



Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. K. Fatih Yavuz:

Boğulma korkusunda en etkili tedavi yöntemi psikoterapidir

BRSHH Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. K. Fatih Yavuz, boğulma korkusunun basit bir fobi olduğunu belirterek, endişelenmeye gerek olmadığını söyledi.

Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları E.A. Hastanesi (BRSHH) Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. K. Fatih Yavuz, suda boğulma korkusunda en etkili tedavinin psikoterapi ile sağlandığını açıkladı. Etkili olan tek psikoterapi yönteminin ise bilişsel-davranışçı terapi olduğunu belirten Dr. Yavuz, "Bilişsel-davranışçı terapiyle yaklaşık 1 ila 7 seans arasında kişi tedavi edilebilir. Bu süreçte psikoterapist danışanla beraber korkusunun nedenleri üzerinde çalışır ve hedefe ulaşmakla ilgili ortak bir yol haritası planlayarak uygulamaya geçerler" dedi.

Suda boğulma korkusunun temelinde kişinin bu konudaki bazı inançlarının yer aldığını ve bu inançları iki kısım altında topladıklarını hatırlatan Yavuz, şöyle devam etti: "Birincisi, bu bireyler suda boğulma ihtimalini olduğundan daha fazla, olası boğulma sonrası hayatta kalma ihtimalini de olduğundan daha az görmektedirler. Yani onlara göre suda boğulma çok kolay ve sık olarak meydana gelmekte ve kurtulma ihtimali de çok az olmaktadır. İkinci kısımda ise bu bireylerin herhangi bir boğulma tehlikesi geçirmeleri halinde bu tehlikeyle baş edemeyeceklerine dair olan inançlar bulunur. Bu iki inanç paketi gerçek hayatla uyumlu olmadığından kişiler suya girmekten çekinirler ve bu da toplum tarafından 'suda boğulma korkusu' olarak adlandırılır."

Suda boğulma korkusuyla ilgili dünyada ve ülkemizde çok net araştırma sonuçları olmadığını aktaran Yavuz, "Ancak bütün özgül fobilerin toplam görülme sıklığının yüzde 9 civarında olduğu düşünüldüğünde suda boğulma korkusunun yüzde 1 veya daha düşük oranda olduğunu söyleyebiliriz. Tabii ki tedavi olma amacıyla uzmana başvurma oranları her rahatsızlıkta olduğu gibi çok daha düşük olmaktadır" diye konuştu.

Dr. Yavuz, suda boğulma korkusunun bir kişide ortaya çıkması için kişinin boğulma tehlikesi atlatmasının gerekli olmadığını da vurguladı.

Çocuklarda daha sık görülüyor

Denizden korkmanın psikolojik bir rahatsızlık olduğunu hatırlatan Yavuz, şunları kaydetti: "Bu rahatsızlık çocuklarda da oldukça sık görülmektedir. Bununla birlikte zamanla kendiliğinden geçebileceği gibi tedavi de gerektirebilir. Anne babaların yapması gereken öncelikle çocuklarını denize girme konusunda zorlamamaları, eğer süreklilik arz etmeye başlamışsa bir psikiyatri uzmanından yardım almalarıdır."

Ayrıntılı Bilgi için:

Lorbi Tanıtım ve Halkla İlişkiler

Tuğba Bozkurt / 0212 249 45 46 / 0530 517 42 20 / tbozkurt@lorbi.com

Tuğçe Yücel / 0212 249 45 46 / 0533 927 23 38 / tyucel@lorbi.com