

ÖZGÜL FOBİ

Özgül fobi, klinik olarak az bulunan, fakat toplumda sık olan bir anksiyete(bunaltı) bozukluğunun adıdır. Bu bozukluk bazı nesnelere ve durumlara karşı olağandışı korku ve bilinçli kaçınma ile ortaya çıkar.

Korkular, kaçınılan nesnelere ve durumlarla karşılaşmak veya bunları aklına getirmek, kişinin kendisinde aşırı olduğunu fark ettiği ciddi bir stres ortaya çıkarır.

Özgül fobinin toplumda görülme oranı bazı çalışmalarda % 25'lere çıkmaktadır. Kadınlarda erkeklere oranla daha sık görülmektedir. Ailesel özellik gösterebilir.

ÖZELLİKLERİ

- 1- Özgül bir nesne yada durumun (örn. uçakla seyahat etme, yüksek yerler, hayvanlar, enjeksiyon yapılması, kan görme gibi) varlığı yada böyle bir durumla karşılaşacak olma beklentisi ile başlayan, aşırı ve anlamsız sürekli korku.
- 2- Fobik uyarılarla karşılaşmanın hemen her zaman birden başlayan bir anksiyete tepkisi doğurması. (Bu anksiyete tepkisi duruma bağlı veya durumsal olarak yatkınlık gösterilen bir panik atağı biçimini alabilir) Not: Çocuklarda anksiyete, ağlama, huysuzluk gösterme, donakalma, sıkıca sarılma belirtisi gösterebilir.
- 3- Kişi korkusunun aşırı yada anlamsız olduğunu bilmesi. (Çocuklarda bu özellik bulunmayabilir)
- 4- Fobik durumlardan kaçınılması yada yoğun anksiyete ile bunlara katlanılması.
- 5- Kişinin kaçınması, anksiyöz beklentisi yada korkulan durumlarda sıkıntı duyması, kişinin olağan günlük işlerini, mesleki (yada eğitimle ilgili) işlevselliğini, toplumsal etkinliklerini yada ilişkilerini bozabilir.
- 6- 18 yaşın altındakilerde süresinin en az 6 ay olması.

TİPLERİ

- 1- HAYVAN TİPİ: Korkuyu hayvanlar ve böceklerin başlattığı, daha çocuklukta başlayan tiptir.

2- DOĞAL ÇEVRE TİPİ: Korkuyu fırtına, yüksek yerler yada su gibi doğal çevredeki nesnelere başlattığı, daha çok çocuklarda başlayan tiptir.

3-KAN-ENJEKSİYON-YARA TİPİ: Korkuyu kan, yara görme, enjeksiyon yada diğer bir cerrahi tıbbi işlem başlatıyorsa. Bu alt tip aileseldir ve çoğu zaman güçlü bir vazovagal tepki(bayılma gibi) ile belirlidir.

4-DURUMSAL TİP: Korkuyu, toplu taşıma araçlarında bulunma, tüneller, köprüler, asansörler, uçakla uçuş, araba kullanma yada kapalı yerler gibi özgül bir durum başlatıyorsa. Bu alt tipin başlangıç yaşı dağılımı iki kez doruğa ulaşır. Birinci doruk çocuklukta, ikinci doruk yirmili yaşların ortalarında olur.

5-DİĞER TİP: Korkuyu diğer uyaranlar başlatıyorsa. Bu uyaranlar korkmaya yada soluğun kesilmesine, kusmaya yada hastalığa yakalanmaya yol açabilecek durumlardan kaçınmaya neden olabilir. Örneğin; boşluk fobisi (yani kişi duvarlardan yada fiziksel diğer destek kaynaklarından uzak durur, aşağıya düşecek olmaktan korkar) ve çocukların yüksek seslerden yada özel giysili masal kahramanlarından korkması.

TEDAVİ

Özgül fobi için bulunabile en etkin yöntem davranış tedavisi, özellikle de sistematik desensitizasyondur. Bu yöntemle fobik kişi terapisti tarafından önce hayali ve düşünsel yöntemlerle kaçındığı nesne ve durumlarla karşı karşıya getirilir, zamanla kaçındığı kaçındığı nesne ve durumlarla anksiyete duymadan karşılaşılabılır düzeye gelmesi beklenir.

İlaç tedavisi daha çok davranışçı tedaviye destek amaçlı kullanılır. Zaman zaman hipnoz, destekleyici tedaviler ve aile tedavileri kullanılabilir.