

Fobia społeczna - czym jest?

Strach pełni istotną rolę w życiu każdego człowieka. Dzięki tej reakcji oraz towarzyszącym jej mechanizmom obronnym (typu walka i ucieczka), nasi przodkowie mogli wykształcić skuteczne mechanizmy adaptacyjne, które zwiększały ich szansę na przeżycie w niesprzyjającym środowisku. Dziś często mamy do czynienia ze strachem, którego nasilenie jest niezwykle silne w stosunku do przeżywanej sytuacji. Ogranicza on codzienne funkcjonowanie, zaburza koncentrację uwagi i powoduje wiele uciążliwych objawów somatycznych. Mówimy wtedy o tzw. zaburzeniach lękowych. Można wyróżnić kilka kategorii zaburzeń lękowych, wśród których szczególną pozycję zajmuje fobia społeczna. Dowiedz się czym jest fobia społeczna, jakie są jej objawy i w jaki sposób można ją leczyć.

Ogólna charakterystyka fobii

Fobia to zaburzenie charakteryzujące się występowaniem nasilonej reakcji lękowej w odpowiedzi na konkretny bodziec. Bodźcem tym może być jakikolwiek przedmiot lub sytuacja, które obiektywnie nie stanowią żadnego źródła zagrożenia. Wyróżniamy kilka postaci fobii:

- Socjofobię - fobię społeczną
- Agorafobię - lęk przed przebywaniem na otwartej przestrzeni
- Fobie specyficzne (izolowane postacie fobii) - np. arachnofobia (lęk przed pajakami), nekrofobia (strach przed śmiercią), sitiofobia (strach przed jedzeniem)

Socjofobię, podobnie jak inne fobie, cechuje tzw. lęk antycypacyjny (lęk oczekiwania). Jest to nasilony niepokój występujący podczas wyobrażenia sobie potencjalnej sytuacji lękowej - oczekiwanie, że wydarzy się coś złego. Osoby cierpiące z powodu fobii, zdają sobie sprawę z irracjonalności ich strachu, jednak nie potrafią nad nim zapanować. Świadomie unikają możliwości reakcji na określony bodziec, co w znacznym stopniu zaburza funkcjonowanie chorego i utrudnia codzienne życie.

Fobia społeczna - przyczyny

Uważa się, że podobnie jak inne zaburzenia lękowe, socjofobia jest następstwem skumulowanego działania czynników genetycznych, środowiskowych i behawioralnych. Dotychczas nie poznano konkretnych genów odpowiedzialnych za

rozwijanie się fobii społecznej. Zaobserwowano jednak pewną tendencję - dzieci osób chorych na socjofobię miały od dwóch do trzech razy większe ryzyko rozwinięcia tego zaburzenia. U osób predysponowanych, fobia najczęściej ma swój początek w dzieciństwie, w momencie pierwszych kontaktów z rówieśnikami. Dziecko zaczyna nadmiernie przejmować się oceną innych i jest bardzo krytyczne wobec siebie i swoich wyborów. Przy próbie nawiązania rozmowy, dziecko może się jąkać, drżeć i czerwienić. Strach przed wystąpieniem tych reakcji somatycznych, stanowi dodatkowy element utrwalający negatywny obraz siebie i wzmacniający poczucie lęku.

Poza wyżej wymienionymi czynnikami behawioralnymi, kluczowe znaczenie ma również **środowisko**, w którym wzrasta chory. Nadopiekuńczy i krytyczni rodzice, odrzucenie przez grupę szkolną, nieumiejętność wpasowania się w określoną społeczność, prześladowanie i ignorowanie, mogą w dużym stopniu przyczynić się do rozwinięcia i utrwalania lęku społecznego. Często, bo aż w jednej trzeciej przypadków, to właśnie konkretne, **pojedyncze, traumatyzujące doświadczenie społeczne** może być łączone z początkiem lub znacznym pogorszeniem objawów.

Fobia społeczna – objawy

Objawy chorego, cierpiącego z powodu fobii społecznej, wynikają z obawy przed negatywną oceną ze strony innych osób. W zależności od stopnia nasilenia lęku, fobia ta może np. ograniczać się wyłącznie do obawy przed wystąpieniami publicznymi, natomiast w skrajnych przypadkach może prowadzić do unikania jakiegokolwiek konfrontacji z drugim człowiekiem. Zachowania, które mogą wskazywać na występowanie takiego problemu to np. unikanie:

- Spożywania posiłków w miejscach publicznych
- Kontakt wzrokowego
- Użytkowania publicznych toalet
- Rozmowy z nieznanymi
- Poznawania nowych potencjalnych partnerów
- Chodzenia do szkoły lub pracy
- Przeprowadzania rozmów telefonicznych w miejscu publicznym

Lękowi towarzyszą **objawy somatyczne** takie jak kołatanie serca, drżenie rąk, jąkanie, duszność i pocenie się, czyli typowe objawy stresu. W sytuacji dużego stresu chory może

doświadczają wielu tych objawów na raz, połączonych z bardzo intensywnymi epizodami lęku i poczuciem utraty kontroli nad swoim życiem. Mówimy wtedy o występowaniu tzw. napadów paniki.

Osoby, które nie poszukują pomocy lub nie chcą podejmować próby leczenia, często popadają w uzależnienie od alkoholu i innych używek. Alkohol, mimo swojego początkowego, rozluźniającego działania, ma jednak w większych ilościach potencjał lękotwórczy, co tylko pogarsza dotychczasowe objawy.

Fobia społeczna – leczenie

Podstawą leczenia fobii społecznej jest odpowiednio dobrana terapia poznawczo-behawioralna, połączona z leczeniem farmakologicznym, które dobiera lekarz psychiatra.

Źródło: enel.pl

Opracowała: Justyna Kucińska