



## SOSYAL KAYGI

Kaygı belirli seviyelerde hayatımızın her alanında hissettiğimiz ve **dengeli bir düzeyde kontrol edebildiğimizde bizi motive eden bir duygudur.**

İnsanlar yeni ortamlarda tanımadıkları insanlarla beraberken gerilip heyecanlanabilirler. **Sosyal ortamlarda, kişilerin başka insanların onları inceleyip davranışlarıyla ilgili olumsuz çıkarımlarda bulunup yargılayacaklarına dair duydukları endişe sosyal kaygıdır.**



Sosyal kaygı **korku, utanç, tedirginlik ve huzursuzluk** ortaya çıkarabilir. Sosyal ortamlar doğası gereği eleştirilme ve yargılanma gibi durumları beraberinde getirebilir, böyle durumlarda sosyal kaygı yaşayan bireyler **yoğun fiziksel ve duygusal tepkiler** gösterebilmektedir.

Psk. Dan. Didem FANUSCU

## BELİRTİLER

- Nefes Darlığı
- Geri Çekilme, İçe Kapanma
- Yüz Kızarması
- Göz Temasından Kaçınma
- Ses Titremesi
- Alçak Sesle Konuşma
- Terleme
- Kaçınma
- Ağız Kuruluğu
- Utanma
- Tedirginlik
- Huzursuzluk



# DÜŞÜNCE HATALARI

**Duygusal Çıkarsama:** Tersine somut kanıtlar olmasına rağmen hissedilen duygunun ya da durumun doğruluğuna inanmak, emin olmak.

- “Yaptığım şeyler var ama başarısız biri olduğumu hissediyorum.”

**-Meli,-Malı İfadeleri:** Bireylerin kendilerinin ya da çevresindekilerin nasıl düşünüp davranmaları gerektiği ile ilgili oluşturdukları kalıp yargılar, sabit fikirler.

- “Hiç yanlış yapmamalıyım.”
- “Sözünü tutmalıydı.”



**Ya Hep, Ya Hiç Düşünme Biçimi:** Her türlü tecrübenin iki zıt uç noktada değerlendirilmesi, ya siyah ya beyaz.

- “Mükemmel değilsem başarısızım.”
- “Beni eleştiriyorsa beni sevmiyordur.”

**Geleceği Okuma (Felaketleştirme):** Gelecekte olma ihtimali olan durumları, olumlu ve muhtemel diğer sonuçları göz önüne almadan sadece olumsuzlara odaklanılarak öngörmek.

- “Bu konuyu asla öğrenemeyeceğim.”
- “Hiç sevilmeyeceğim.”

Psk. Dan. Didem FANUSCU

# SOSYAL KAYGI İLE BAŞ ETMEK

**Sosyal kaygıyı anlamak**

Kaygı veren durumların nedenleri, belirtiler ve sonuçları gözlemlemek.

**Nefes ve gevşeme egzersizleri**

Kaygı yaratan durumun fiziksel belirtileriyle baş etmek, kalp atışının yavaşlamasına ve bedenin alarm durumundan stabil hale geçmesini sağlamak.

**Düşünce hatalarını fark edip dönüştürmek**

Düşünce hatalarını keşfedip somut kanıtlara dayanan, gerçekçi yeni alternatif düşünceler oluşturmak.

**Sosyal kaygı yaratan durumları derecelendirmek**

Seviyelerine ve yoğunluklarına göre kaygı veren durumları değerlendirip, adım adım yüzleşerek ilerlemek.



## Yararlanılan Kaynaklar

- Leary, M. R., & Kowalski, R. M. (1997). *Social anxiety*. Guilford Press.
- Leichsenring, F., & Leweke, F. (2017). Social anxiety disorder. *New England Journal of Medicine*, 376(23), 2255-2264.
- Morrison, A. S., & Heimberg, R. G. (2013). Social anxiety and social anxiety disorder. *Annual review of clinical psychology*, 9(1), 249-274.
- Stein, M. B., & Stein, D. J. (2008). Social anxiety disorder. *The lancet*, 371(9618), 1115-1125.