

MARFEN

*Mardin Fen Lisesi Psikolojik Danışma/Rehberlik Servisi
Tarafından Hazırlanmaktadır.*

Bu Sayıda

SOSYAL FOBİ NEDİR?

**ÇEKİNGENLİK İLE SOSYAL
FOBİ AYNI ŞEYLER Mİ?**

NEDEN ORTAYA ÇIKAR?

**NE GİBİ BELİRTİLERİ
VARDIR?**

KENDİNİ TEST ET!

NASIL BAŞA ÇIKABİLİRİM?

Hazırlayanlar:

Fatma Mine KILIÇ

Adem ŞİMŞEK

Psikolojik Danışman/Rehber Öğretmen



Sosyal Fobi

Sosyal kaygı, sosyal fobi, sosyal anksiyete bozukluğu gibi farklı isimlendirmelerle tanımladığımız bu kavram; kişinin gündelik işlerini sürdürürken başkaları tarafından değerlendirilmekten veya yargılanmaktan korkmasından dolayı yoğun bir rahatsızlık duyması anlamına geliyor. Bu kaygı bazen yalnızca belli durumlarda -başkalarının önünde yemek yemek, konuşma yapmak gibi- ortaya çıkarken bazı kişilerde birçok toplumsal etkileşime yayılmış şekilde görülebilmektedir.

Biz de bu sayımızda sosyal yaşamı olumsuz etkileyen sosyal fobi kavramını ele alacağız.

Çekingenlik mi? Sosyal fobi mi?



Sosyal fobi ile çekingenlik aynı anlama geliyormuş gibi görünse de aralarında yaşanan kaygının yoğunluğu açısından farklılıklar vardır. Birçok insan topluluk karşısında konuşma yapacağı zaman heyecanlanabilir, kötü bir konuşma yapacağını düşünerek kaygılanabilir. Fakat bu her zaman sosyal fobideki gibi hastalık düzeyinde değildir. Aksine bir miktar kaygı, kişinin işini daha özenli yapmasını sağlar.

Sosyal fobide kaçınma davranışlarını da görmekteyiz. Konuşma yapmaktan dolayı kaygılanan kişinin konuşma yapacağı sırada ortamı terk etmesi gibi... Ya da kaçmıyor, kendini bu duruma zorluyorsa çok yoğun bir rahatsızlık yaşadığını söyleyebiliriz.

Kısacası yapacağı konuşmaya hiç hazırlanmamış, prova yapmamış birinin "Kötü bir konuşma yapacağım." düşüncesi anlamlı bir düşüncedir. Bu tip düşünceleri her zaman sosyal fobi olarak değerlendirmek yanlış olacaktır.

Kimlerde Görülür?

Kaygı bozukluğu genellikle erken yaşlarda veya ilk ergenlik döneminde başlamakta ve ergenlik döneminde en sık rastlanan ruhsal sorunlardan biri olarak görülmektedir. Yapılan araştırmalar sosyal kaygının ülkemizdeki gençlerde %9 ile %20 arasında yaygınlık gösterdiğini ortaya koymuştur.

Kişide sosyal fobinin görülmesinde kalıtım da bir miktar etkili olsa da asıl faktör yetiştirilme tarzı, sosyal ortamlara girmede yetersizlik, geçmiş yaşantılardır. Ayrıca kızlarda erkeklere oranla daha fazla görüldüğü de söylenebilir.

Sosyal kaygı bozukluğuna sahip bireylerde bazı kişilik ve düşünce özellikleri gözlenmektedir. Mükemmeliyetçilik, başkalarının kendisiyle ilgili düşüncelerinin olumsuz olacağı algısı, her şeyi olumsuz değerlendirme eğilimi gibi... Bu gibi değerlendirmelerin sosyal fobiye eşlik ettiği bilinmektedir.

SOSYAL FOBİ BELİRTİLERİ

Kızarma

Terleme

Kalp Çarpıntısı

Titreme

Mide Ağrısı

Vücutta Kasılma

Nefes Darlığı



FİZİKSEL



PSİKOLOJİK

Özgüven Yetersizliği

Göz Teması Kuramama

Bulunulan Ortamdan Kaçma Arzusu

Hata Yapmaktan Korkma

İlişki Başlatamama-Sürdürememe

İnsanlar Tarafından İzlendiğini

Düşünme

Kendini Beğenmeme

ya aptalca bir şey
soylerssem?...

benim hakkımda mı
konuşuyorlar?...



acaba bana mı
gülüyorlar?...

ya rezil olursam?...

SENİ NE KADAR RAHATSIZ EDER? KENDİNİ TEST ET!

Toplum içinde telefonla görüşme

Başkaları tarafından izlenirken yazı yazma

Birilerinin bulunduğu odaya girme

Toplum içinde yemek yeme - içme

Alınan bir malı parasını almak üzere iade etme

Küçük bir grup etkinliğinde yer alma

Yetkili biriyle konuşma

Israrlı bir satıcıya karşı koyma

Toplu taşıma araçlarını kullanma

Dinleyiciler önünde konuşma

Yeni insanlarla tanışma - bir yere davet etme

Yetenek - bilgi testine girmek

Tamamı olmasa bile bu gibi durumlar seni kaygılandırıyor, bazen kaçınmana sebep oluyorsa okul psikolojik danışmanıyla görüşmeni öneriyoruz!

SOSYAL FOBİYLE İLGİLİ BİLİNMESİ GEREKENLER

Sosyal fobi "efendilik" değil, bir hastalıktır.

Tanıda kullanılan ölçeklerle
düzeyi tespit edilebilir.

Sosyal fobi bir uzman eşliğinde tedavi edilebilir.

Tedavi edilmezse depresyon gibi
rahatsızlıklara yol açabilir.

Sosyal fobi tedavisi zaman ve çaba gerektirir.



SOSYAL FOBİYİ YENMEK İÇİN NE YAPABİLİRSİN?

Durumu kabul etmek iyileşmenin ilk adımıdır.

Bir uzmandan destek almak her zaman önemli.

Düzenli spor ve egzersiz seni rahatlatır.

Nefes ve gevşeme egzersizleri bedenindeki gerilimi azaltır.

Seni kaygılandıran durumları tanırsan neye yöneleceğini bilirsin.

Sana en az kaygı veren durumdan başlayarak denemeler yapabilirsin.

Sosyal ortamlara girmek sana daha fazla deneme şansı verecektir.

Aklından geçen olumsuz düşünceleri fark etmeye ve anlamaya çalış.

Kaygılı anlarda kendine olumlu telkinlerde bulun.

NEFES EZGERSİZİ NASIL YAPILIR?



1

Öncelikle dik ve rahat bir konumda ol.

2

Nefesini burundan 5 saniye boyunca yavaşça al. Bu esnada göğüs kafesinin değil karının şişmesine dikkat et. Biz buna "diyafram nefesi" diyoruz.

3

Nefesini 5 saniye kadar tut.

4

Nefesini yavaşça ağızdan bir pipete üfler gibi 5 saniye boyunca ver.

5

5 saniye bekle ve tekrar 2. adıma dön. Bu egzersizi 1-2 dakika sürdür.

GEVŞEME EZGERSİZİ NASIL YAPILIR?



1

Öncelikle rahat bir konumda ol, seni sıkmayan rahat kıyafetler giy.

2

Nefes egzersiziyle başlayabilirsin.

3

Hazır olduğunda dikkatini sağ bacağına ver. Sağ bacak kasını olabildiğince sık. 10 saniye bekledikten sonra gevşet. Ayağının nasıl rahat ve gevşek olduğuna odaklan.

4

Daha sonra sol ayak, sağ baldır, sol baldır, uyluk kasları, kalça, karın, göğüs, sırt, omuz ve yüz bölgelerinde sırasıyla aynı kasma-gevşetme egzersizini tekrar et.

5

Sadece odaklandığın kası kastiğinden emin ol. Bütün kas grupları tamamlandıktan sonra tüm vücudunu kas ve gevşet.