

Bu rehber neyi açıklar?

Sosyal kaygıda kişi, başkaları tarafından olumsuz değerlendirilmekten, küçük düşmekten veya yetersiz görünmekten yoğun biçimde korkabilir. Bu durum sıradan çekingenlikten farklı olarak okul, iş, ilişki ve günlük işlevleri belirgin biçimde sınırlandırabilir.

Sık görülebilen belirtiler

- Topluluk önünde konuşma, toplantı, yemek yeme veya yeni insanlarla tanışmada yoğun kaygı
- Yüz kızarması, titreme, terleme ve sesin değişmesi korkusu
- Söylenecekleri zihinde aşırı prova etme
- Göz temasından, telefon konuşmasından veya sosyal etkinlikten kaçınma
- Etkinlik sonrası 'ne kadar kötü göründüm' diye uzun süre düşünme

Günlük yaşama olası etkiler

- Kariyer ve eğitim fırsatlarını geri çevirme
- Yeni ilişkiler kurmaktan kaçınma
- Alkol veya başka maddeleri sosyal rahatlama amacıyla kullanma
- Kendini sürekli başkalarıyla karşılaştırma

Değerlendirmede neler ele alınır?

- Korkulan sosyal durumların ayrıntılı haritası
- Kaçınma ve güvenlik davranışları
- Depresyon, panik veya otizm gibi ayırıcı durumlar
- İşlevsellik ve kişinin hedefleri

Ne zaman profesyonel destek düşünülmeli?

- Belirtiler birkaç haftadır sürüyor, giderek artıyor veya iş, okul, ilişki ve öz bakım alanlarını belirgin biçimde etkiliyorsa.
- Kendi kendine uygulanan yöntemler yeterli olmuyor, kaçınma, kontrol veya güvence arama davranışları yaşamı daraltıyorsa.
- Belirtiler yeni, ağır, hızla kötüleşen veya tıbbi bir durumla ilişkili olabilecek nitelikteyse uygun tıbbi değerlendirme geciktirilmemelidir.

Sık karıştırılan noktalar ve ayırıcı notlar

- Tek bir belirti, test sonucu veya internet öz-değerlendirmesi tek başına tanı koydurmaz; süre, şiddet ve günlük işlev üzerindeki etki birlikte değerlendirilir.
- Uyku bozukluğu, fiziksel hastalıklar, ilaçlar, kafein/alkol/madde kullanımı ve yoğun yaşam stresi benzer belirtiler oluşturabilir.
- Belirtileri bastırmak için sürekli kaçınma veya güvence arama kısa vadede rahatlatılabilir fakat bazı sorunlarda döngüyü uzun vadede sürdürebilir.
- Profesyonel değerlendirme, kişiye bir etiket vermekten çok güvenli bir sonraki adımı, gerekli tıbbi kontrolleri ve uygun destek biçimini netleştirmeyi amaçlar.

Görüşmeye götürülebilecek 4 önemli soru

- Bu belirtiler hangi olası durumlarla ilişkili olabilir ve hangi tıbbi nedenleri ayrıca dışlamak gerekir?
- Benim için en uygun ilk destek biçimi nedir: yazılı değerlendirme, telefon, video veya yüz yüze sağlık hizmeti?
- İlk 2-4 hafta içinde hangi değişiklikleri takip etmem, hangi belirtilerde daha hızlı yardım aramam gerekir?
- Günlük yaşamda kaçınma, kontrol, uyku veya ilişki düzenimden hangisini ilk hedef olarak seçmek daha gerçekçi olur?

Kanıt dayalı destek çerçevesi

- Sosyal kaygıya uyarlanmış bilişsel davranışçı terapi
- Kademeli sosyal maruz bırakma ve dikkat odağını dışa yöneltme
- Kendilik eleştirisi ve olay sonrası ruminasyonla çalışma
- Bazı kişilerde hekim değerlendirmesiyle ilaç tedavisi

Günlük hayatta denenebilecek güvenli adımlar

- Küçük ve ölçülebilir sosyal hedefler belirlemek
- Konuşma sırasında kendini izlemek yerine karşıdaki kişiye odaklanmak
- Mükemmel performans hedefi yerine 'yeterince iyi' hedefi koymak
- Kaçınılan bir davranış haftalık küçük basamaklarla denemek

Online görüşmeye hazırlanırken

- Son 2-4 haftadaki belirtileri, tetikleyicileri, uyku düzenini ve günlük işlev değişikliklerini kısa notlarla hazırlayın.
- Kullandığınız ilaçları, önemli tıbbi tanılar ve daha önce aldığınız ruh sağlığı desteğini eksiksiz paylaşın.
- Görüşme hedefinizi bir cümleyle yazın: Bu görüşme sonunda neyi daha iyi anlamak veya hangi sonraki adımı netleştirmek istiyorum?
- Özel bir alan, güvenilir internet ve mümkünse kulaklık kullanın. Ortak cihazlarda görüşme sonrası oturumu kapatın.

Yakınlar için destek önerileri

- Kişi adına sürekli konuşarak kaçınmayı artırmamak
- Başarıyı 'hiç kaygı yaşamamak' ile ölçmemek
- Küçük sosyal denemeleri takdir etmek
- Alay veya performans baskısından kaçınmak

7 günlük küçük takip planı

- 1. gün: En çok zorlayan 3 belirtiyi ve hangi saat/ortamlarda arttığını yazın; 0-10 arasında şiddet puanı verin.
- 2-3. gün: Uyku, kafein/alkol, hareket ve ekran süresinden yalnız bir alanı düzenleyin; aynı anda her şeyi değiştirmeye çalışmayın.
- 4. gün: Kaçındığınız veya sürekli kontrol ettiğiniz bir davranış belirleyin; güvenli ise çok küçük bir alternatif adım planlayın.
- 5. gün: Güvendiğiniz bir kişiyle yaşadığınız güçlüğü somut biçimde paylaşın ve ne tür desteğe ihtiyaç duyduğunuzu açık söyleyin.
- 6. gün: Profesyonele sormak istediğiniz 5 soruyu hazırlayın; geçmiş tedavi/ilâç ve önemli tıbbi bilgileri tek listede toplayın.
- 7. gün: Bir haftalık kayıtları gözden geçirin. Belirgin kötüleşme, güvenlik riski veya işlev kaybı varsa profesyonel değerlendirmeyi öne alın.

Güvenlik ve kaynak çerçevesi

- Kendine zarar verme düşüncesi, gerçeklikten kopma, ağır ajitasyon, ciddi tıbbi belirti, şiddet veya güvenlik riski varsa rutin çevrim içi danışmanlık yerine bulunduğunuz yerdeki acil sağlık hizmeti kullanılmalıdır.
- Kaynak çerçevesi: WHO Anxiety Disorders (2025); NHS Social Anxiety.
- Güncel içerik kontrolü: Ağustos 2026. PRJI Türkiye - tamamen online psikolojik destek ve eğitim kütüphanesi.