

SOSYAL FOBİ

Hepimiz için bazı zamanlar yeni birleriyle tanışmak, yeni bir gruba dahil olmak, sunum yapmak stres verici olabilir. Hayatımızda bazı durumlar karşısında bir miktar stres duymak, kaygılanmak oldukça sağlıklıdır çünkü bizi o görev için hazırlar ve motive eder. Ama bu stres ve kaygının sürekli ve yoğun miktarda olması, kontrol edilememesi işlev bozucudur. Bu durumda “sosyal fobi” adı verilen psikolojik bir rahatsızlığın olabileceği akla gelmeli ve gerekli değerlendirmeler yapılarak tedavi için harekete geçilmelidir.

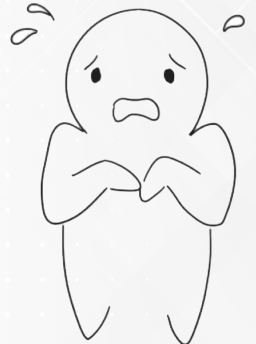
Sosyal Fobi Nedir?

Sosyal fobi, anksiyete/ kaygı bozuklukları grubu içinde yer alan psikolojik bir rahatsızlıktır. Sosyal fobisi olan kişiler, bir topluluk içerisine girdiklerinde rahatsızlık hissine kapılıp tedirgin ve huzursuz olurlar. Bir grup içine girdiklerinde etraftaki insanların kendisini eleştireceğini, yargılayacağını düşünüp bu durumdan o kadar rahatsızlık duyarlar ki grup içinde söz alamaz, performans sergileyemezler. Bu sıkıntı verici durumdan/ ortamdan kurtulmak için kişi ya kaçınma davranışı sergiler ya da kendini bu duruma katlanmaya zorlar. Söz konusu olan katlanma anı, kişi için oldukça acı verici bazı duygular ve fiziksel belirtiler içerir.

En Sık Görülen Belirtiler Nelerdir?

- Çarpıntı
- Yüzde kızarma
- Sıcak/ soğuk basması
- Avuç içlerinin terlemesi/ ellerin buz kesmesi
- Tansiyonda yükselme veya düşme
- Karın ağrısı, mide bulantısı
- Bağırsak hareketlerinde değişim (ishal-kabızlık- gaz sıkışması vs.)
- Titreme
- Kas gerginliği, kasılma
- Baş dönmesi, kafada basınç
- Nefes darlığı
- Kekeleme
- Ses titremesi

Bu belirtilerin hepsinin birden aynı anda görülmesi gerekmez. Hangi belirtilerin görüldüğü ve belirtilerin şiddeti kişiden kişiye değişkenlik gösterebilir.





Belirtilerin En Sık Görüldüğü Durumlar

- Toplum içinde telefon konuşması yapma
- Grup aktivitesinde bulunma
- Toplum içinde bir şeyler yemek, içmek
- Yetkili biriyle konuşma
- Dinleyiciler önünde konuşma (sunum yapmak, rol yapmak)
- Tanıdık olmayan insanlarla konuşma
- Bir şey yaparken izlenme (yazı yazarken vs.)
- Düşüncelerini açıkça dile getirme, onaylamadığını ifade etme

Tedavisi Mümkün

- Sosyal fobi genellikle toplumda “efendilik-hanım hanımcılık” ile karıştırılabilmekte ve bu da hastaların tedavi görmesine sekte vurmaktadır. İyileşebilmek için öncelikle bu durumun bir hastalık olarak kabul edilmesi gerekmektedir.
- Sosyal fobi tedavisinde psikoterapiden (konuşarak yapılan psikolojik tedavi) ve ilaçlardan yararlanılmaktadır. Bazı durumlarda iki yöntem bir arada kullanılmaktadır.
- Sosyal fobi tedavisinde bireysel ve grup ile psikoterapi oldukça başarılıdır. Sosyal fobiyi başarıyla tedavi etmek için kullanılan birçok psikoterapi türü bulunmaktadır.
- Grup terapisinin de tedavi konusunda başarılı sonuçlar verdiği bilinmektedir. Aynı sorundan sadece kendisinde olmadığını, pek çok kişinin benzer problemler yaşadığını bilmek, sosyal fobisi olan biri için oldukça rahatlatıcı olabilmektedir. Bunun yanında grup içinde kendini ortaya koymak, düşüncelerini ve duygularını paylaşmak gerçek hayatın bir provası niteliğinde olduğundan kişi burada rahatsız olduğu durumlarla yüzleşerek yaşadığı rahatsızlık hissini hafifletme şansı bulur. Bir gruba aidiyetin vermiş olduğu pozitif duygular da tedaviyi destekler.

Bahsedilen belirtiler ve rahatsızlık durumlarının sizde de olduğunu düşünüyorsanız üniversitemizin Psikolojik Danışmanlık, Rehberlik Uygulama ve Araştırma Merkezi'ne başvurmaktan ve gerekli desteği almaktan çekinmeyin.



T.C.
İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ

KEMAL GÖZÜKARA YERLEŞKESİ

Tepekent-Büyükkçekmece/İstanbul

Faks: (0212) 860 04 81

SEFAKÖY YERLEŞKESİ

Sefaköy-Küçükçekmece/İstanbul

Faks: (0212) 540 97 97

www.arel.edu.tr

f t i @/areledu

☎(0850) 850 2735
AREL