

Fobi

İnsanın güvenliğini ya da hayatını tehdit eden bir tehlikeye verdiği duygusal tepki korku olarak adlandırılır. Korku, yaşamın gerçeklerinden biri ve hayatın güvenli bir şekilde devam etmesi için hayli önemli. Olası bir tehlikeden korkmak, kişinin gerekli önlemleri alarak kendini korumasını sağlar. Bu nedenle, korkuya sebep olan tehdit unsuruyla bu unsura gösterilen tepki orantılı olduğu müddetçe, korku yararlı bir duygu olarak kabul edilir. Kişiyi tedirgin eden unsurla orantsız olarak ortaya çıkan abartılı endişe durumu ve buna bağlı olarak kişinin engelleyemediği tepkilere fobi denir. Korku insanın güvenliğini sağlar, ama fobi insanın yaşamını kısıtlar. Fobi bir tür endişe (anksiyete) bozukluğudur, ancak ondan farklı olarak fobide aşırı korkuya yol açan sebep bellidir ve gösterilen tepki aşırıdır. Fobinin endişeden başka bir farkı da, korkunun sürekli devam etmeye sadece belirli bir nesne karşısında veya belirli bir ortamda ortaya çıkmasıdır. Fobiye yol açan unsurla karşılaşıldığında, o andaki koşullar her ne olursa olsun kişi aynı abartılı tepkiyi gösterir. Çarpıntı, yüzde yanma hissi, yüz kızarması, titreme, terleme, nefes darlığı, ağız kuruluğu, mide bulantısı, yutkunma güçlüğü, tansiyon düşmesi, çarpıntı ve bayılma belirtiler arasında sayılabilir.

Fobisi olan insanlar, kendilerinde endişe yaratan duruma karşı gösterdikleri abartılı tepkinin mantıksız olduğunu kabul etseler dahi kendilerini engelleyemezler. Bu kişiler daima fobiye yol açan durumlar, nesnelere veya ortamlardan kaçınırlar. Fobiler, yol açan etkene göre üç grupta sınıflandırılır. "Agorafobi" olarak adlandırılan açık alan korkusu tüm fobilerin yaklaşık % 60'ını oluşturur. İkinci sırada, sosyal ortamlarda bulunma korkusu olan "sosyal fobi" yer alır. Üçüncü grup, belirli bir nesneye karşı duyulan "özgül fobi"dir. Bu fobi türü genellikle kadınlarda olur ve en sık görülen şekli hayvan fobisidir. Tüm fobi grupları içinde toplam 65 bin civarında fobi tanımlanmıştır.



Fobilerin oluşum mekanizması tam olarak bilinmiyor, ancak çeşitli kuramlar var. Freud'un ortaya attığı psikanalitik görüşe göre fobiler, erken çocukluk döneminde çözülmemiş cinsel iç çatışmaların sonucu olarak ortaya çıkar. Erkek çocuğun babayla, kız çocuğun anneye rekabetinin sonucunda onlara karşı oluşan korkunun, ilgisiz bir nesneye aktarılması fobinin temel mekanizmasıdır. Bu kurama göre, belirli bir hayvandan korkan ve ondan kaçan çocuk aslında ebe-

veynden korkmaktadır. Fobi gelişimindeki diğer bir kuram da koşullanma modelidir. Temelde korkutucu olmayan bir uyarı aynı anda başka bir korkutucu uyarı ile birleştiğinde kişide aşırı bir tepkiye yol açabilir. Yapılan bir deneyde, fareden hiç korkmayan küçük bir çocuk fareyi her sevmek istediğinde büyük bir gürültü çıkarılarak korkutulmuş, böylece fareye karşı fobik davranış gelişmesi sağlanmıştır. Klasik koşullanma modeli her ne kadar fobilerin başlangıç mekanizmasını açıklayabilse de devamlılığını açıklamakta yetersiz kalır. Klasik koşullanma yoluyla öğrenilen şeyler, olumsuz uyarının ortadan kalkmasıyla birlikte zaman içinde unutulur. Bu durumda fobinin oluşum mekanizması için başka ek modellere ihtiyaç vardır. Edimsel koşullanma modeline göre, belirli bir davranışın oluşmasına yol açan en önemli etken, o davranışın oluşturduğu sonuçtur. İnsan beyni, sonucu değerlendirerek davranışı ödüllendirir veya cezalandırır. Korkuya sebep olan nesne veya ortam kişide şiddetli bir endişe yaratır, bu endişeden kaçmak kişiye rahatlatır. İnsan beyni bu davranışı ödül olarak kabul ederek o nesne ya da ortama karşı fobi oluşmasını sağlar. Sosyal öğrenme denilen bir modelde fobiler, çocukluk ve ergenlik döneminde gözlemleyerek öğrenilir. Bu modele göre fobiler, sebep olan nesneyle hiç karşılaşılmasa bile oluşabilir ve nesilden nesle aktarılır. Bazı araştırmacılar, fobilerin oluşum mekanizmasının temelinde, korkuyu oluşturan duruma ve nesneye karşı kişinin olumsuz bir önyargı taşıdığını savunur. Yani kişide fobi oluşmadan önce, ona yol açan nesneye veya ortama karşı zaten olumsuz düşünceler vardır. Kişi, önyargı taşıdığı durum ve nesnelere karşılaşıldığında da fobi gelişir. Örneğin bir kişi hayatında hiç yılan görmemiş bile olsa o hayvanın zararlı olduğu önyargısını taşıyabilir ve onu gördüğünde fobik bir tepki verebilir.

Fobi oluşmadaki temel mekanizmanın ne olduğu halen net olarak bilinmiyor. Fobi, deneysel çalışmalarda görülebilecek kadar kısa sürede gelişmez. Kuluçka (inkübasyon) süresi denilen ve bazen yıllar süren bir süreç sonrasında ortaya çıkar. Kişi, korkuyu oluşturan nesneye ya da ortama karşı giderek duyarlı hale gelir ve duyduğu endişe zaman içinde artar. Bu rahatsız edici unsurlardan kaçıldıkça duyulan endişe azalır. Kaçtıktan endişenin azaldığını gören beyin bu davranışı ödüllendirerek fobinin kalıcı hale gelmesine yol açar. Fobilerin tedavisinde sakinleştirici bazı ilaçlar ve depresyon ilaçları (antidepresanlar) kullanılır. Bunlara ek olarak çeşitli psikoterapiler de uygulanır.



Agorafobi

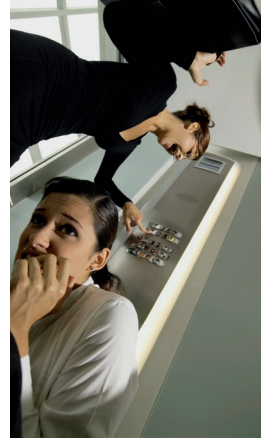
Açık alan korkusu anlamına gelen agorafobi aslında geniş bir korku yelpazesini tanımlar. Agorafobisi olan kişiler, insanların toplu olarak bulunduğu sinema ve çarşı gibi kalabalık alanlarda bulunmaktan korkar. Asansör, otobüs, vapur, uçak, tünel ve köprü gibi yerlerde duyulan korkular da agorafobi kapsamına girer. Kısaca agorafobi, kişinin kendini güvenli hissettiği yerin (örneğin evinin) dışına çıktığında duyduğu korkudur. Agorafobinin en çok yaşandığı mekânların başında büyük mağazalar ve alışveriş merkezleri gelir. Agorafobisi olanlar sinema, tiyatro gibi kalabalık ve kapalı yerlerde bulunmaktan kaçınırlar. Toplu taşıma araçlarına binmekten ve şehirlerarası yolculuk yapmaktan korkmak da agorafobidir.

Agorafobide kişi, sosyal fobiden farklı olarak, insanların onu olumsuz değerlendireceği ve onların önünde mahcup olacağı kaygısını taşımaz, ancak kalabalık ortamın kendisine zarar vereceğinden korkar. Çoğu agorafobik, panik atağa yatkın bir kişilik yapısına sahiptir. Bu kişilerde, dış ortamlarda kısıp kalacağı ve oradan hiç çıkamayacağı korkusu vardır. Kişinin güvensiz kabul ettiği ortamdaki çıkış yolunu bulamaması veya çıkış yollarından uzak olması, agorafobide korkuyu daha da artıran unsurlardır. Agorafobikler, panik atak geçirecekleri endişesi yüzünden genellikle yanlarında biri olmadan evden çıkamaz. Bireyi en çaresiz bırakan fobi türü budur, bazı agorafobikler zaman içinde evden hiç çıkamaz hale gelir.

Özgül Fobiler

Özgül, diğer adıyla basit fobi belirli bir nesneye veya olaya karşı duyulan korkudur. Hayvan, karanlık, kapalı yer, yükseklik, asansör, dişçi ve kan korkusu özgül fobilerin en sık görülen türleridir. Özgül fobiler kadınlarda daha sık görülür. Herhangi bir yaşta başlayabilir ve tedavi edilmezse ömür boyu devam edebilir. Korkuya yol açan unsurlarla karşılaştığında kişide panik ortaya çıkar. Paniğe yol açabilecek unsurun hayal edilmesi, resminin görülmesi ya da onunla karşılaşma ihtimali dahi kişiyi endişelendirir. Fobik uyarılarla karşılaşan kişide çarpıntı, titreme, terleme, ateş basması görülür ve kişi kendini bayılacak gibi hisseder. Halk arasında kan

tutması olarak bilinen kan fobisinde kan basıncı düşer ve kişi gerçekten de bayılabilir. Fobiye yol açan durumlarla ve nesnelere karşılaşmadıkça kişide hiçbir rahatsızlık yoktur. Bunlardan uzak olduğu sürece kişinin yaşamı normal şekilde devam eder. Özgül fobide yaşanan sıkıntının büyüklüğü ve kişinin yaşantısının kısıtlanma düzeyi, fobiye yol açan unsurla karşılaşma sıklığıyla ve ondan kaçabilme kolaylığıyla doğru orantılıdır. Örneğin köpek fobisi olan kişinin yaşadığı ortamda çok sayıda köpek varsa bu durum kişinin hayat kalitesini son derece olumsuz etkiler. Diğer yandan yılan fobisi olan kişi bu hayvanla ömür boyu karşılaşmayabilir.



Sosyal Fobi

Amerikan Psikiyatri Birliği sosyal fobiyi, sosyal davranışların (yabancı bir ortamda tanımadığı insanlarla karşılaşmak, başkalarının önünde konuşmak veya yemek yemek v.s.) ve bir işi yerine getirmenin kişide yol açtığı belirgin ve sürekli korku olarak tanımlıyor. Sosyal fobisi olan kişi başka insanların da bulunduğu ortamda herhangi bir eylem yaparken küçük düşme korkusu taşır. Herhangi bir topluluğun içinde tüm bakışları üzerinde hisseder ve yanlış bir şey yapıp eleştirileceğini düşünür. Utanç duyma ya da gülünç duruma düşme kaygısına bağlı olarak yüzde kızarma, terleme, ellerde titreme, çarpıntı ve ateş basması görülür. Sosyal fobisi olan kişi, aşırı endişe duyduğu için toplumsal ortamlardan kaçır, kaçamadığı durumlarda da bu şiddetli kaygı ve sıkıntıya katlanır.

lar aşırı duygusaldır, sosyal faaliyetlere karşı isteksizdir ve genellikle yalnızdır. Onlar için en çok korku yaratan durumlar sınıfta yüksek sesle kitap okumak, okuldaki faaliyetlere katılmak, tahtaya kalkmak ve diğer çocuklarla sohbet etmektir. Erişkin yaşlardaysa topluluk önünde konuşma, başkalarının önünde yemek yeme, halka açık tuvaletleri kullanma, toplantılara ya da partilere katılma ve kişilerle göz iletişimi kurma sosyal fobiyi tetikleyen başlıca durumlardır. Sosyal fobi okul başarısını düşüren, kişinin iş bulmasını zorlaştıran, işinde ilerlemesini engelleyen ve hatta işten atılmasına dahi yol açan sıkıntılı bir rahatsızlıktır. Kısaca sosyal fobi bireyin toplulardan ve sosyal ortamlardan uzak durmasına, insanlar arası ilişkilerden kendini koparmasına ve yalnız kalmasına yol açan hayli ciddi bir davranış bozukluğudur.

Sosyal fobinin tedavisinde ilaçlar ve psikoterapiler beraber kullanılır. Kişiyi, sosyal fobiye bağlı bedensel tepkiler ortaya çıktığında nasıl sakinleşeceğini öğreten gevşeme programları uygulanır. Özgüven geliştirici ve atılganlığı teşvik edici terapiler de hayli yararlıdır. Ayrıca bireye topluluk içinde konuşabilme, fikirlerini ifade etme, eleştirme veya önerilerde bulunabilme gibi becerilerin kazandırılması hedeflenir.

Kaynaklar

- Demir, G. Ö., "Sosyal Fobinin Etiyolojisinin İncelenmesi Amacıyla Gerçekleştirilen Araştırmalara Genel Bir Bakış", *Akademik İncelemeler*, Cilt 4, Sayı 1, s. 101-123, 2009.
- Tulbure, B. T., Szentagotai, A., Dobrea, A., David, D., "Evidence based clinical assessment of child and adolescent social phobia: a critical review of rating scales", *Child Psychiatry and Human Development*, Cilt 43, Sayı 5, s. 795-820, Ekim 2012.
- Miskovic, V., Schmidt, L. A., "Social fearfulness in the human brain", *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, Cilt 36, Sayı 1, s. 459-478, Ocak 2012.
- Fink, M. ve ark., "Social anxiety disorder: epidemiology, biology and treatment", *Psychiatria Danubina*, Cilt 21, Sayı 4, s. 533-542, Aralık 2009.
- Cisler, J. M., Olatunji, B. O., Lohr, J.M., "Disgust, fear, and the anxiety disorders: a critical review", *Clinical Psychology Review*, Cilt 29, Sayı 1, s. 34-46, Şubat 2009.

Sosyal fobi genellikle ergenlik döneminde başlar ve tüm psikolojik bozukluklar arasında ikinci sırada gelir. Sosyal fobik hastaların dörtte üçünde, yaşamlarının bir döneminde, önemli başka ruhsal rahatsızlıklar da görülür. On sekiz bin yetişkin üzerinde yapılan bir araştırma, sosyal fobinin başlangıç yaşının 13,3-15,5 yaş arası olduğunu gösterdi. Bu rahatsızlık çekingen kişilik yapısına sahip çocuklarda daha sık görülür. Aşırı derecede korumacı ebeveynlerin çocukları ve duygusal yönden doyurucu olmayan bir şekilde yetiştirilen çocuklar, sosyal fobi oluşmasına daha yatkındır. Bu çocuk-

