

## **Fobi Nedir?**

**Murat HALİŞÇELİK (Sosyal Hizmet Uzmanı)**

**Psikoterapist-Aile Danışmanı-Cinsel İşlev Bozuklukları Terapisti.**

Fobiler gerçekçi nedenlere dayanmayan ancak kişilerin çok yoğun hissettiği ve destek almadan baş edemediği korkulardır. Fobiler ölüm, hastalık, belli cisimler, hayvanlar, karanlık, yükseklik, açık alan, kapalı alan, asansör, uçak gibi vasıtalarından korkma şeklinde olabilir. Bu korkular dışarıdan çok abartılı ve anlamsız gibi algılanabilir. Ancak kişi bu korkuları çok ciddi şekilde hisseder ve yaşar. Bazen bu korkular o kadar ileri gider ki kişinin hayatını etkileyerek yaşam kalitesini bozar. Yakınları bu durumu abartılı bulur ve kişiyi anlamazlar. Oysa fobisi olan kişi için bu korku ciddidir ve baş edilmesi imkansız gibidir. Kedi fobisi olan bir kişi için kedi ölesiye korku veren bir hayvan olabilmektedir. Bu kişi aslında kediden neden bu kadar çok korktuğunu bilmeyebilir, bazende yaşadığı bir olay kediden fobik düzeyde korkmasına neden olabilmektedir. Benzeri şekilde tüm fobiler yaşayan kişiler açısından çok ciddi korkular yaşamasına neden olur. Bazen fobiler çok anlamsız, uçuk düşünceler şeklinde de oluşabilir; yakınına(çocuğuna, eşine, sevdiğine, anne babasına vb) zarar vereceği, öldüreceği korkusu, toplum içerisinde gaz kaçıracağı korkusu, olur olmadık yerde çılgınlık atacağı korkusu, yakınına veya çevresindeki kişiye cinsel taciz uygulayacağı korkusu gibi.

Fobilerin nedenleri farklılıklar gösterebilmektedir. Psikoterapi ile bu korkunun nedeni, kaynağı tespit edilir ve nedene göre terapi uygulanır. Nedenine bağlı olarak kognitif veya dinamik psikoterapiler ile fobinin ortadan kaldırılması sağlanır. Eğer fobi çok yoğunsa ve kişinin günlük hayatına, iş yaşamına, aile yaşamına, bireysel yaşamına olumsuz etkisi çok yüksekse psikiyatriye yönlendirilerek destekleyici ilaç alması sağlanır ve psikoterapiye devam edilir. Psikoterapi ile fobilerin tedavisinde çok başarılı sonuçlar alınmaktadır. Fobilerin ortadan kaldırılması fobinin türüne ve nedenine bağlı olarak 5-20 seans arası sürebilmektedir.

**Fobileriniz varsa ve bundan kurtulmak istiyorsanız Uludağ Aile'ye gelerek uzman kadromuz eşliğinde bu probleminizden kurtulabilirsiniz.**