

PSİKOLOJİ

KONU: KORKULAR VE ÇEŞİTLERİ

RUMEYSA ŞEN
11/C



KORKU; Dışardan gelen tehlikelere karşı verdiğimiz duygusal yöndeki tepkilere korku adı verilir. Kişinin otonom sinir sisteminin ''Savaş ya da kaç '' tepkisinin etkinleştiği temel ilkel bir duygusudur.

FOBİ: Bir duruma karşı duyulan korkunun kişinin günlük hayatını olumsuz yönde etkilemesine fobi denir.

Panik atak belirtileri neredeyse korku durumunda yaşananlarla aynıdır ancak buna sadece kişinin hissettiği yaklaşan bir felaket hissi, ölüm korkusu, çıldırma ya da kendini kaybetme korkuları eşlik eder. Kişinin yaşadığı sadece bir korku ise bu panik atak belirtileri ortaya çıkmaz.



Korku ve Panik üç öğeden oluşur;

1- Bilişsel/öznel öğeler (”korkuyorum, öleceğim)

2-Fizyolojik öğeler(kalp atışlarının ve soluk almanın hızlanması)

3-Davranışsal öğeler (güçlü bir kaçma ve kurtulma isteği)







Her canlı tehikeli olduğunu algıladığı ve varlığını, yaşamını tehdit eden durumlardan içgüdüsel olarak kaçınır. İşte insan bilinci bu kaçınmayı korku olarak algılar. Korku bir bakımdan ön uyarı mekanizmasıdır. Kişinin tehlikeli olarak algıladığı veya yaşamını tehdit ettiğini düşündüğü durumlardan kaçınamaması veya kaçındığı halde duygusal olarak rahatlayamaması, korkunun kontrolden çıkması anlamına gelir



FOBİ BELİRTİLERİ

Kişinin korku yaşadığı bir olayla, varlıkla veya durumla karşılaşması halinde genel olarak anksiyete belirtileri görülür. Panik atak halinde görülen belirtilerin büyük bir çoğunluğu fobi durumunda da görülebilir. İleri seviyedeki fobik durumlarda kalbin durması, ölüm dahi görülebilir.

-Çarpıntı,Yüz kızarması, yüzde kaşınma ve yanma hissi,
-Titreme,
-Soğuk terleme,
-Bulanık görme,
-Nefes darlığı,
-Ağız kuruluğu,
-Yutkunma güçlüğü,
-Mide bulantısı,

-Titreme,
-Soğuk terleme,
-Bulanık görme,
-Nefes darlığı,
-Ağız kuruluğu,
-Yutkunma güçlüğü,

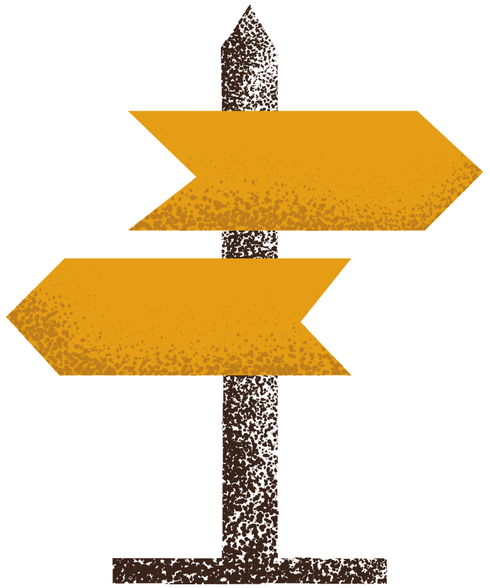
TEDAVİ YÖNTEMİ



Fobi durumu hastalık olarak algılanmadığı için tedavi olma isteği çok nadir görülse de fobiler için de tedavi yöntemleri vardır. Fobi tedavileri genellikle hem ilaç ile hem de psikoterapi ile yapılır. İlaç tedavi kendi başına yeterli olmadığı için genellikle bu iki tedavi yöntemi aynı anda uygulanır. İlaç tedavisi için antidepresan ilaçlar kullanılır. Fobi tedavisinde sıklıkla başvurulan yöntemlerden biri de kişinin korkusuyla yüzleşmesinin sağlanmasıdır. Bu tedavi yönteminde kişinin onda korku yaratan veya durumların üstüne giderek anksiyeteyi nasıl yaşadığını hatta yaşadığı bu anksiyeteyle nasıl başa çıkabileceğini görmesi beklenir.



KORKU TÜRLERİ



- **AGORAFOBİ:** Bir çeşit anksiyete bozukluğudur. Bu korku türü genellikle kalabalık ortamlarda ortaya çıkar. İnsanlarda paniğe yol açar. Yalnız başına dışarıya(sokağa) çıkma, yalnız başına kalma korkusu agorafobi belirtilerindendir.
- **KLOSTROFOBİ**: Kapalı bir alanda kalma korkusudur. Asansör gibi küçük ve dar alanlarda kapalı kalma korkusu veya bir yerde kilitli kalma korkusu yaşarlar. Eğer böyle bir alanda kalırlar ise panik atak geçirebilir ya da bu tip yerlerde panik atak geçirmekten, nefes alamamaktan, boğulmaktan korkarlar.

- **ZENOFOBİ**:Yabancılardan korkma ya da yabancılardan nefret etmedir. Kişi yabancılardan ya da kendisine farklı gelen insanlardan korkar ya da nefret eder. Farklı olanın tehlikeli olacağını düşünerek bu korku oluşur.

- **AKROFOBİ: Yükseklik korkusudur. Yüksek bir yerde kaldığı zaman panik atak ve çarpıntıya neden olabilir.**
- **ARAKNOFOBİ: Örümcek korkusudur. En çok görülen korku türüdür. Kişi örümcek gördüğünde tuhaf hareketler sergiler, Kendisine ve çevresindekilere zarar verebilir. Örümcek görünce panik atak geçirebilirler.**

- **HEMATOFOBİ :Kana karşı duyulan engellenemeyen bir korku durumudur.**
- **HİDROFOBİ:Kişinin sudan korkmasıdır. Yüzmekten ve boğulmaktan korkarlar.**
- **ZOOFOBİ: Kişinin hayvan korkusudur. Bir ya da birçok hayvandan korkulabilir. Korkulan hayvanların saldırgan ve zarar veren türden olması gerekmez küçük bir sineğe karşı bile bu korku gelişebilir.**