



Veritas
PSİKİYATRİ ve
BEYİN BİLİMLERİ

"Veritas vincit"
"doğruluk kazanır"

SOSYAL ANKSİYETE BOZUKLUĞU

SOSYAL ANKSİYETE BOZUKLUĞU

Sosyal fobi olarak da adlandırılan sosyal anksiyete bozukluğunda, kişi sosyal olaylara karşı gereğinden fazla ve nedensiz bir korku duymaktadır. Anksiyete ve bilinç kişinin başkaları tarafından sürekli izlendiği, yargılandığı ve kritize edildiği üzerine duyduğu korkudan kaynaklanmaktadır.

Sosyal anksiyete bozukluđu olan kiři, başka insanların karřısında hata yaparak ařađılanmaktan, komik duruma dűřmekten korkmaktadırlar. Bu korku, bazı sosyal becerilerin ve tecrűbenin eksik olması durumunda daha da kűtű bir hal alabilmektedir. Yařanan anksiyete kiřiyi bir panik atađa kadar gűtűrebilmektedir. Korkunun sonucu olarak da kiři, sosyal ortam ve durumlarla bűyűk bir gerginlikle bařa çıkmaya çalıřır ya da bu tűr durumlardan tűmden kaçınır. Sosyal anksiyete bozukluđu olan kiřiler ayrıca "beklenen anksiyeteden", yani bir olay olmadan ۆnce o olayın korku yaratmasından da yakınmaktadırlar. Bu anksiyete, olay gerçekteřmeden gűnler, haftalar ۆnce hissedilmeye bařlanır. Bir çok vakada, kiři korkunun mantıksız olduđunun farkındadır ancak uestesinden de gelememektedir.

Sosyal anksiyete bozukluđu olan kiřilerde, sosyal durumlara dair yanlış inanıřlar ve diđer insanlar hakkında olumsuz fikirler sahibi olmayı da içine alan bozulmuř dűřűnceler bulunmaktadır. Tedavi edilmezse sosyal anksiyete bozukluđu, kiřinin okul, iř, sosyal iliřkiler gibi gűnlűk hayat rutinlerini oldukça olumsuz yۆnde etkileyecektir.

Sosyal anksiyete bozukluğu olan kişiler topluluk ۆnűnde konuşmak gibi tek bir olaya karşı korku duyabilirler, ancak bu bozukluktan yakının bir çok kiři, genellikle birden fazla durumdan korkmaktadır. Anksiyeteyi ortaya çıkaran belli başlı durumlar:

- Başka insanların karşısında yemek, içmek
- Başka insanların karşısında yazı yazmak ya da çalışmak
- İlgili odağı olmak
- İnsanlarla etkileşime geçmek (flört etmek ya da bir partiye katılmak gibi).
- Grup içinde soru sormak ya da açıklama yapmak
- Umumi tuvaletleri kullanmak
- Telefonda konuşmak

Sosyal anksiyete bozukluğu, panik bozukluk, obsesif-kompulsif bozukluk ve depresyon gibi diğer başka bozukluklarla da bağlantılı olabilmektedir.

Aslında sosyal anksiyete bozukluğu olan pek çok kişi, bu bozukluklarla bağlantılı belirtiler yüzünden bir doktora gitmektedirler.

Sosyal anksiyete bozukluğunun belirtileri nelerdir?

Sosyal anksiyete bozukluğu olan bir çok kişi bir şeylerin yanlış gittiği hissine sahiptir ancak bu hissi rahatsızlıklarının bir işareti olarak değerlendirmezler. Sosyal anksiyete bozukluğunun belirtileri:

- Sosyal ortam ve durumlarda yoğun anksiyete duymak
- Sosyal ortam ve durumlardan kaçınmak
- Anksiyetenin kafa karışıklığı, kalp çarpıntısı, terleme, titreme, ateş basması, kas gerginliği, karın ağrısı ve ishal gibi belirtilerini göstermek

Çocukların bu bozukluğu ifade etme şekilleri, ağlama, bir ebeveynine yapışma ya da sinir krizine benzer bir nöbet olarak gözlemlenir.

Sosyal anksiyete bozukluğunun görülme sıklığı nedir?

Sosyal anksiyete bozukluğu, anksiyete bozuklukları içinde en yaygın olanıdır ve Amerika'da depresyon ve alkol bağımlılığından sonra en sık görülen üçüncü ruhsal bozukluktur. Bozukluk, ergenlik ve genç yetişkinlik dönemlerinde su yüzüne çıkmakla birlikte erken çocukluk da dahil olmak üzere hayatın her döneminde görülebilmektedir. Kadınlarda, erkeklere nazaran daha sık rastlanır.

Sosyal anksiyete bozukluğuna ne sebep olur?

Sosyal anksiyete bozukluğunun bilinen tek bir nedeni olmamakla beraber çalışmalar biyolojik, psikolojik ve çevresel faktörlerin bozukluğun oluşumunda rol oynadığına işaret etmektedir:

- **Biyolojik Faktörler:** Sosyal anksiyete bozukluğu serotonin adındaki nörotransmitterdeki dengesizlikle bağlantılı olabilir. Nörotransmitterler, bir sinir hücresinden diğerine bilgi aktarımını sağlayan özel kimyasal maddelerdir. Nörotransmitterlerin dengesi bozulduğu takdirde bilgi beyinde tam olarak kullanılamaz. Bu durum da belli hallerde beynin verdiği tepkileri bozar, kaygıya yol açar. Ayrıca, sosyal anksiyete bozukluğunun aileler içinde tekrarladığı da gözlemlenmektedir. Bu rahatsızlık vücuttaki her hücre fonksiyonunun

bilgisini bulunduran yapılar olan genler vasıtasıyla kuşaklar arasında taşınabilmektedir.

- Psikolojik Faktörler: Sosyal anksiyete bozukluğu oluşumu, geçmişte yaşanmış utanç verici ya da küçük düşürücü bir sosyal tecrübeye dayanıyor olabilir.
- Çevresel Faktörler: Sosyal anksiyete bozukluğunda kişiler diğer insanları gözlemleyerek ya da diğer insanların davranışları sonucunda aldıkları tepkileri görerek de korku oluşturabilmektedirler. Dahası, ebeveynlerince çok fazla korunup kollanmış çocuklar normal gelişimlerinin bir parçası olan uygun sosyal becerileri öğrenemeyebilmektedirler.

Sosyal anksiyete bozukluğu tanısı nasıl konulur?

Psikiyatristler, anksiyete bozukluğu olan kişileri değerlendirirken uygun görüşme yöntemleriyle yaklaşır ve gerekli gördükleri testleri kullanabilirler. Belirtilerin şiddeti, yoğunluğu ve işlevselliğe etkisi tanıda önemlidir. Tanı için belirtilerin başka bir fiziksel hastalık ile açıklanamaması gereklidir.

Sosyal anksiyete bozukluğu nasıl tedavi edilir?

Şu anda bilinen en etkili tedavi yöntemi bilişsel–davranışçı terapidir (BDT). Sosyal anksiyete bozukluğunun semptomlarının yatışıp, BDT'nin daha etkili olmasını sağlayabilmek için ilaç tedavileri de kullanılmaktadır.

- Bilişsel–Davranışçı Terapi (BDT): BDT'nin baş hedefi kişinin düşüncelerine daha akılcıl bir yön vermek ve kişide daha önceden anksiyeteye sebep olmuş durumlardan kaçınmasını önlemektir. BDT, Kişinin anksiyetesini tetikleyen durumlara karşı farklı tepkiler verebilmeyi kişiye öğretir. Terapi, korkulan şeye karşı duyarsızlaştırma ya da gerçek hayatla yüzleştirme yoluyla çalışmaktadır. Duyarsızlaştırmada, kişi sakin ve güvenli bir ortamda korku yaratan durum üzerine düşünüp kendi korkularını inceler. Gerçek hayata açılma ise kişiyi korkulan durumla karşılaştırır ancak terapistin desteği sürmektedir.
- İlaç Tedavisi: sosyal anksiyete bozukluğu tedavisinde kullanılan bir çok ilaç vardır. SSRI grubu antidepresanlar, beta bloklayıcı ilaçlar ve bazı gerekli görülen durumlarda benzodiyazepin grubu sakinleştiriciler kullanılabilir.

Özgüven ve sosyal becerilerin kazanılması için destek ve yönlendirme yanı sıra derin nefes alma teknikleri gibi rahatlama yöntemleri de kişinin sosyal anksiyete bozukluğuyla başa çıkmasına yardımcı olmaktadır.

Sosyal anksiyete bozukluğu olan kişilerin gidişatı nedir?

Sosyal anksiyete bozukluğu tedavi ile düzelmektedir. Pek çok insan iyileşerek daha üretken bir hayatın tadını çıkarabilmektedir. NIMH verilerine göre sosyal anksiyete bozukluğu hastaları ilaç tedavisi, BDT, veya her ikisinin birleşiminden fayda görerek iyileşmektedirler.

Sosyal anksiyete bozukluğu önlenebilir mi?

Maalesef sosyal anksiyete bozukluğu önlenememektedir ancak; belirtiler ortaya çıkar çıkmaz yardıma başvurmak, tedaviyi çok daha etkili hale getirmektedir.

İLETİŞİM

Telefon:

0 [212] 296 55 81 – 82

Faks:

0 [212] 296 55 81

GSM:

0 [536] 960 53 76

www.veritaspsikiyatri.net

info@veritaspsikiyatri.net

Pdf Arşivi İçin:

pdf.veritaspsikiyatri.net

Valikonağı Caddesi No: 8 D: 8 Nişantaşı - İstanbul