

# Sosyal Fobi

**Kim Korkar Sosyal Fobiden!**

**Uzman Psikoterapist Hasan DURNA**



Uzm. Psikoterapist Hasan DURNA

## **SOSYAL FOBİ. Kim Korkar Sosyal Fobiden!**

ISBN 978-605-241-161-2  
DOI 10.14527/9786052411612

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazar(lar)ına aittir.

© 2018, PEGEM AKADEMİ

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Pegem Akademi Yay. Eğt. Dan. Hizm. Tic. AŞ'ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı; mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik, kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır. Okuyucularımızın bandrolü olmayan kitaplar hakkında yayineimize bilgi vermesini ve bandrolsüz yayınları satın almamasını diliyoruz.

Pegem Akademi Yayıncılık, 1998 yılından bugüne uluslararası düzeyde düzenli faaliyet yürüten **uluslararası akademik bir yayinevidir**. Yayımladığı kitaplar; Yükseköğretim Kurulunca tanınan yükseköğretim kurumlarının kataloglarında yer almaktadır. Dünyadaki en büyük çevrimiçi kamu erişim kataloğu olan **WorldCat** ve ayrıca Türkiye'de kurulan **Turcademy.com** ve **Pegemindeks.net** tarafından yayınları taranmaktadır, indekslenmektedir. Aynı alanda farklı yazarlara ait 1000'in üzerinde yayını bulunmaktadır. Pegem Akademi Yayınları ile ilgili detaylı bilgilere <http://pegem.net> adresinden ulaşılabilmektedir.

I. Baskı: Ocak 2018, Ankara

Yayın-Proje: Mehmet Ali Tutlu  
Dizgi-Grafik Tasarım: Didem Kestek  
Kapak Tasarımı: Pegem Akademi

Baskı: Salmat Basım Yayıncılık Ambalaj  
Sanayi Tic. Ltd. Şti.  
Büyük Sanayi 1. Cadde 95/1  
İskitler/ANKARA  
Tel: 0312-3411020

Yayıncı Sertifika No: 36306  
Matbaa Sertifika No: 26062

### **İletişim**

Karanfil 2 Sokak No: 45 Kızılay / ANKARA  
Yayınevi: 0312 430 67 50 - 430 67 51  
Yayınevi Belgeç: 0312 435 44 60  
Dağıtım: 0312 434 54 24 - 434 54 08  
Dağıtım Belgeç: 0312 431 37 38  
Hazırlık Kursları: 0312 419 05 60  
İnternet: [www.pegem.net](http://www.pegem.net)  
E-ileti: [pegem@pegem.net](mailto:pegem@pegem.net)

## **Uzm. Psikoterapist Hasan DURNA**

Tarsus/Mersin doğumludur. Tarsus'ta aldığı ilk, orta ve lise eğitimi ardından Ankara Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünde üniversite öğrenimine başlamıştır. Stockholm ve Linköping Üniversitelerinde, psikoloji, sosyal bilimler ve psikoterapi lisansüstü eğitimleri almıştır. Yöneticilik konusunda yüksek lisans eğitimi alıp Functional Family Therapy (İşlevsel Aile Terapisi) sertifikasına sahip olmuştur. Üniversite eğitimlerinin dışında birçok meslek içi eğitim ve seminerlere katılıp, birçok farklı projede katılımcı veya yönetici olarak aktif rol almıştır. Ulusal ve uluslararası psikoterapi kongrelerine katılmıştır.

Meslek hayatı boyunca psikiyatri merkezlerinde, psikoterapist ve yönetici olarak çalışmıştır. Halen bir psikiyatri kliniğinde yönetici olarak meslek yaşamını sürdürmektedir.

Bilişsel davranışçı psikoterapi, Aile terapisi ve Psikodinamik psikoterapi yaklaşım kuramlarına hakim ve bu alanlarda eğitimleri, diploma ve sertifikaları vardır.

İlk kitabı "Kim Korkar Panik Ataktan!" olan yazar, diğer kaygı bozuklukları (fobiler vs.) hakkındaki çalışmalarına devam etmektedir.

## ÖN SÖZ

Bu kitabın yazılmasının ana amacı sosyal kaygı bozukluğundan (yani sosyal fobi) muzdarip insanlara doğru, kolay ve uygulanabilir kendi kendine yardım ve çözüm yöntemleri sunmaktır. Hasta yakınlarına konu hakkında bilgiler önermek, ilgilenen kişilere konuyu aydınlatmaktır. Kitap, mesleki uzmanlığı psikoterapi görüşmesi yapmak olan psikiyatır, psikolojik danışman, psikolog, sosyal hizmet uzmanları tarafından terapi sürecinde destek kitap ve meslek elemanı yetiştirilmesi sürecinde öğrenciler için ise kaynak kitap olarak kullanılabilir.

Kitabın özü, bilişsel davranışçı terapi temelli teoriler ve benim uzun yıllara dayanan klinik çalışmalarına dayanmaktadır. Kitap, kişinin kendi kendisine yardım etmesi, belirli bir programı izleyerek kaygıları ile başa çıkar hale gelmesi ve sosyal fobiyi kontrol edebilmesini hedefler.

Kitapta günlük dille yazılmış, bilgilendirme amaçlı bölümler ve kolay uygulanabilir alıştırmalar vardır. Sıkı sıkıya izlenecek program, kişinin kaygı probleminde gözle görülür iyileştirmelere neden olur.

Ancak unutulmaması gereken kaygı bozukluklarının farklı şiddette ve farklı psikolojik ve psikiyatrik rahatsızlıklarla birlikte görülebileceğidir. Eğer bir sağlık çalışanı ile süregelen psikoterapi, ilaç tedavisi bağınız varsa onlara kitaptaki konular hakkında danışmaktan çekinmeyin.

Unutmayın, sosyal kaygı bozukluğu ve panik atak başa çıkılmayacak problemler değildir. Tam tersi, uygun koşullar ve çalışma ile sadece bu kitaptaki tedavi yöntemleri ile de kontrol altına alınabilirler. Sorunlarla başa çıkma çabanızdan asla vazgeçmeyin!

Saygılarımla,  
Hasan Durna

## TEŞEKKÜR

Sevgili anne ve babama. Sizler olmasa idiniz bu kitap okuyucularına ulaşamayacak idi. Hayatın her anında bana yol gösterip ilham kaynağım oldunuz. Size,

Bana her anında destek veren sevgili aileme; eşim Litsa, kardeşlerim ve onların ailelerine,

Kendi hayatlarındaki kaygı problemlerini bana açarak benim yaşamımı zenginleştiren, bilgi düzeyimi geliştiren hastalarım,

Kitap için büyük destek veren dostum Ferahim, eğitim hayatım boyunca akademik gelişimime yardımcı olan hocalarım, ilham kaynağım olmuş olan iş arkadaşlarım ve kitabın basımı sırasındaki değerli katkılarından dolayı yayın ve matbaa çalışanlarına,

Ve elbette bu kitabı okuyan sana,

Teşekkürlerimi sunarım.

## İÇİNDEKİLER

Yazarın Özgeçmişi.....	iii
Ön söz.....	v
Teşekkür.....	vii
SOSYAL KAYGI BOZUKLUĞU / SOSYAL FOBİ.....	1
DSM-5 'e göre Sosyal Fobi.....	4
Toplumsal Kaygı Bozukluğu (Sosyal Fobi) .....	4
Toplumsal Kurallar .....	7
Sosyal Fobinin fiziksel, davranışsal, duygusal ve bilişsel belirtileri .....	11
Fiziksel belirtiler .....	11
Davranışsal belirtiler .....	12
Bilişsel belirtiler .....	13
Duygusal belirtiler.....	13
En çok korkulan durumlar .....	15
Utangaçlık ve Sosyal Fobi.....	16
Kendini koruma ve kaçınma davranışı .....	18
Grup terapisi veya bireysel terapi?.....	20
NİÇİN BEN? .....	22
Sosyal Fobi ile yaşamELİF (Olgu sunumu).....	29
SOSYAL FOBİ İLE NASIL BAŞA ÇIKILIR.....	32
Sosyal Fobi ile ilgili genel bilgiler .....	32
Sosyal Fobi modeli .....	34
Doğru nefes alıp vermek.....	40
Düşünme yanılırları.....	43

SEKİZ ADIMDA SOSYAL FOBİDEN KURTUL.....	49
Bilişsel yeniden yapılandırma .....	50
Sosyal beceri ve yetenek alıştırmaları .....	50
Nefes alma ve gevşeme teknikleri.....	51
Probleme yakınlaşma, mazur bırakma tekniği.....	51
1. HEDEFLERİNİ BELİRLE .....	52
2. SOSYAL FOBİYİ ANALİZ ET .....	59
Kaçınma ve Güvenlik Arama Davranışı.....	61
İletişim kurma yetisi ve dil .....	64
Videoya kayıt et .....	64
Problem çözme yetisi .....	65
3. DÜŞÜNME KALIPLARINI İRDELE.....	65
Kabullenme .....	68
DNA Metodu.....	69
4. DOĞRU SOLUK ALIP VERMEYİ ÖĞREN .....	70
5. GEVŞEME TEKNİĞİ.....	71
6. YÜZLEŞTİRME ALIŞTIRMALARINA BAŞLA .....	72
Yüzleştirme alıştırmaları öncesi bilinmesi gerekenler:.....	73
Üçüncü haftadan itibaren yüzleştirme alıştırmalarına başlıyorsun.....	74
Kendini ödüllendirme.....	76
Yerine koyma alıştırması .....	77
Yararlı beden dili, iletişim ve sosyal kabullenme alıştırmaları .....	77
Beden dili alıştırmaları .....	77
İletişim alıştırmaları .....	78

Fiziksel belirtiler alıştırılmaları.....	78
Sosyal Beceri Eğitimi.....	79
7. OYUN OYNA.....	80
8. YENİ HEDEFLER BUL .....	83
SOSYAL FOBİDE AİLE VE YAKINLARIN ÖNEMİ.....	88
SOSYAL FOBİ İLE YAŞAM.....	92
ÇOCUKLAR VE ERGENLERDE SOSYAL FOBİ .....	95
İLAÇLAR, BESLENME, FİZİKSEL AKTİVİTELER VE DÜZENLİ UYKU.....	98
İlaçlar.....	99
Beslenme alışkanlıkları ve vitaminler .....	103
Fiziksel aktiviteler .....	105
Uyku ve uykusuzluk.....	108
SORU VE CEVAPLAR.....	111
EKLER.....	122
ÖRNEK PROBLEM ÇÖZME TEKNİĞİ .....	122
ÖRNEK GEVŞEME TEKNİĞİ.....	123
SOSYAL KAYGI BOZUKLUĞU TESTİ.....	124
ÖRNEK HEDEFLER LİSTESİ.....	127
KAYNAKLAR.....	129



## SOSYAL KAYGI BOZUKLUĞU / SOSYAL FOBİ



*Resim “Atina okulu” Raphael’den*

Sosyal fobi tanımlamasının etimolojik kökeni, diğer birçok sağlık terimi gibi kadim Yunancaya ve Latinceye dayanır. İlk kelime olan sosyal (toplumcul), latince **socialis** (toplum için yapılmış olan) kelimesine dayanmaktadır (socius = yoldaş, yandaş ve al{is}= ait olma anlamına gelen ek). Fobi kelimesinin aslı ise kadim Yunancanın **fobos**, (korku) köküne dayanır. İki kelimenin birleşimi olan sosyal fobi tanımı böylelikle, toplumcul olandan korkma, anlamına gelir. Sorunun DSM-5’deki türkçe karşılığının toplumsal kaygı bozukluğu olarak çevrilmesi doğru bir çeviridir. Kitapta kolay ve yaygın adı ile sosyal fobi olarak kullanılacaktır.

Sürekli yanlış yapma korkusuyla, yabancıların gözlerinin kendi üzerinde olduğunu hissederek, eleştirileceğine, küçük düşürüleceğine dair yaşanan yoğun ve sürekli kaygı ve bu kaygının patolojik-

leşmiş haline verilen isimdir sosyal fobi. Kişinin normal yaşamında görülen utangaçlık ve çekingenlik halinin yoğunlaşp, onun günlük yaşamını engelleyip, çekilmez hale getirmesi olarak da adlandırılabilir.

Sosyal fobinin, tahminen ilk insanın ortaya çıkışından beri var olmuş olsa da, ilk olarak yazılı kayıtlara geçirilmesi, milattan önce 400 'lü yıllarda Hipokrat (Hippokrates, yu.) ile olmuştur. Doktorluk mesleğinin babası sayılan Hipokrat, sosyal fobiyi "kişinin sosyal durumlardan kaçınmasına neden olan, bir tür aşırı utangaçlık" olarak algılayıp, bu şekilde teşhis etmiştir. Sonrasında, 1900 'lü yılların başlarında, Fransız Pierre Janet, "*phobie des situations sociales*" (toplumsal alanlarda yaşanan korku) tanımını psikiyatri literatürüne sokmuştur. Freud, içinde yaşanan toplumun kişiyi derinden etkilediğine inanırdı ve bu yüzden fobileri "kaygı histerisi" adını verdiği bir sınıflamaya dahil etmişti. Dolayısı ile sosyal fobi de bu sınıflamaya dahil edilmişti ve Freud 'a göre sosyal fobi "kendi kendine duyulan güvensizlik nevrozu" yaşayan kişilerde görülürdü. Fakat bu tanımlama sosyal fobiyi gerektiğince görünür ve bilinir kılmadı. 1950 'li yıllarda Güney Afrikalı Joseph Wolpe 'in fobiler alanında yaptığı çalışmalar ve en önemlisi yüzleştirme tekniğinin öncülü olan "Systematic desensitization-sistematik duygusuzlaştırma" tekniği, fobilerin ve böylelikle sosyal fobinin psikiyatri çevrelerinde yer edinmeye başlamasına yol açmıştır. 1960 'lı yıllarda İngiliz Isaac Meyer Marks 'ın kaygı ve fobiler üzerine çalışmaları "sosyal fobinin" kendi başına bir fobi türü olarak kabul görmesine doğru atılan önemli bir adımdır. 1980 yılına gelindiğinde Amerikan Psikiyatri Birliğince (APA) hazırlanan DSM-III (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) sınıflandırmasında sosyal fobi, resmi bir tanı olarak yerini alır psikiyatri dünyasında.

Günümüzde sosyal fobi batı toplumlarında en sık görülen psikiyatrik bozukluklardan birisidir. Yapılan araştırmalara göre, sosyal fobi, en sık karşılaşılan üçüncü psikolojik rahatsızlıktır. Yine bazı araştırmalara göre, doğu kültürleri, veya daha yeterli bir ifade ile;

sosyal ilişkilerin daha yoğun yaşandığı (geniş ailenin baskın olduğu, yakın ve uzak akrabaların aile için önemli olduğu), kalabalık nüfusun yaşadığı şehirlere sahip ve bu insanların birbirleri ile kolaylıkla ilişki kurabildiği toplumlarda, sosyal fobi görülme yüzdesinin batı topluluklarına göre daha düşük oranda olduğu tespit edilmiştir. Uzakdoğu toplumları (özellikle Çin ve Japonya'da yapılan araştırmalar) ve ülkemizin de içerisinde bulunduğu Akdeniz ülkelerindeki araştırmalar, bu ülkelerdeki sosyal fobi riskinin, sanayileşmiş Batı Avrupa ve Kuzey Amerikaya göre daha düşük düzeyde seyrettiğini göstermektedir. Bu farklılığın nedenini "utangaçlığın" bu toplumlarda daha kabul edilebilir olmasına ve bazı toplumlarda kişinin "çekingenlik ve utangaçlık" sebebi ile yaşadığı "suskunluğun" ağırbaşlı olmak ile başdaştırılıp kabul gördüğü veyahut teşvik edildiğine yorumlanabilir. Yine, bu kalabalık toplumlarda yaşanan, kişiler arası yakın fiziksel kontak veya kişinin günlük yaşamında sürekli bu kaygı yaratıcı durum ile karşılaşır olması başka bir neden olarak gösterilebilir. Ve tabii unutulmaması gereken önemli üçüncü neden ise farklı ölçüm ve araştırma sistemlerinin yarattığı farklı sonuçlardır.

Aşağıda da belirtileceği üzere "**utangaçlık**" ve utangaçlığın klinik hali olan sosyal kaygı bozukluğu arasında belirgin benzerlikler ve farklılıklar vardır. Her çekingen kişiliğe sahip bireyin, her utangaç ve içe dönük kişiliğe sahip şahsın sosyal fobi kaygısına sahip olduğu idda edilemez. Unutulmaması gereken, bu özelliklerin kolaylıkla (ve ne yazık ki toplumumuzda popüler olan ve kontrolsüz bir biçimde alışıldığı üzere) sosyal fobi olarak adlandırılmasıdır. Bir sonraki başlıkta yer alan DSM-5 koşullarının dikkatle okunması önerilir.

Sosyal fobi sadece özel bir durumda görülebileceği gibi, sosyal iletişim gerektiren birçok farklı durumda da yaşanabilir. Özel durum ile kast edilen, yaşanan yoğun kaygı ve korku durumunun özel bir duruma bağlı olarak (örneğin topluluk önünde konuşma, yeni tanışılan birisinin gözlerine bakmak, genel tuvalet kullanımı, sokakta adres sormak, ilgi odağı olmak vs) ortaya çıkmasıdır. Sosyal fobinin yukarıda sayılan veya benzeri durumlardan sadece birinde

görülmesi onun özgül sosyal fobi olduğu anlamına gelirken, birden fazla durumda yaşanılması onun yaygın sosyal fobi olarak adlandırılmasına yol açar.

Genel olarak sosyal fobinin biyolojik nedenlere, sosyal nedenlere, psikolojik nedenlere ve sayılan üç ayrı etkenin birbirini etkilemesine dayalı olarak ortaya çıktığı ileri sürülebilir. Sosyal fobinin nedenleri, toplumda görülme sıklığı gibi birçok bilgi daha ayrıntılı biçimde "Niçin ben?" bölümünde okunabilir.

## DSM-5'e göre Sosyal Fobi

### Toplumsal Kaygı Bozukluğu (Sosyal Fobi)

*A: Kişinin, başkalarınca değerlendirilebilecek olduğu bir ya da birden çok toplumsal durumda belirgin bir korku ya da kaygı duyması. Örnekleri arasında toplumsal etkileşimler (örn. karşılıklı konuşma, tanımadık insanlarla karşılaşma), gözlenme (örn. yemek yerken ya da içerken) ve başkalarının önünde bir eylemi gerçekleştirme (örn. bir konuşma yapma) vardır.*

**Not:** Çocuklarda kaygı, yaşitlarının olduğu ortamlarda ortaya çıkmalı ve yalnızca erişkinlerle olan etkileşimler sırasında ortaya çıkmamalıdır.

**B:** Kişi, olumsuz olarak değerlendirilecek bir biçimde davranmaktan ya da kaygı duyduğuna ilişkin belirtiler göstermekten korkar (küçük düşeceği ya da utanç duyacağı bir biçimde; başkalarınca dışlanacağı ya da başkalarının kırılmasına yol açacak bir biçimde).

**C:** Söz konusu toplumsal durumlar, neredeyse her zaman, korku ya da kaygı doğurur.

**Not:** Çocuklarda, korku ya da kaygı, ağlama, bağırıp çağırarak tepinme, donakalma, sıkıca sarılma, sinme ya da toplumsal durumlarda konuşamama ile kendini gösterebilir.

**D:** Söz konusu toplumsal durumlardan kaçınılır ya da yoğun bir korku ya da kaygı ile bunlara katlanılır.

**E:** Duyulan korku ya da kaygı, söz konusu toplumsal ortamda çekinilecek duruma göre ve toplumsal-kültürel bağlamda orantısızdır.

**F:** Korku, kaygı ya da kaçınma sürekli bir durumdur, altı ay ya da daha uzun sürer.

**G:** Korku, kaygı ya da kaçınma, klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal, işle ilgili alanlarda ya da önemli diğer işlevsellik alanlarında işlevsellikte düşmeye neden olur.

**H:** Korku, kaygı ya da kaçınma, bir maddenin (örn. kötüye kullanılabilen bir madde, bir ilaç) ya da başka bir sağlık durumunun fizyolojiyle ilgili etkilerine bağlanamaz.

**I:** Korku, kaygı ya da kaçınma, panik bozukluğu, beden algısı bozukluğu ya da otizm açılımı kapsamında bozukluk gibi başka bir ruhsal bozuklukla daha iyi açıklanamaz

**J:** Sağlığı ilgilendiren başka bir durum varsa (örn. Parkinson hastalığı, şişmanlık, yanık ya da yaralanmadan kaynaklanan biçimsel bozukluk), korku, kaygı ya da kaçınma bu durumla açıkça ilişkisizdir ya da aşırı bir düzeydedir.

### **Varsa belirtiniz:**

*Yalnızca bir eylemi gerçekleştirme sırasında: Duyulan korku, toplum önünde konuşma ya da başka bir eylemi gerçekleştirme ile sınırlı ise.\**

Tanı kriterleri arasındaki çocuk ve ergenlere dair yapılan özel uyarılar dikkate değerdir. Yukarıda da belirtildiği üzere yukarıdaki şartların tamamının yerine getirilmesi koşulu aranır. Belirtilmesi gereken başka önemli bir konu ise kişinin sadece yukarıdaki kriterlere veya başka kitaplara ve kıstaslara bakarak, uzman olmayan

\* Amerikan Psikiyatri Birliği, Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı, Beşinci Baskı (DSM-5), Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı'ndan, çev. Köroğlu E, Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 2013.

kişilerin önerilerini dinleyerek kendi kendine "benim kaygı bozukluğum var, ben sosyal fobiliyim, panik atak geçiriyorum" gibi yorumlamalara ulaşmaması, psikiyatri alanında uzman bir kişinin gözetiminden geçtikten ve o kişinin varacağı kanıdan sonra kendisini "şulu" veya "bulu" diye adlandırmasıdır. Yukarıdaki bilgi sadece kişinin konu hakkında daha fazla bilgi sahibi olması için yazılmıştır. Teşhis koymak yıllarca süren üniversite eğitimi, o eğitimden sonra psikiyatri alanındaki eğitim ve deneyimler ve nihayetinde sadece psikiyatri teşhisi koyabilmek için alınan eğitim sonrasında olur.

Sosyal fobi erken yaşlarda başlayıp yavaş ilerleyen ve genellikle birçok farklı psikolojik rahatsızlıklarla birlikte görülen bir kaygı bozukluğudur. Yapılan araştırmalar göstermektedir ki daha 11 yaşından itibaren yaygın sosyal fobi kaygısı ve 16 yaşından itibaren de özgül sosyal fobi kaygısının ilk belirtileri farkedilmeye başlanılır.

Yukarıda belirtildiği üzere sosyal fobi teşhisi, özgül sosyal fobi ve genel-yaygın sosyal fobi olmak ikiye ayrılır. Yabancı insanlarla göz kontağı kurmak, topluluk önünde konuşmak, genel tuvaletleri kullanmak, yabancılarla konuşmak, başkalarının ilgisine ve bakışlarına mazur kalmak, lokantada yemek yemek, tartışmaya katılmak, alışveriş yapmak, dışarı çıkıp düğüne veya eğlenceye katılmak, karşı cinsten birisi ile konuşmak, otoriter birisi ile konuşmak, kalabalık bir ortamda telefona cevap vermek veya toplu ulaşım araçlarında yabancılarla seyahat etmek gibi birçok özel durum veya benzeri durumlardan sadece bir veya ikisinde yaşanan yoğun kaygı özgül fobi olarak adlandırılırken, kaygı ve korkunun üç veya dörtten fazla alanda yaşanılması genel/yaygın sosyal fobi olarak adlandırılır. İkinci tipteki sosyal fobi kişinin yaşam kalitesini ilk seçeneğe göre çok daha fazla düşürür.

Diğer kaygı bozukluklarında da gözlemlendiği üzere kişi, kendi olumsuz düşünce kalıplarının etkisinde ve vücudunun gösterdiği fiziksel belirtilere karşı aşırı duyarlı ve o belirtilerin fark edilmesinden dolayı yoğun korku duymaktadır. Sosyal fobi ile yaşayan insanlar için en korkutucu olan sadece bu belirtilerin farkedilebileceğine

dair duyumsanan korku değil, bu belirtilerin fark edildiği gerçeğidir. Yüzdeki kızarma, sesteki kekemelik ve tutarsızlık, eldeki titreme, aşırı terleme gibi belirtilerin diğer insanlarca gözlemlenip eleştiriye yol açmasından ve nihayetinde istenmeyen kişi haline gelip dışlanılmak en korkutucu senaryodur onlar için.

Sosyal fobi ile yaşayan insanlar, davranışlarının, utangaçlık ve çekingenliklerinin, yoğun düzeydeki kaygı nedeni ile görülen fiziksel belirtilerin, diğer insanlarca kolaylıkla fark edildiği ve bu yüzden sosyal ortamlardan dışlandıkları kuruntusu ile meşgul olurlar günlük yaşamlarında. Aslında birçok sosyal fobili insan, yaşadıkları yoğun korku ve kaygıyı gizleyecek günlük stratejiler geliştirmiş ve dışarıdan bakıldığında gayet sosyal insanlar izlenimi veren kişilerdir. Ancak gösterilen bu yoğun çaba doğal olarak kişinin enerjisini bitirmekte, onları yorgun kılmakta ve normalin üstünde stresli bir yaşam sürmelerine neden olmaktadır.

Sosyal fobili insanlarda diğer birçok başka psikolojik rahatsızlıklar da gözlemlenmektedir. Sosyal fobinin nedenleri, toplumda görülme sıklığı, eşlik eden diğer hastalıklar gibi bilgiler için ”niçin ben” isimli bölüme bakınız.

### **Toplumsal Kurallar**

Sosyal fobi muhtemelen insanlığın ortaya çıkışı ile aynı yaşa sahip olup ilk kez antik çağlarda betimlenmeye başlanmış bir rahatsızlık olsa da modern çağın koşulları ile yoğunlaşıp biçimlenen bir psikiyatrik rahatsızlık olarak adlandırılması yerinde olur. Özellikle endüstriyel gelişimini tamamlamış ülkelerde görülen yaygınlık düzeyi bu kanıyı doğrular niteliktedir. Elbette bu yargı sosyal fobi ve sosyal kaygı belirtilerinin diğer toplumlarda görülme oranına gelmez. Doğru teşhis, hastalık konusundaki bilinçlenme, teşhis tanı sistemleri ve bu sayılanlara eklenebilecek birçok etmen kültürler arasındaki farkı ve bir toplumdaki sosyal fobi görülme oranını daha ayrıntılı bir biçimde açıklamaya yardımcı olur.