

SOSYAL FOBİ

İDİL REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

BU SAYIDA NELER VAR:

Sosyal fobi nedir? - 1

Sosyal fobinin görülme sıklığı nedir? - 1

Sosyal fobi belirtileri nelerdir? - 2

Sosyal fobi hangi sorunlara neden olur? - 2

Sosyal fobi genellikle hangi kişilik özelliklerinde görülür? - 3

Sosyal fobinin nedenleri nelerdir? - 3

Sosyal fobiyi tetikleyen durumlar nelerdir? - 4

Sosyal fobi nasıl tedavi edilir? - 5



SOSYAL FOBİ NEDİR?

Sosyal fobi; kişinin yabancılarla veya diğer bireylerin incelemesiyle karşı karşıya kaldığı sosyal veya performans durumlarında belirgin ve sürekli bir şekilde korku duyması olarak tanımlanan ve kaygı bozuklukları içerisinde yer alan bir rahatsızlıktır.

SOSYAL FOBİNİN GÖRÜLME SIKLIĞI NEDİR?

Oldukça fazla karşılaşılan ruhsal rahatsızlıklardan biri olan sosyal fobinin görülme sıklığı yüzde 7-12 arasındadır. Sosyal fobinin ön ergenlik ile ergenliğin son dönemlerinde (10-17 yaş) daha çok gözlemlendiği bilinmektedir. Yapılan araştırmalarda kadınlarda, erkeklerden 1,5 kat daha sık rastlandığı belirlenmiştir.

SOSYAL FOBİ BELİRTİLERİ NELERDİR?

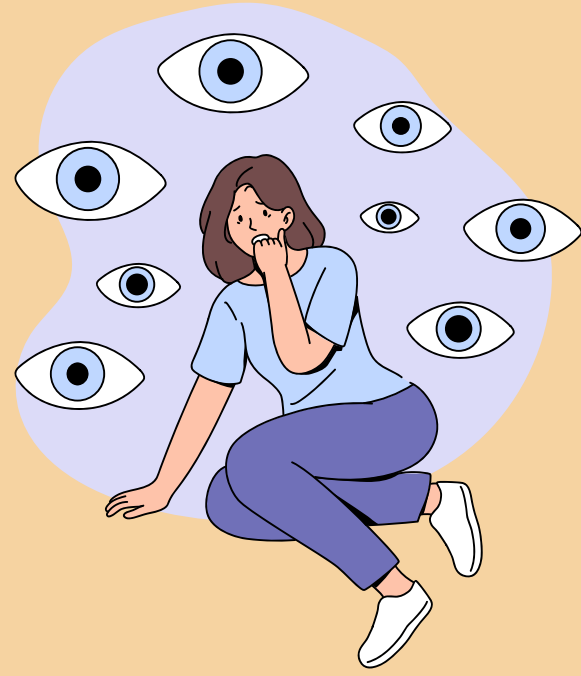
Sosyal fobinin psikolojik belirtileri ise şunlardır:

- Öz güven eksikliği,
- Yetersizlik hissi,
- Çekingelik,
- Göz teması kuramama,
- Bulunulan ortamdan sürekli kaçma ve gitme arzusu,
- Hata yapmaktan çekinme,
- İlişki sürdürmemeye ve başlatamama,
- Tüm insanlar tarafından izlendiğini düşünme,
- Kendini sevilmeye değer bulmama,
- Kendini beğenmeme ve kusursuz olma isteği gibi kişinin gerçekten farklı algıladığı çeşitli durumlardır



Sosyal fobinin fiziksel belirtileri şunlardır:

- Kızarma,
- Çarpıntı,
- Terleme,
- Mide-bağırsak problemleri,
- Kas gerginliği,
- Nefes darlığı,
- Titreme gibi fiziksel belirtiler göstermektedir.



SOSYAL FOBİ HANGİ SORUNLARA NEDEN OLUR?

Kişinin kendini gereğinden fazla hatalı, çirkin, kötü, eksik, olumsuz; başkalarını da doğru, güzel, olumlu, iyi görmesi;

- Kendisine olan saygısını yitirmesine,
- Başkaları tarafından anlaşılma, dışlanma ve reddedilme korkusu yaşamasına sebep olmaktadır.

Araştırmalar;

- Sosyal fobiye sahip bireylerin beceriksiz ve kabul edilemez bir şekilde davranacağı tehlikesiyle karşı karşıya olduklarına inandıklarını,
- Böyle bir davranışın statü ve değer kaybı, kişilerarası dışlanma gibi sonuçlara yol açacağını varsaydıklarını,
- Sosyal performans konusunda yüksek bir standartları ya da beklentileri olduğu için sosyal ortamlarda endişeli olduklarını göstermektedir.

SOSYAL FOBİ GENELLİKLE HANGİ KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNDE GÖRÜLÜR?

Sosyal fobiye sahip bireylerde;

- Her şeyi olumsuz değerlendirme eğilimi,
- Negatif sosyal durumları beceriksizlik, yetersizlik gibi içsel değerlerle ilişkilendirirken, pozitif sosyal durumları daha çok şans, rastlantı gibi dışsal faktörlere bağlama eğilimi,
- Başkalarının onlar hakkındaki değerlendirmelerinin olumsuz olacağı algısı,
- Sosyal faaliyetlerde artan fiziksel gerginlik,
- Mükemmeliyetçilik gözlemlenmiştir.



SOSYAL FOBİNİN NEDENLERİ NELERDİR?

Sosyal fobinin başlaması ve devam etmesinde anne baba tutumları önemli rol oynamaktadır.

- Aşırı koruyucu
- Eleştirel
- Kıyaslayıcı
- Kontrolcü ebeveyn davranışları bireyin kendini yetersiz, değersiz ve güvensiz hissetmesine sebep olmaktadır.

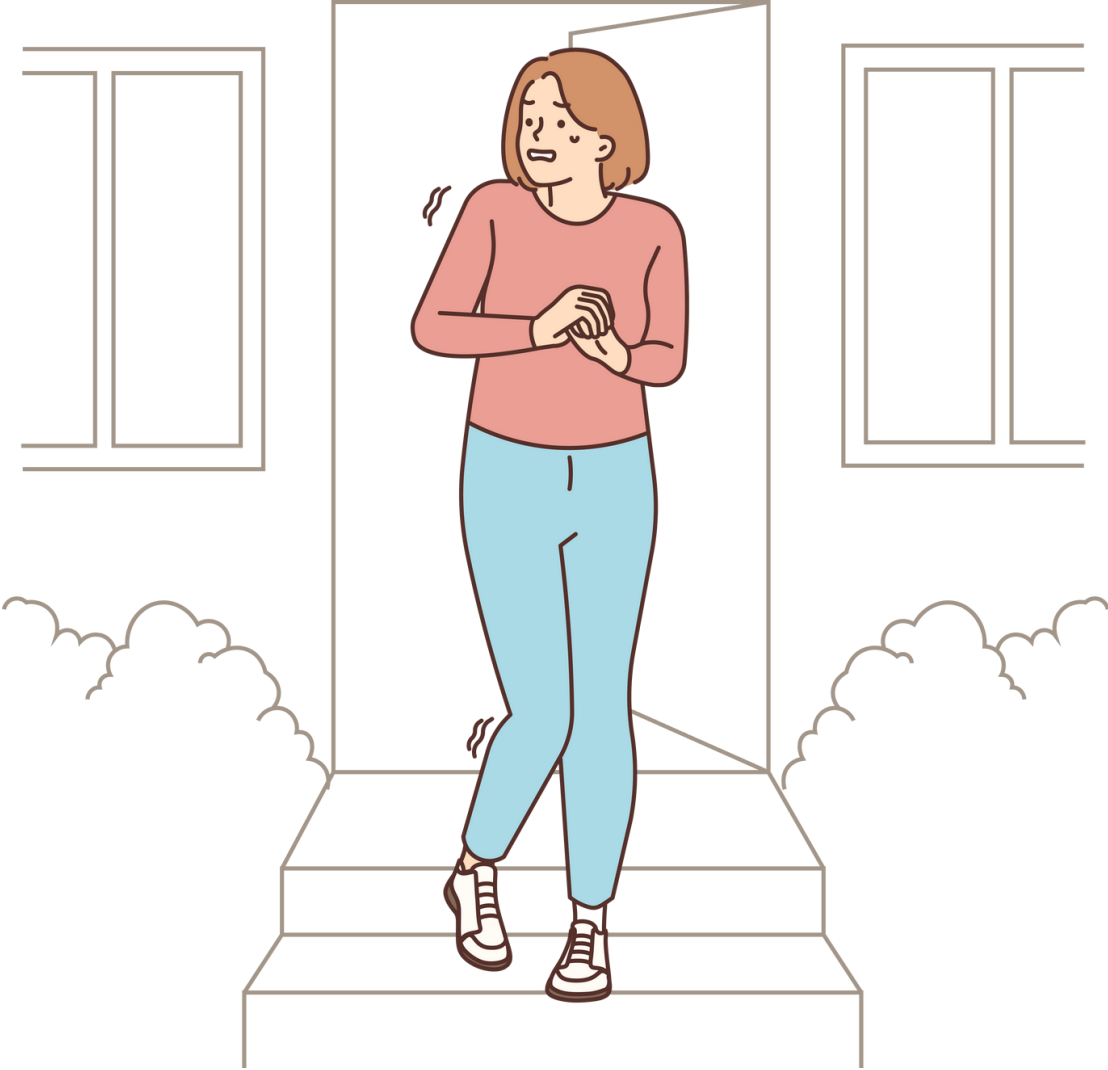
Sosyal fobisi olan bireylerde, tıpkı kaygı bozukluğunda olduğu gibi otonom sinir sisteminde tehdit algısı varmış gibi aşırı uyarılma yaşanmaktadır. Yapılan çeşitli araştırmalarda, tanıyı almış kişilerin aile öyküsü sorgulandığında bu problemin varlığı gözlemlenmiş olup, genetik yatkınlığın da etkisi olabileceği görülmüştür.

- Sosyal
- Psikolojik
- Fizyolojik
- Çevresel birçok etmen sosyal fobinin oluşmasında etkin rol oynar.

Bu faktörlerin birbiriyle ilişkili ve etkileşim halinde olması nedeniyle sosyal fobinin sebebi olarak tek bir faktör belirlenmemiştir.

SOSYAL FOBİYİ TETİKLEYEN DURUMLAR NELERDİR?

- Toplum içinde telefonla görüşme, yemek yeme-içme,
- Dinleyiciler önünde konuşma,
- Başkaları tarafından izlenirken çalışma,
- Tanımadığı veya çok iyi tanımadığı kişilerle telefonda ya da yüz yüze konuşma,
- Genel tuvaletleri kullanma,
- Yetenek veya bilgi testi uygulamaları,
- Sunum yapma,
- Yeni insanlarla tanışma,
- İş görüşmeleri,
- Toplu taşıma araçlarında karşılıklı oturma,
- Göz teması gibi durumlar sosyal fobiyi tetikleyebilir.



SOSYAL FOBİ NASIL TEDAVİ EDİLİR?

Sosyal fobi tedavisi olan bir rahatsızlıktır. Hastanın durumuna göre psikoterapi bazen tek başına bazen de ilaç tedavisiyle birlikte uygulanabilir.

Bilişsel davranışçı psikoterapi tedavide en etkili yöntemlerden biridir. Amaç kişinin gerçekten uzak, işlevsiz, aşırı düşüncelerini işlevselleştirmektir.

- Sosyal fobiye yol açan durumlar karşısında,
- Farklı düşünme, davranma ve tepki gösterme,

Korku, endişe, utanç duygularıyla başa çıkma yolları öğretilmeye çalışılır.

Stres kaynakları yani tetikleyiciler tespit edilerek hangi ortamlarda, ne zaman ve sıklıkla bu problemlerin yaşandığı konusunda farkındalık oluşturulmakla başlanmaktadır. Bedensel belirtilerle baş etmekte kullanılacak çeşitli gevşeme ve nefes teknikleriyle yeniden yapılandırma yöntemlerine başvurulmaktadır. Amaç, bireyin kendi hakkında oluşturduğu olumsuz inançların sağlıklı, gerçekçi ve işlevsel hale gelmesini sağlamaktır.

Sosyal fobi, bir uzman eşliğinde tedavi edilmektedir. Ancak bireyin belirtilerinin tetikleyecek durumlarla başa çıkmak için yapabileceği çeşitli başlangıç adımları mevcuttur.

- Düzenli egzersiz,
- Fiziksel olarak aktif olmak,
- Yanlarında rahat hissedilen insanlarla sosyal ortamlara katılmak,
- Sağlıklı beslenmek,
- Kafein tüketimini sınırlı tutmak veya tüketmemek,
- Alkol kullanmamak,
- Stres ile baş etme becerilerini işlevselleştirmek,
- Uyku rutini oluşturmak bu adımlardandır.



İDİL RAM

Telefon: 04865513323

E-Posta: idilram@gmail.com

<https://idilram.meb.k12.tr/>

**Adres: YENİ MAH. 131 SK. NO 1 İDİL /
ŞIRNAK**