



SOSYAL KAYGI



Sosyal kaygı (sosyal anksiyete bozukluğu=SAB), bireyin başkaları tarafından olumsuz olarak değerlendirileceği veya eleştirileceği korkusunu yoğun bir şekilde yaşadığı bir durumdur. Bireylerin günlük yaşamlarında içinde bulundukları sosyal ortamlarda diğer bireyler tarafından gözlenmek, yargılanmak ya da eleştirilmekten korkmak halinde ortaya çıkan duygular ve durumlardır. Bu duygular korku, utanç, kaygı, tedirginlik ya da huzursuzluk olabilmektedir.

Sosyal kaygı oluşumunda kalıtımın ve yaşantıların etkileri bulunmaktadır. Ebeveynlerin yetiştirme tarzı, geçmiş yaşantılar, içinde bulunulan koşullar, çocukluk çağındaki yoğun çekingenlik gibi faktörler etkili olabilmektedir.

Sosyal kaygı, toplumda oldukça yaygın görülen ve işlev kaybına neden olan bir bozukluktur. Sosyal kaygının başlangıç yaşı 13-24 arasında değişmekte olup; toplumdaki yaygınlık oranı %3-13 arasında değişmektedir.



BELİRTİLERİ

Fizyolojik

Sosyal fobinin, yüz kızarması, baş dönmesi, kasların gerilmesi, nefes almada güçlük, kalp çarpıntısı, göz teması kuramama, mide bulantısı gibi fizyolojik belirtileri,

Bilişsel

Sosyal durumlarla ilgili işlevsel olmayan olumsuz düşünceler, beğenilmeme veya olumsuz değerlendirme beklentisi, düşüncelerdeki dağınıklık gibi bilişsel belirtileri,

Duygusal

Topluluk önünde her hangi bir performans sergilemekten, aptalca görünmekten, küçük düşmekten, konuşmaya katılmak ya da konuşmayı başlatan taraf olmaktan korkma gibi duygusal belirtileri ,

Davranışsal

Sosyal ortamlardan kaçınma ya da sessiz kalma, kekeleme, sesin cılız çıkması, kaybolması, yabancı olduğu sosyal ortamlardan uzak durma, yeni insanlarla tanışmaktan kaçınma gibi davranışsal belirtileri vardır.



DÜŞÜNCE HATALARI

Bireyin kendisine, geleceğe ve dünyaya yönelik olumsuz algılarıyla şekillenen olumsuz otomatik düşüncelerin umutsuzluğun ve kaygının ortaya çıkmasını sağlayan en önemli faktör olarak görüldüğü belirtilmektedir. Zaman zaman aklımızdan geçen bazı düşünce hataları genellikle aşağıda belirtildiği gibidir;

Aşırı genelleme: Bir olaya dayanarak genelleme yapmak ve olayları anlamlandırmak

Felaketleştirme (Aşırı büyütme): Kişi, dert ve sorunlara çözemediği takdirde dünyanın sonu gelecek hissi ile yaklaşır.

-Meli/-malı şeklinde düşünme: Zorunluluk ifadelerini kapsar

Kişiselleştirme: İlgili olmayan bir olayın sebebini kendi sorumluluğunda görme

Ya hep ya hiç şeklinde düşünme: Olayları uç düzeylerde anlamlandırma

Etiketleme: Hatalara dayanarak kendini tamamiyle olumsuz bir şekilde yargılama

Olumluyu göz ardı etme: Olumlu olayları görmezden gelerek olumsuza çevirme, önemini azaltma şeklinde açıklanabilir.

Sosyal Fobi ile Nasıl Başa Çıkılır?

- Dikkatinizi başkalarına odaklayın: Onların sizin üzerinizde ne düşündüklerine odaklanmak yerine onlarla etkileşimde bulunmak ve gerçek bir bağlantı kurmak için elinizden geleni yapın!
- Kendinizi anlamaya çalışın ve zihninizden geçen düşünceler için yargılamayın. Onları fark edin ve size ele geçirmesine izin vermeyin.
- Gerçekten söylenenleri dinleyin: Kendi olumsuz düşüncelerinizi değil!
- O an'a odaklanın: Ne söyleyeceğinize endişelenmekten ya da daha önceden pot kırmış olmanıza değil yalnızca o an'a odaklanın!



- Kendinize olumlu cümleler kurun. Bunu aşabilmek için kaygılarınızın üstüne gitmek zorundasınız. Kaçtığınız sürece kaygılarınız ve korkularınız daha da büyüyecek.
- Kimse mükemmel değildir. Herkes hata yapabilir, zorlanabilir veya farklı zayıf yönlere sahiptir. Kusursuz bir imaj çizmeye çalışmak sizi olduğunuz kişiden uzaklaştıracak ve kaygılarınızın artmasına neden olacak. Bu nedenle o an içerisinde iyi özelliklerinize, potansiyellerinize ve yetkinliklerinize odaklanın.
- Nefesinizi kontrol etmenin yöntemlerini öğrenin. Nefes kontrolü sizi sakinleştirecek ve anda kalmanızı sağlayacak.

Online Randevu ve Bilgi İçin;

