

## „FOBIA SPOŁECZNA”

Fobia społeczna jest odmianą zaburzenia lękowego w postaci lęku pojawiającego się w obecności innych osób lub w konkretnych sytuacjach społecznych. Zaburzenie to jest dosyć powszechne, ponieważ może dotyczyć nawet kilku procent społeczeństwa.

Objawy fobii społecznej zwykle pojawiają się już w dzieciństwie, mogą też negatywnie wpływać na funkcjonowanie w życiu dorosłym. Często objawy lękowe pojawiają się już na myśl o konkretnych sytuacjach, np. spotkaniach w grupie, przemawianiu przed ludźmi, jedzeniu w miejscach publicznych czy pisaniu w towarzystwie innych osób. Jako jednostka chorobowa fobia społeczna zaczęła być rozpoznawana dopiero w latach 80 XX wieku.

Osoby z fobią społeczną rozpoznają sytuacje, które wywołują stany lękowe (takie jak np. drżenie rąk, rumienienie się, trudności z prawidłowym wysłowieniem) i ich unikają. Nie chodzi tu jedynie o strach związany z wyobrażeniem na temat sytuacji stresowej - u osób z fobią społeczną lęk nie znika w czasie trwania wywołującej napięcie aktywności. Może to wpływać negatywnie na funkcjonowanie w środowisku szkolnym czy zawodowym, a także na relacje międzyludzkie.



DEMOTYWATORY.PL

### Fobia społeczna

Nie potrafisz zdobyć przyjaciół ani znaleźć miłości swojego życia,  
cały czas siedzisz w domu i boisz się wyjść do ludzi?  
Jeżeli tak, to pamiętaj że nie tylko Ty

W przypadku fobii społecznej lęk ma często charakter irracjonalny i nieproporcjonalny do sytuacji, która stanowi źródło obaw. Stany lękowe u osób z zespołem lęku społecznego nawracają za każdym razem, gdy pojawia się sytuacja wymagająca wejścia w interakcje społeczne budzące u danej osoby niepokój, strach i napięcie. Sytuacje problematyczne mogą być inne dla różnych osób - czasem problematyczne są jedynie niektóre okoliczności kontaktu z ludźmi, a czasem niemal wszystkie sytuacje wymagające interakcji z osobami spoza grona najbliższych.



Objawy fobii społecznej mogą występować w różnych sytuacjach wymagających interakcji towarzyskich o różnym charakterze.

Stany lękowe często wiążą się z ekspozycją na osoby nieznane, poczuciem bycia obserwowanym i nieuzasadnioną lub nadmierną obawą przed kompromitacją. Pacjenci z fobią społeczną mogą doświadczać w sytuacjach stresowych:

1. nadmiernego pocenia się;
2. oblewania się rumieńcem;
3. drżenia rąk;
4. drżenia głosu;
5. trudności z wypowiedaniem się;
6. jąkania;
7. suchości w ustach;
8. obawy przed zwymiotowaniem czy zmożeniem się;
9. kołatanie serca.

Z fobią społeczną często współwystępują również inne schorzenia, w tym fobie specyficzne (np. agorafobia), objawy depresji, uzależnieniem. Istnieje też większe ryzyko rozwinięcia się depresji u osób z zespołem lęku społecznego.

### **Jakie są przyczyny fobii społecznej?**

Fobia społeczna najczęściej ujawnia się u dzieci oraz młodzieży, czym może utrudniać ogólny rozwój społeczny i nawiązywanie kontaktów.

Jeżeli nie zostanie podjęte leczenie, objawy mogą utrzymywać się w dalszym życiu i powodować obniżenie jego jakości. Co do możliwych przyczyn wystąpienia zespołu lęku społecznego bierze się pod uwagę następujące predyspozycje:

1. cechy temperamentu, które predysponują do podatności na obawę przed oceną czy krytyką innych osób;
2. czynniki środowiskowe, w tym traumy z dzieciństwa;
3. czynniki genetyczne.

Rozpoznawaniem fobii społecznej zajmują się specjaliści, posługując się odpowiednimi kryteriami diagnostycznymi. Wywiad z pacjentem i uzyskanie opisu objawów zarysowuje obraz kliniczny pacjenta, co pozwala na stwierdzenie zespołu lęku społecznego lub ewentualnie innych zaburzeń towarzyszących. Do oceny nasilenia objawów fobii społecznej stosuje się też specjalne testy, np. skalę lęku społecznego Leibowitza (LSAS). Taki test polega na odpowiedzi na zadane pytania, oceniając trudność opisanych sytuacji w skali liczbowej i można go wykonać również samodzielnie.

Leczenie fobii społecznej jest procesem wymagającym czasu i dobrania odpowiednich metod pracy z pacjentem. Główne kierunki leczenia to psychoterapia oraz stosowanie przepisanych przez lekarza leków. Oznacza to, że potrzebna jest pomoc kilku specjalistów, a więc psychologa, psychoterapeuty oraz psychiatry, który dobierze środki lecznicze. Jeżeli pacjent zmaga się ze specyficznymi objawami, wskazane może być leczenie pomocnicze, np. terapia logopedyczna w przypadku jąkania.

Uczestnictwo w terapii jest jednym z ważniejszych kroków do wyleczenia fobii społecznej. Choć istnieje kilka sprawdzonych technik psychoterapeutycznych wykorzystywanych podczas pracy nad problemami lękowymi, to nie każdy zgłasza się do specjalisty.

W przypadku osób z fobią społeczną ok. 20 proc. nie szuka pomocy psychoterapeutycznej. Jeśli zaś chodzi o osoby korzystające z terapii, bardzo wiele zgłasza się na nią późno, nawet po 20 latach od pojawienia się objawów.

Możliwa jest też terapia fobii społecznej wykorzystująca Internet. Takie rozwiązanie w przypadku tego zaburzenia może stanowić ułatwienie dla osób, które rozważają podjęcie leczenia, ale obawiają się tego procesu. Jedną z opcji to terapia online za pośrednictwem chatu czy e-maila, drugą stanowią platformy ułatwiające samodzielne korzystanie z zasobów terapeutycznych (również ze wsparciem terapeuty).

Ważnym uzupełnieniem leczenia psychoterapeutycznego przy fobii społecznej jest farmakoterapia. Leki podawane pacjentom z tym zaburzeniem mogą służyć łagodzeniu objawów psychicznych fobii, ale też ograniczać symptomy fizyczne. Najczęściej są to leki przeciwdepresyjne.



Zachęcam Was do zrobienia testu na fobię społeczną:

<https://psychiatra.bydgoszcz.eu/publikacje-dla-pacjenta/zaburzenia-lekowe/test-na-fobie-spoeczna/>

Pozdrawiam.

Anna Listowska