

BİRİNCİ BÖLÜM

SOSYAL KAYGI BOZUKLUĞU NEDİR?

İnsanın Toplumsal Varoluşu

Bir an için dünyayı tanımakla görevlendirilmiş bir uzaylı olduğumuzu düşünelim. Amacımız da her şeyiyle bize yabancı olan dünyada sürüp giden yaşamı çözmek olsun. İnsanı fark etmemiz ne kadar sürerdi sizce?

Öyle sanıyorum ki dağları, denizleri, çölleri görüp farklı iklimleri hissetmemizle, yani coğrafi sistemi zihnimizde oturtmamızla canlılar dünyasının renkliliği karşısında şaşırıp insanı ayırt etmemiz bir olurdu. Çünkü dünyanın şeklini değiştiren bu tür, diğerlerinden başka gözükür ve kendini hemen fark ettirirdi. Yaptıklarıyla, başardıklarıyla, inşa ettikleriyle, yarattığı gürültü ve ışıkla onun apayrı bir varlık olduğuna karar verirdik muhtemelen. Demirden dev kütleleri denizlerde yüzdürüp gökyüzünde uçurduğunu gördüğümüzde hayranlık duyar, açtığı savaşları ve yaptığı katliamları gördüğümüzde ise korkuya ya da öfkeye kapılırdık. Ve kısa zamanda onun hakkında bir şey daha fark ederdik: Neredeyse hiçbir zaman tamamen tek başına olmadığını. Bir müddet inzivaya çekilenlerin bile bu sürecin sonunda -belki daha da güçlenerek- toplumsal yaşama geri döndüğünü fark ederdik. İnsanın toplumsal varoluşu sayesinde böyle görkemli bir medeni-

yet yarattığını ve bunun ardında savaştan çok, müthiş bir yardımlaşmanın yattığını anladık.

İnsanı anlamak için hangi bilgi kaynağını kullanırsak kullanalım -ister antropolojik ister dini ister felsefi açıdan bakalım-onun sosyal bir varlık olduğunu görürüz. Doğumundan sonra bir bakım verene en uzun süre bağlı kalan canlılardan biridir insan. İçinde yetiştiğimiz aile ya da aile yerine geçen ortamlar, okullar, işyerleri, mahalleler, köyler, şehirler... Ya da düğünler, cenazeler, belki gitmek istemediğimiz ama zorunlu görüşmelerin olduğu özel günler... Hepsinin içinde sosyallik var. Sosyallik seçtiğimiz keyfi bir durum olmaktan ziyade sanki genlerimize işlemiş bir özelliğimiz. Derimizin kürkle kaplı olmayışı ya da konuşabiliyor olmamız gibi. İçine doğduğumuz bir şey. Varoluş şeklimiz.

Sosyal olmak övüneceğimiz ya da utanacağımız bir yanımdır değil. Bizim bir parçamız. Öyle bir parça ki yaşamdaki hemen her şeyle ilişkili. Hücre hapsinin en ağır cezalardan olmasının nedeni budur. Ayrılık türkülerde bu yüzden “ölümden beter” diye nitelenir.

Toplum büyüdüğümüz, ürettiğimiz, kendimizi var ettiğimiz zemindir. Toplum tarafından kabul edilmek ayaklarımızın o zemine bastığı hissini yaratır. Ancak bu kaygan bir zemindir. Fark edilmek ve kabul edilmek istediğimiz şeylerken, tehdit edilmek, aşağılanmak veya dışlanmak bize acı verir.

Biz insanların ölüm riskini yoğun alkol tüketiminden, sürekli hava kirliliğine maruz kalmaktan ya da aşırı kilolu olmaktan daha fazla artıran bir şey var: Sosyal yalıtılmışlık ve yalnızlık algısı.

Peki, insanlar kendi istekleriyle sosyal ortamdan uzak kalırlar mı? Sosyal bağlarını olabildiğince azaltırlar mı?

Hiç kolay olmasa da kimileri bunu yapar. Sosyalliklerini/sosyal bağlarını mümkün olan en alt seviyeye kadar düşürebilirler. Çünkü çevresel (toplumsal) etkilerle ilgili olumsuz bir bakışı olan kişi kendini riske atmak istemez ve geri çekilir.

Tamamen dışlanmak gerçekte çok çok küçük bir olasılıktır. Toplumun birçok ferdi için kabul edilemez davranışları olan kişilerin bile belli bir grup ya da kesim içinde barınabildiğini hatırlayın. Yine de toplumsal dışlanmanın ihtimali bile bizim sosyal ölümümüz gibidir. Ölümden korkar gibi hatta belki daha fazla ve içten içe korktuğumuz bir durumdur bu.

Hayatı anlamak en önemli ödevlerimizden biridir. Sosyal yaşamda olan biteni doğru algılamak ve anlamaksa, başkalarıyla birlikte oluş hâlimizi yönetebilmek için mutlak gerekliliktir.

Bazı bireylerin konuşmak, görüşmek, iletişim kurmak ya da sunum yapmak gibi sosyal davranışlarda bulunurken kendilerini rahat hissetmediklerini ve bunlardan uzak durmaya çalıştıklarını biliyoruz. Sosyal kaygı olarak ifade edilen bu durum kişinin mutluluğuna gölge düşürebilir. Toplum tarafından kabul edilmek isteyip reddedilmekten korkmak hepimizin bir gerçeği, bu durum bazılarımızın en önemli sıkıntısı hâline gelebilir.

Korku, Kaygı ve Fobi

Sosyal kaygı bozukluğunun tarifine ve görünümüne geçmeden önce bazı kavramların burada açıklığa kavuşturulması gerekiyor. Öncelikle, bir şeye “bozukluk” demek de nedir? Yaşamımızda yeterince etiket yok mu? Ayrıca uzmanların, bilim insanlarının ve o zorluğu yaşayanların işine ne ölçüde yarar bu?

Ruh sağlığı alanındaki birçok tanı, sınırları bu denli belirgin biçimde ancak geçtiğimiz yüzyılda tanımlanmıştır. Tanı koymanın önde gelen amaçlarından biri, alanda hizmet verenler arasındaki iletişimi artırmaktır. Bir uzman, kişinin yaşadığı duruma “depresyon” dediğinde diğer uzmanın zihninde de benzer sorunların, belirti ve bulguların canlanması sağlanmış olur. Ortak bir isim ve nesnel ölçütler ortaya konması bu alanda yapılan gözlem,

araştırma ve uygulamaların sağlıklı bir şekilde sürdürülebilmesine olanak tanır.

Birine sosyal kaygı bozukluğu tanısı konduğunda bu tanı, o kişinin kimliği hâline gelmez. Kişinin yaşadığı durumu standart şekilde tarif eden bir ifadeden ibarettir bu. Uzağı görmekle ilgili zorluk çekiyorsanız miyopiniz vardır ve bunun için gözlük kullanırsınız. Miyopi yaşadığınız problemin adıdır, gözlük de onu gidermek için kullandığınız bir araç. Ne miyopi ne de gözlük temel tanımlanma noktanız olabilir. Uzağı iyi görmüyor ve gözlük kullanıyorsunuzdur. Hepsi budur. Ruhsal bozukluklarla ilgili tanıları bir etiket gibi kullanmak, gözlük kullanan kişiye “dört göz” demek gibi bir şeydir.

Peki, kaygı bozukluğu ya da fobi ne demektir?

Korku en önemli, en yararlı temel duygularımızdandır. Korkunun tehlikeler karşısında kendimizi korumamızı ve hayatta kalmamızı sağlayan doğal bir alarm sistemi olduğunu söyleyebiliriz. O nedenle korkunun veya onun seyrelmiş hâli diyebileceğimiz kaygının yaşandığı yerde tehlike, tehdit veya tehdit olasılığını içeren bir belirsizlik vardır. Ancak kaygı bozuklukları ve fobilerde, gerçek tehlikenin olasılığına ve büyüklüğüne kıyasla çok daha fazla korku veya kaygı söz konusudur. Bu fazlalık kişinin hedeflerine uygun davranamamasıyla ilişkilidir ve yaşam kalitesini düşürür.

Korku ile kaygı arasındaki ayrım literatürde çokça tartışılmıştır. Bu iki duygunun birbiriyle ilişkisi ise tartışmasızdır. Korku, nesnesi ve kaynağı genellikle daha net belirlenebilen, daha keskin ve şiddetli ancak daha kısa süre hissedilen bir duygudur. Kaygı ise ileriye dönük, içinde belirsizlik barındıran, daha yaygın, şiddeti daha az ancak daha uzun süre hissedilebilen bir duygudur.

Her iki duygunun da bilişsel (düşünsel), fizyolojik ve davranışsal unsurları var. Bilişsel kısımda tehdit veya tehlikenin değerlendirilmesi yer alır. Korkunun hemen öncesinde zihin yakın bir

tehlike algılamıştır. Bu tehlike ile kişinin başa çıkma gücü arasında tehlike lehine bir üstünlük vardır. Kaygıda ise tehdit olasılığı gerçekte olduğundan yüksek, tehdidin sonuçları gerçekte olduğundan daha ağır görünür. Evhama özellikle kaygı durumunda rastlanır. Bu kuruntulu düşünceler geleceğe yöneliktir. Bazen olası kötü sonuçlara yönelik hazırlık yapmakla bazen de bu olasılıklara ayrıntılı bir şekilde dalıp yararlı bir hazırlık yapamamakla sonuçlanır.

Fizyolojik tepkiler korku duygusunda daha yoğundur. Korkunun atak hâlinde yaşandığı durum ise panik atağı olarak tarif edilir. Günlük dilde “panik olmak”, “paniklemek” ifadelerini sıklıkla kullanırız. Ancak teknik anlamda panik atağı, korku duygusunun belli bir süre içinde yoğunlaştığı, zirve yaptığı ve azaldığı bir durumdur. Kaygı ve korku durumunda yaşanan çarpıntı, titreme, nefes darlığı hissi gibi bedensel belirtiler bu ataklar sırasında yoğun bir şekilde görülür.

Korku duygusuyla ilişkili temel davranışsal tepki kaçma veya kaçınmadır. Kişi korku veya kaygı yaşadığı durumdan kaçınmadığında, algıladığı tehlikeyle ilişkili olarak güvenlik sağlamaya yönelik davranışlarda bulunabilir.

Korku veya kaygı durumu ortaya çıktığında, kişi bunun sinyali bedenindeki bazı fizyolojik değişikliklerden alabilir. Çarpıntı, yüzde sıcaklık, karın bölgesinde baskı hissi ve titreme, sık karşılaşılan fizyolojik belirtilerdendir.

Tablo 1: Kaygı ve Korku Durumunda Yaygın Olarak Görülen Fizyolojik Belirtiler

1. Kalp atış hızının artışı
2. Nefes darlığı
3. Göğüste baskı hissi
4. Boğulma hissi
5. Baş dönmesi/sersemlik
6. Terleme/sıcak basması/ürperme
7. Bulantı/midede baskı/ishal
8. Titreme/sarsılma
9. Kolları, bacaklarda hissizlik/karınçalanma
10. Kuvvetsizlik/baygınlık/dengesizlik
11. Kas gerginliği
12. Ağız kuruluğu

Sosyal Kaygı Bozukluğu (Sosyal Fobi)

Sosyal kaygı bozukluğu veya diğer adıyla sosyal fobi, kişinin insanların arasındayken yoğun kaygı duyduğu, insanların olduğu ortamlardan veya insanlarla bir araya gelmekten kaçındığı, mecbur kaldığındaysa bunlara yoğun sıkıntı yaşayarak katlandığı klinik bir durumdur. Sosyal fobisi olan birey yanlış veya eksik bir şeyler yapmaktan, olumsuz değerlendirilmekten, utandırılmaktan korkar. Yoğun korku ve kaçınmayla birlikte ortaya çıkan bulantı, idrara sıkışma hissi, terleme ve sarsılma gibi birtakım belirtiler sosyal kaygı bozukluğunun otonom sinir sistemi üzerindeki etkilerindendir.

Sosyal fobideki kaygının odağında başkaları tarafından fark edilmek ve değerlendirilmek vardır. Fark edilmek ve görünür olmak çoğunlukla istenen bir durumken, aynı zamanda bir teh-

dit olarak da algılanabilir. İnsanlar tarafından bilinip tanınmak, onlarla ilişki ve yakınlık kurmak için bir gereklilikken, onların olumsuz tutumlarına maruz kalmak açınsındansa bir risktir. Sosyal kaygı bozukluğunda, bahsedilen sosyal tehdidin gereğinden fazla algılandığını söylemek yanlış olmaz.

Sosyal fobisi olan kişiler dikkat odağı olmaktan veya utanı-lacak, aşağılanacak şekilde davranmaktan korkarlar. Bu bireyler her sosyal durumda aynı kaygıyı yaşamayabilir. Sunum yapmak, şarkı söylemek, bir yerde konuşma yapmak gibi dikkat odağı olunan bazı durumlarda yoğun kaygı yaşarlarken, diğler sosyal durumlarda kaygı duymayabilirler. Kimilerininse birileriyle konuşurken, hatta gözlenebilecekleri bir yerde sadece yürürken bile kaygıları olabilir.

Bu kaygı ve korkuyla ilişkili düşünce ve davranışlar sosyal fobiye has nitelikler içerir. Kişiler kızarma, titreme, terleme, sarılma gibi belirtileri göstermekten korkabilirler. Bu belirtilerin fazla kaçtığını, dışarıdan kolaylıkla fark edildiğini ve olumsuz yorumlandığını düşünebilirler. Tuhaf konuşmaktan, hata yapmaktan veya garip davranmaktan da korkabilirler. Burada garip davranmakla kastedilen, kişinin yürüyüşünde, duruşunda ya da yüz ifadesinde insanlar tarafından olumsuz değlerlendirilebilecek nitelikler olmasıdır. Bu olumsuz değlerlendirmeler, kişinin başkalarının gözünde hoş olmayan bir şekilde resmedildiğı algısıyla kendini gösterir. Bahsedilen bu duygu ve düşüncelerin yanı sıra kişinin davranışları da yaşanan sorunun bir parçasıdır. Aslında bu davranışların çoğı yaşanan kaygıyı azaltmaya ve korkulan riskleri en aza indirmeye yöneliktir. Fakat ne yazık ki bu davranışların önemli bir kısmı istenen sonucu vermez ve sorunun parçası hâline gelir.

Kaygıyla başa çıkmak amacıyla ortaya çıkan davranışları iki temel grupta toplayabiliriz. Birinci grubu, kişinin kaygı yaşayacağı durumlardan uzak durma isteğıyle bağlantılı davranışlar

oluşturur. Kişi hangi durumlarda yoğun kaygı yaşadığını zaman içinde fark eder ve onlardan uzak durmaya başlar. İkinci gruptaki davranışlar ise kişinin olay esnasındaki kaygısını azaltmaya ya da var olduğunu düşündüğü riskleri en aza indirmeye yöneliktir. İlk gruptakilere “kaçınma davranışları”, ikinci gruptakilere ise “güvenlik arama davranışları” denir. Konuşma yaparken sesinin titreyeceğine, kızaracağına ve bunu fark eden dinleyicilerin onun kaygılı ve yetersiz biri olduğunu düşüneceklerine inanan kişinin konuşma yapmamak için yerine bir arkadaşını ayarlaması kaçınmaya örnek olarak verilebilir. Bu konuşmayı yaptığını varsayarsak, söyleyeceklerini kafasında prova etmesi veya kızardığının görülmemesi için kasket takması da ikinci türden davranışlara örnek olarak verilebilir.

Sosyal anksiyete bozukluğu olan kişilerin yaşadığı çoğu belirti -kendileri her ne kadar çoğu zaman aksini düşünseler de- dışarıdan fark edilmez. Fakat sosyal ortamlardan uzak durdukları, az ve kısa konuştukları ya da göz önünde olmamaya çalıştıkları için mesafeli bulunabilirler. Hatta kimseyi beğenmedikleri, iletişim kurmaya tenezzül etmedikleri ya da ters kişiler oldukları da sanılabilir.

Dışarıdan nasıl göründükleri bir yana, iç dünyalarında yaşadıkları çoğu zaman tatsız deneyimlerdir. Bu kaygıyı yaşamayan kişilerin keyif aldığı birçok durum ve ortamdan keyif alamazlar. Örneğin, iki hafta sonra yapacakları bir sunum zihinlerini kesintisiz bir biçimde meşgul edebilir. Kaygılarından uzak durmaya çabalarırken, yakın ilişkilerinde dahi anlaşılamayacakları ya da yanlış anlaşılacakları şekilde davranabilirler.

Sosyal kaygı bozukluğunun şiddetine göre değişmekle birlikte kişilerin iş yaşamları, özel hayatları ve hobileri bu durumdan etkilenebilir. Yapılan çalışmalar bu kişilerin okul ve iş yaşamındaki başarılarının olumsuz yönde etkilenebildiğini, yeteneklerine göre daha basit işlerde ya da geri plandaki pozisyonlarda çalıştıklarını göstermiştir.

Sosyal Kaygısı Olan Her Birey Aynı mıdır?

Bu soruyu hem evet hem hayır diye cevaplayabiliriz. Çünkü sosyal fobinin bazı temel özellikleri bu sorunu yaşayanların çoğunluğunda görülür. Öte yandan, bu kişilerin sorun yaşadığı durumlar, o durumlarla başa çıkma biçimleri, kişilikleri, entelektüel becerileri çok farklı olabilir. 60 yaşındaki ilkokul mezunu bir kadının da, 50 yaşındaki bir üniversite profesörünün de, 16 yaşındaki bir lise öğrencisinin de, 25 yaşındaki bir sporcunun da, bir sinema sanatçısının ya da politikacının da sosyal fobisi olabilir. Kişilik özellikleri açısından düşündüğümüzdeyse içe dönük birinin de sosyal fobisi olabilir (ki çoğunlukla yoktur) dışa dönük birinin de.

Bugüne kadar yapılan çalışmalarda iki farklı türde sosyal fobi olduğu kabul edilmiştir. Bunlardan biri performans tipi ya da eski adıyla kısıtlı tip, diğeri ise yaygın tiptir. Performans tipinde kişi sosyal kaygıyı sadece performans durumlarında, yani bir şey yaparken yaşar. Örneğin bir konuşma/sunum yaparken ya da restoranda yemek yerken. Yaygın tipte ise kişi bir şey yapıyor olsun ya da olmasın, başkalarının etrafında olmasıyla sosyal kaygı yaşayabilir. Yaygın tipte, performans durumlarının yanı sıra karşılıklı iletişim kurarken, başkalarının olduğu bir yerde dururken ya da toplu taşımayı kullanırken de kaygı yaşanabilir.