

# FOBİ NEDİR?

Dışardan gelen tehlikelere karşı verdiğimiz duygusal yöndeki tepkilere korku adı verilir. Fobilerimiz de hissettiğimiz korkuların bir çeşididir. Bir duruma karşı duyulan korkunun kişinin günlük hayatını olumsuz yönde etkilemesine fobi denir. Fobiler insanlarda sıklıkla görülen anksiyete bozukluklarıdır. Fobisi bulunan insanlara fobik de denilebilir.





# Fobilerin Nedenleri

Fobilerin nedenleri bilinmiyor olsa da, çoğu travmatik deneyimler sonucu oluşur. Fobiler aynı zamanda öğrenilen korkulardan da kaynaklanıyor olabilir.

Köpek tarafından ısırılan ya da saldırılan bir kişi, köpek fobisi geliştirebilir. Benzer şekilde, bir kişinin köpek saldırısına tanıklık etmesi de, fobinin nedeni olabilir.





# Fobilerin Nedenleri

Fobiler genellikle ergenlikte ya da yetişkinlikte ortaya çıkmasına rağmen, her yaştan insanı etkisi altına alabilir. Çocuklukta görülen fobiler ilerleyen yaşlarda kaybolabilirken, yetişkinlikte ortaya çıkan fobiler ise genellikle birden başlar ve uzun süreli olur. Yetişkinlerde görülen fobilerin sadece %20'si tedavi olmadan kendiliğinden kaybolur. Kadınlarda, erkeklerden daha çok fobi görülür.





# Fobilerin Semptomları

- Fobilerin semptomları aşağıdaki şekillerde görülebilir;
- Fobinin kaynağı olan duruma karşı hissedilen aşırı ve mantıksız korku,
- Korkulan objeden kaçma ya da korkulan durumları engellemeye çalışmak,
- Panik atak, kalp çarpıntısı, nefes darlığı, terlemek, titremek, bayılmak gibi fiziksel semptomlar,
- Belirli durumlarda olma ya da objelerle karşılaşma korkusu gibi beklentisel kaygılar





# En Yaygın Görülen Bazı Fobiler

- **Klostrofobi:** Kapalı alan korkusu
- **Agorafobi:** Açık Alan Korkusu
- **Akrofobi:** Yükseklik Korkusu
- **Pteromerhan Fobi:** Uçuş Korkusu
- **Glossofobi:** Konuşma kaygısı. Halka açık konuşma ya da genel olarak konuşma korkusu
- **Tripanofobi:** İğne korkusu
- **Sinofobi:** Köpek Korkusu
- **Bibliyofobi:** Kitaplardan korkma
- **Zoofobi:** Hayvanlardan korkma
- **Entomofobi:** Böceklerden korkma





# Fobilerin Tedavisi

Fobiler için uygulanan tedavi, aşağıdaki yöntemlerin birini ya da birkaçını içerebilir;

- **Bilişsel davranışçı terapi:** Fobilerin tedavisi için, bilişsel davranışçı terapinin duyarsızlaştırma ya da maruz bırakma tekniklerinden yardım alınabilir.
- **İlaç tedavisi:** Fobileri olan kişiye, reçeteli antidepresanlar ya da sakinleştiriciler verilebilir.
- **Rahatlatma teknikleri:** Nefes teknikleri ya da meditasyon, fobinin semptomlarının giderilmesine yardımcı olabilir

