

5.14. DA SAM BAREM PALE SAM NA SVIJETU

Socijalna fobija

Ne javljate se na predavanjima jer vas je strah nešto reći pred grupom? Imate osjećaj da ste "nespretni" u komunikaciji? Osjećate se u vrlo nelagodno kada ste u grupi ljudi? Tada najčešće šutite?

Ako ste na pitanja odgovorili potvrdno, vjerojatno je riječ o **socijalnoj fobiji**.

Što je socijalna fobija?

Snažan i trajan strah od jedne ili više socijalnih situacija u kojima je osoba izložena ljudima i mogućem promatranju. Strah je prepoznat kao snažan i iracionalan. Zbog njega osobe često izbjegavaju socijalne situacije ili ih podnose uz visoku razinu anksioznosti ili uznemirenosti. Socijalna fobija u nekim situacijama može dovesti i do napada panike. Riječ je o poremećaju koji ima značajne negativne odraze na društveni život, akademsku aktivnost i kvalitetu života pojedinca.

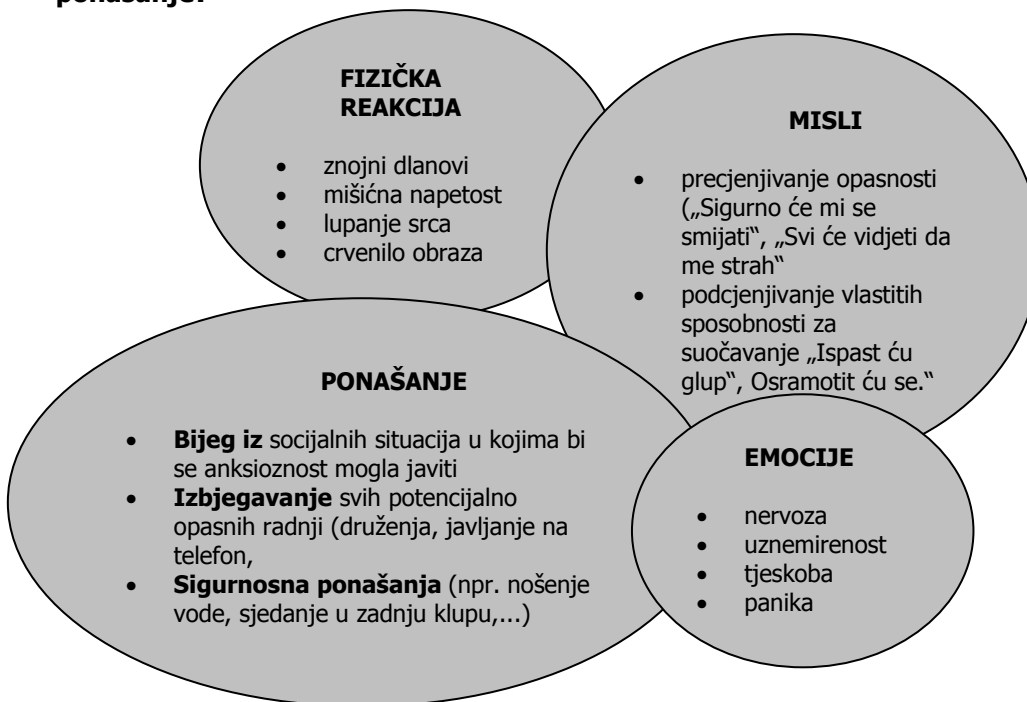
Osobe sa socijalnom fobijom:

- zabrinute su zbog mogućih neugodnosti i uplašene da će ih okolina smatrati anksioznima, slabima, glupima
- boje se javnih govora i brinu se da se ne vidi kako im se tresu ruke, podrhtava glas, crveni koža
- mogu osjetiti veliku anksioznost u razgovoru s drugim osobama zbog straha da djeluju nerazumljivo
- mogu izbjegavati jelo, piće, pisanje na javnim mjestima, javljanje na telefon, uz često prisutne simptome anksioznosti: pojačano lupanje srca, tremor, znojenje, gastrointestinalne tegobe, proljev, napetost u mišićima, crvenjenje (tipično za socijalnu fobiju), smetenost.

Dva su prepoznatljiva podtipa socijalnog anksioznog poremećaja:

1. generalizirani (strah od širokog spektra socijalnih situacija)
2. specifični, tj. diskretni (strah od jedne ili nekoliko specifičnih socijalnih situacija).

Socijalna fobija zahvaća emocionalni, tjelesni i misaoni sustav te se odražava na ponašanje?



Kako si pomoći?

- Preispitajte istinitost vlastitih vjerovanja („Sigurno ću se osramotiti“, „Ispast ću glup“). Ta vjerovanja ne podržavaju pravi dokazi. Odgovorite na sljedeća pitanja da vidite kako možda možete naći zamjenske utješne misli:
 - Koji je dokaz da ću se osramotiti?
 - Što biste rekli prijatelji ili prijateljici da vam tako nešto kaže?
 - Jeste li se ikada osramotili ako ste nešto rekli?
- Uvježbavajte relaksacijske tehnike (disanje, opuštanje...) kako bi vam pomogle u smanjivanju straha koji osjećate
- Pokušajte ostati u situaciji koja vas plaši. Bijegom samo pogoršavate problem.
- Usmjerite pažnju na druge, a manje na sebe i svoje simptome. Gledajte kakvu odjeću na sebi imaju, koji vam se detalji na njima sviđaju i sl.
- Ako osjećate da vas strah od socijalnih situacija preplavljuje, jako opterećuje te da ponekad doživljavate i panične napade – obavezno se javite stručnjaku po pomoć!

Pripremila: Tanja Jurin