



# **Sosyal fobi, alkol ve madde kullanımını artırıyor**

**Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi (BRSHH) BaŐhekimi Doç. Dr. Erhan Kurt, birçok psikiyatrik hastalıkla birlikte görülebilen sosyal fobinin alkol ve madde kötüye kullanımını 2-3 kat artırdığı belirtti.**

Sosyal ortamlarda ve kiŐisel performans gerektiren durumlarda, baŐarısız olacağı, aŐađılanacağı ve utanılacak Őekilde davranacağına iliŐkin, kiŐinin aŐırı ve sürekli korku duymasını sosyal fobi olarak adlandırılıyor.

Doç. Dr. Erhan Kurt, "Bu yüzden sosyal fobik kiŐi bu tür ortamlara girmekten kaçınmakta, girmemekte, eğer girerse huzursuz olmaktadır. Eğer kaçma ve kaçınma davranıŐı iŐ-özel-sosyal yaŐamı olumsuz etkiliyorsa sosyal fobi teŐhisi konulmaktadır" dedi.

## **Ergenlik döneminde baŐlıyor**

Hatalığın belirtilerinin ergenlik döneminde (15-25 yaŐ) baŐladığını belirten Doç. Dr. Erhan Kurt, Őunları kaydetti: "Çarpıntı, terleme, gerginlik, ağız kuruluğu, yüz kızarması ve midede rahatsızlık hissi en sık belirtileridir. Sosyal fobikler için en sıkıntı verici davranıŐlar ise, kalabalık önünde konuŐmak, baŐkalarıyla birlikte yemek yemek, baŐkalarının önünde yazı yazmak, toplu taŐıma araçlarıyla seyahattir."

Sosyal fobinin birçok psikiyatrik hastalıkla birlikte görülebileceğini de aktaran Doç. Dr. Erhan Kurt, "Depresyon, agorafobi, yaygın anksiyete bozukluğu, alkol ve madde kötüye kullanımı, intihar en sık birlikte görülen durumlardır. Alkol ve madde kötüye kullanımı 2-3 kat artmaktadır, çünkü kendi kendini tedavi edici araçlar olarak kullanılmaktadır" dedi.

Araştırmalar hastalığın Türkiye ve dünyada farklı oranlarda görüldüğünü gösterdiğini vurgulayan Kurt, şöyle devam etti: "nk bazı toplumlarda utangaçlık ve çekingenlik desteklenen ve tasvip edilen bir durumdur. Ülkemizde 'ne kadar uslu ocuk', 'ne kadar ağırbaşlı genç', 'ne terbiyeli hiç sesi çıkmıyor' cmleri hepimizin kulağına çalınmıştır. Ülkemizin batı ve doğu coğrafyasında farklı tutumlar olduğu gibi dünyanın bize göre doğu ve batısında da farklı tutumlar ve gelenekler sosyal fobi oluşumuna zemin hazırlamakta veya önleyici olmaktadır. Örneğin Japonya'da normal kabul edilen bir davranış ABD'de sosyal fobik bir davranış yani hastalık olarak kabul edilebilmektedir. Yani toplum-aile tutumları ve eğitim önemli bir faktördür."

### **Kadınlarda daha sık görülüyor**

Hastalığın biyolojik bir yanı olduğunu da hatırlatan Doç. Dr. Erhan Kurt, "Sosyal fobi aynı aile içinde ve ikizlerde daha sık görülmektedir. Farklı toplumlarda yaygınlığı % 5-15 civarında bulunmuştur. Bazı araştırmalar kadınlarda daha sık görüldüğünü göstermekle birlikte, erkeklerin sosyal anksiyetelerini yatıştırmak için alkole başvurmaları nedeniyle daha az sosyal fobi tanısı almaları açıklayıcı olabilir. Medeni durum olarak sosyal fobik olanların olamayanlara göre daha sıklıkla yalnız yaşayan, evlenmemiş ya da boşanmış kişiler oldukları görülmektedir" dedi.

Tedavinin en önemli ayağının bu durumun bir "huy" ya da kişilik özelliği değil hastalık olduğunun kavranmasından geçtiğini vurgulayan kurt, "Günümüzde pek çok ilaç sosyal fobi tedavisinde kullanılmaktadır ve başarılarını ispat etmişlerdir. En etkili terapi yöntemi diğer kaygı bozukluklarında olduğu gibi Bilişsel Davranışçı Terapi'dir. Bunun bir parçası olarak Sosyal Beceri Eğitimi uygulanması gereken yöntemdir" diye konuştu.

### **Ayrıntılı Bilgi için:**

#### **Lorbi Tanıtım ve Halkla İlişkiler**

**Ayşe Dural** / 0212 249 45 46 / 0530 763 49 25 / [adural@lorbi.com](mailto:adural@lorbi.com)

**Tuğçe Yücel** / 0212 249 45 46 / 0533 927 23 38 / [tyucel@lorbi.com](mailto:tyucel@lorbi.com)