedavi edilmemektedir. Çünkü:

1. Utangaçlığın insanın doğal bir yönü olduğu düşünülmektedir.
2. Bu durum psikiyatrik bir bozukluk olarak kabul edilmemektedir.
3. Olumsuz da olsa kişi bir takım başetme yöntemleri geliştirerek durumu kontrol altında tutabilmektedir.
4. Kişiler olumsuz değerlendirmeden korktuğu için yardım almaktan çekinmektedir.
5. Ortaya çıkan bedensel belirtiler (kalp çarpıntısı, baygınlık hissi, mide bulantısı...) nedeniyle kişi ruhsal yardım yerine diğer tıp doktorlarına gitmektedirler.
6. Sağlık ekibi sosyal fobi hakkında yeterli bilgiye sahip değildir.

Dünya Psikiyatri Birliği Sosyal Fobi çalışma grubu sosyal fobinin temel özelliklerini 3 boyutta toplamaktadır:

1. Sosyal bağlamlarda diğer kişiler tarafından incelenme ve yargılanma korkusu,
2. Küçük düşme, utanç duyma olasılığı olan koşullarda belirgin ve sürekli performans korkusu,
3. Korku duyulan koşullardan kaçma.

Bu korkulan koşullardan en sık rastlananlar şu şekilde sıralanmıştır:

- Başkalarına tanıştırılma,
- Yetkili kişilerle tanıştırılma,
- Telefon kullanma,
- Misafir kabul etme,
- Bir işi yaparken izlenme,
- Şaka yapılma,
- Tanıdıklarla birlikte yemek yeme,
- Başkalarının önünde yazı yazma,
- Umumi tuvaletleri kullanma,
- Topluluk karşısında konuşma,

- Alış-veriş yapma.

Yapılan araştırmalar sosyal fobisi olan kişilerin tutarlı bir şekilde bazı dūřünce hatalarını yaptıklarını göstermektedir. Bu dūřünce hataları için 4 varsayım öne sürülmektedir:

1. Tehdit edici sosyal durumların olasılığını abartma,
2. Olumsuz yargı sonucu aşağılanma ve red inancı,
3. Kaygısız performans beklentisi,
4. Katı mükemmeliyetçi kurallara bağlı gerçek dışı üstün performans beklentisi.

Heimberg ve Barlow'a göre sosyal açıdan işlevsel olan kişilerde ve sosyal fobiklerde sosyal işlev yapmalarını gerektiren örtük ya da açık bir taleple karşılaştıklarında oluşan işleyiş şöyledir:

Sosyal İşlevselliği Olan Kiřide

Olumlu duygu ve beklentiler ile anksiyete ve davranışını kontrol edebilme algısı gelişir

Sosyal ipuçlarına dikkatini yöneltir

Artmış otonomik uyarılma oluşur

Sosyal ipuçlarına daha yeterli bir biçimde dikkati yoğunlaştırır

İşlevsel sosyal performans gelişir

SOSYALA DURUMLARA YAKLAřMA DAVRANIŞI ortaya çıkar.

Sosyal Fobisi Olan Kiřide

Olumsuz duygu ve beklentiler ile anksiyete ve davranışını kontrol edemeyeceği algısı gelişir

Dikkatini olası başarısız sosyal davranışın sonuçlarına yöneltir

Artmış otonomik uyarılma oluşur

Sosyal ipuçları yerine olası başarısız sonuçlara dikkatini yoğunlaştırır

Sosyal performansta işlev bozukluğu gelişir

SOSYALA DURUMLARA KAÇINMA DAVRANIŞI ortaya çıkar.

Uzm. Psk. Birgül AYDIN

DSM-IV Tanı Kriterlerine göre sosyal fobi:

A. Tanımadık insanlarla karşılaştığı ya da başkalarının gözünün üzerinde olabileceği bir ya da birden fazla toplumsal ya da bir eylemi gerçekleştirdiği durumdan belirgin ve sürekli bir korku duyma. Kişi, küçük düşeceği ya da utanç duyacağı bir biçimde davranacağından korkar ya da anksiyete belirtileri gösterir.

B. Korkulan toplumsal durumla karşılaşma hemen her zaman anksiyete doğurur, bu duruma bağlı ya da durumsal olarak yatkınlık gösterilen bir panik atağı biçimini alabilir.

C. Kişi, korkusunun aşırı ya da anlamsız olduğunu bilir.

D. Korkulan toplumsal ya da bir eylemin gerçekleştirildiği durumlardan kaçınılır ya da yoğun anksiyete ya da sıkıntıyla bunlara katlanılır.

E. Kaçınma, anksiyöz beklenti ya da korkulan toplumsal ya da bir eylemin gerçekleştirildiği durumlarda sıkıntı duyma, kişinin olağan günlük işlerini, mesleki ya da eğitimi ile ilgili işlevselliğini, toplumsal etkinliklerini ya da ilişkilerini bozar ya da fobi olacağına ilişkin belirgin sıkıntı vardır.

F. 18 yaşın altındaki kişilerde süresi en az 6 aydır.

G. Korku ya da kaçınma bir maddenin ya da genel tıbbi bir durumun fizyolojik etkilerine bağlı değildir be başka bir mental bozuklukla açıklanamaz.

**TEDAVİ:**

İlaç tedavisi ve psikoterapi.

Uzm. Psk. Birgül AYDIN