

Bu rehber neyi açıklar?

Özgül fobiler belirli nesne veya durumlara karşı yoğun ve orantısız korkuyla seyreder. Agorafobide ise kaçmanın zor olacağı veya yardım alınamayacağı düşünülen yer ve durumlar ön plana çıkar. Kaçınma kısa vadede rahatlatır, ancak korkuyu uzun vadede sürdürebilir.

Sık görülebilen belirtiler

- Hayvan, yükseklik, uçuş, iğne veya kapalı alan gibi belirli tetikleyicilere yoğun korku
- Tetikleyiciyi düşünürken bile bedensel kaygı belirtileri
- Toplu taşıma, alışveriş merkezi, açık alan veya evden yalnız çıkmaktan kaçınma
- Güvenli kişi veya nesne olmadan hareket etmekte zorlanma

Günlük yaşama olası etkiler

- Seyahat, sağlık hizmeti, iş veya eğitim fırsatlarının kısıtlanması
- Rutinleri korkuyu önlemek için aşırı düzenleme
- Yakınlara bağımlılığın artması

Değerlendirmede neler ele alınır?

- Korkunun türü, şiddeti ve kaçınma örüntüsü
- Panik ataklarla ilişkisi
- Tıbbi işlemlerden kaçınma gibi sağlık riskleri
- Travma geçmişi ve diğer kaygı bozuklukları

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

- Kademeli ve planlı maruz bırakma
- Bilişsel davranışçı yaklaşım
- Panik belirtilerine eşlik ediyorsa panik odaklı müdahaleler
- Uygun durumlarda hekim değerlendirmesi

Günlük hayatta denenebilecek güvenli adımlar

- Kaçınma hiyerarşisi oluşturmak
- En kolay basamaktan başlayıp yeterince uzun süre kalmak
- Her denemeyi kaygı puanlarıyla kaydetmek
- Zorlayıcı adımları güvenli ve gerçekçi biçimde planlamak

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

- Kişinin korkusunu küçümsememek
- Maruz bırakmayı zorla veya sürpriz biçimde yapmamak
- Kaçınmayı tamamen üstlenmek yerine küçük bağımsız adımları desteklemek

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 davranışı 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/ilaç 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 Anxiety Types.
- Güncel içerik kontrolü: Ağustos 2026. PRJI Türkiye - tamamen online psikolojik destek ve eğitim kütüphanesi.