

Sosyal Fobi için Bilişsel-Davranışçı Terapi Nasıl Etkili Olur?

Bilişsel-davranışçı terapi korkularınıza neden olan düşüncelerinizi değiştirmenize yardımcı olur. Terapistiniz size olumsuz otomatik düşünceleriniz nasıl farkına varacağını ve daha olumlu nasıl düşüneceğinizi öğretecektir. Ayrıca geçmişte çekindiğiniz durumlarla kademeli olarak yüzleşmenize yardımcı olacaktır. Bu sizin korkularınızın genellikle gerçek dışı olduğunu ve sonuç olarak bu durumlarda daha az korkabileceğinizi keşfetmenize yardımcı olacaktır. Ayrıca terapistiniz size sosyal becerileri ve nasıl gevşeyeceğinizi öğretebilir, bu da kendinize olan güveninizi arttıracaktır.

Terapi Ne Kadar Sürer?

Hafif ve orta ağırlıkta sosyal fobisi olanlar için 20 seans genellikle yeterlidir. Sadece toplulukta konuşma gibi özgül bir durum için korkusu olanlarda daha az seans yetebilir. Daha ağır belirtileri olanlarda ise daha çok seans gerekebilir.

İlaçlar Yardımcı Olabilir mi?

Sosyal fobide birkaç çeşit ilacın etkili olduğu bulunmuştur. Doktorunuz ya da psikiyatristiniz sizin için en uygun olanını size önerebilir. Sosyal fobi tedavisinde önemli bir sorun ilaç kesilirse sıklıkla belirtilerin tekrar ortaya çıkmasıdır. Bundan dolayı en iyisi ilaç alıyorsanız bilişsel-davranışçı terapi de görmenizdir.

Hasta Olarak Sizden Ne Beklenmektedir?

Birçok hasta terapinin başlangıcında kendilerini kaygılı hissederler ve fayda görüp göremeyeceklerini merak ederler. Tek yapmanız gereken terapiye bir şans tanımaktır. Terapistiniz size kendinize yardımcı olmak için yapabileceğiniz şeyler öğretecektir ve sizden seanslar arasında bunları uygulamanızı isteyecektir. Erken dönem alıştırmaları çok kolay olacaktır, ama siz kendinizi daha rahat hissederken, daha zorlayıcı alıştırmalar gerçekleştirilecektir. Bu alıştırmalar üzerinde ne kadar çok çalışırsanız sosyal fobinizin daha iyiye gitme şansı o kadar yüksek olur.

FORM 5.5. Hastalar İçin Sosyal Fobi Hakkında Bilgi

Sosyal Fobi Nedir?

Sosyal fobi bir ya da daha fazla sosyal durumdan kaçınmaktır. Sıklıkla kaçınılan durumlar toplulukta konuşmayı, yeni insanlarla tanışmayı, partilerde bulunmayı, çıkma teklif etmeyi, topluluk içinde yemeği, genel tuvaletleri kullanmayı, mevki sahibi kişilerle konuşmayı ve başkalarının fikirlerine karşı çıkmayı içerir.

Sosyal fobisi olan kişiler diğer kişilerin kendileri hakkında olumsuz düşüncelerine neden olacak şekilde davranacaklarından korkarlar. Başkalarının, kendilerindeki kızarma titreme veya terleme gibi kaygı belirtilerinin farkına varacağından korkarlar. Sosyal fobisi olan kişiler sıklıkla kendilerini kaygılandırıcı durumlardan uzak durmaya çalışırlar. Bunu yapamadıklarında çok kaygılı veya utanmış hissederler. Zaman zaman panik atakları olabilir. Sosyal fobi utangaçlığın ağır ve işlev bozucu bir türüdür ve kişinin yaşamında sorunlar yaratabilir. Sorunlar, bazen sınıfta söz alamamak gibi küçüktür ama bazen de sorunlar çok ciddi olabilir. Ağır sosyal fobisi olanların sıklıkla çok az arkadaşı vardır, yalnızlık hissederler, okulda ve işte hedeflerine ulaşmakta güçlük çekerler.

Kimler Sosyal Fobik Olur?

Sosyal fobi çok yaygındır. Her sekiz kişiden biri yaşamının bir döneminde sosyal fobi yaşar. Birçok kişide sosyal fobi denebilecek kadar ağır olmayan utangaçlık belirtileri olabilir. Sosyal fobi, kadınlarda erkeklerden iki kat daha yaygındır. Fakat erkekler, kadınlardan daha fazla yardım arayışındadırlar. Sosyal fobi sıklıkla ergenliğin ilk yıllarında başlar ama çok daha erken de başlayabilir. Eğer kişiler yardım almazlarsa bu sorun yıllar boyu sürebilir.

Sosyal Fobiye Ne Neden Olur?

Sosyal fobinin tam nedeni bilinmemektedir. Ama çeşitli şeylerin bu soruna katkıda bulunduğu düşünülmektedir.

- **Genetik.** Sosyal fobisi olanların sıklıkla utangaç ya da sosyal fobik akrabaları vardır.
- **Geçmiş deneyimler.** Birçok sosyal fobisi olan kişi geçmişte mahçup duruma düştüğünü ya da aşağılandığını hatırlar. Bu, onlarda aynı şeyin tekrarlanacağı korkusunu ortaya çıkarır. Kısa zamanda sosyal durumlardan kaçınmaya başlarlar. Bu da zaman içinde daha fazla korku duymalarına neden olur.
- **Olumsuz düşünme.** Sosyal fobisi olan kişilerin sıklıkla sosyal durumlardayken ne olacağı hakkında olumsuz otomatik düşünceleri vardır. Yaygın düşünceler, "Söyleyecek bir şey düşünemeyeceğim", "Kendimi aptal durumuna sokacağım" ve "Kişiler kaygılı olduğumu anlayacaklar" şeklindedir. Ayrıca ulaşılması zor yüksek standartları vardır ki bunlar "Hiçbir zaman kaygı duymamalıyım", Sevilmek için güzel ve akıllı olmak zorundasındır" veya "Herkesin onayını almalıyım" gibidir. Sıklıkla kendileri hakkında da olumsuz inançları vardır ki bunlar "sıkıcıyım", "tuhafım" veya "diğer kişilerden farklıyım" gibidir.
- **Sosyal beceri eksikliği.** Bazı sosyal fobili kişilerin hiçbir zaman sosyal becerileri öğrenme şansları olmamıştır. Bu da sosyal durumlarda sorun yaşamalarına neden olabilir. Sosyal fobisi olan diğer kişilerin sosyal becerileri iyi olsa da o kadar çok kaygılanırlar ki bunları kullanacak imkânı zor bulurlar.