

Sosyal Fobi

Sosyal fobi sosyal ortamlarla ilgili duyulan kaygı ya da utangaçlığın işlevselliği bozan hali olarak tanımlanabilir. Bu korku sadece orada olmaktan kaynaklanan korku olabileceği gibi sosyal ortamlarda aşağılanacak veya utandıracak bir davranışta bulunmaktan korkmak şeklinde de olabilir.

Sosyal fobiklerin birçoğu hiç yardım almadan, kısıtlanmış bir şekilde yaşamlarını sürdürürken bir kısmı da uzun bir süre bu durumun oluşturduğu çeşitli sorunlarla yaşamlarını sürdürdükten sonra yardım almaya karar vermektedir. Sosyal fobinin insan yaşamı üzerindeki etkilerini gösteren önemli bir istatistik sosyal fobiklerin yüzde 50'sinin bekar, ayrı veya boşanmış olarak yaşamlarını sürdürüyor olmalarıdır. Sosyal fobi; Kalabalık önünde konuşma yapma, Kalabalık önünde performans sergileme, Yeni insanlarla tanışma, Otorite önünde konuşma, Genel tuvaletleri kullanma, Kalabalıkta yemek yeme, Diğerlerine aykırı fikirleri ifade etme, Sosyal toplantılara katılma gibi etkileri vardır.

Duyulan kaygı, yukarıda örnekleri verilen sosyal durumların 1 veya 2 ikisi ile sınırlı olabileceği gibi ("odaklanmış" ya da "ayrık" sosyal fobi), belirli olmayan herhangi bir sosyal durumdan kaygı duyma ("genelleşmiş" veya "yaygın" sosyal fobi) şeklinde de görülebilir. Geleneksel toplumsal rollerde erkeklerin daha girişken olma zorunluluğundan dolayı sosyal fobinin erkeklerde görülme olasılığı daha yüksektir. Sosyal fobi yaygın olarak; **spesifik fobi, agora fobi, obsessif kompulsif bozukluk, panik atak, alkol kötüye kullanımı, madde kötüye kullanımı** gibi diğer birçok psikolojik sorunla birlikte görülmektedir. Komorbid vakaların yani sosyal fobi'ye eşlik eden diğer sorunların da olduğu vakaların % 77'sinde sosyal fobi birincil problemdir. Sosyal fobikler kaygı durumlarında; Terleme, Sıcak – Soğuk basmaları, Yüz kızarması, Titreme, kas gerginliği, Boğaz ve ağızda kuruma, Mide ağrısı ve bulantı, Baş ağrısı gibi semptomların bir yada birkaçı aynı anda

yaşayabilirler. Bazen bu belirtiler panik atak düzeyine kadar gelebilir. Sosyal fobikler de diğer fobikler gibi kaçar, kaçınır ve yoğun sıkıntı yaşarlar.

Sosyal fobinin göz temasından kaçmak, aykırı fikirleri dile getirmemek gibi belirtilerinin aslında başlangıçta kişilerin kendilerinden daha üst statüdeki kişilerin saldırılarından korunmalarına yardımcı olmak gibi bir işlevi vardır. Baskınlık hiyerarşisi içinde bir ön hazırlık, bir korunma yöntemi olarak gelişen sosyal korku zaman içinde işlevselliği bozan ve hayatı olumsuz yönde etkileyen bir sorun halini alır. Hangi şekilde ortaya çıktığından bağımsız olarak önemli olan korkunun devamına neden olan kaçma kaçınma davranışlarının sürmesi ve bunun yaşam kalitesini olumsuz yönde etkilemesidir. **Sosyal Fobi** konusunda bilgi ve randevu almak için **0212 537 61 60** numaralı telefonumuzdan ulaşabilirsiniz.