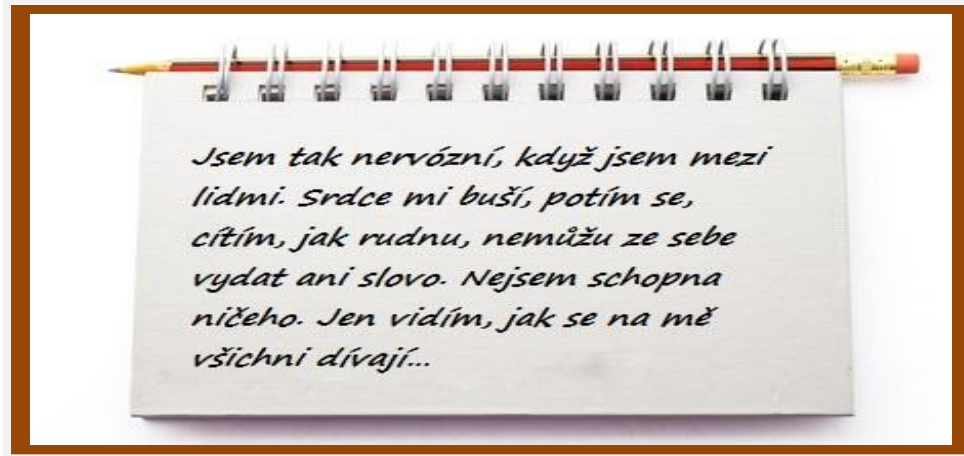


Sociální fobie



Už jste někdy něco takového zažili? Možná před nějakou prezentací, když jste měli mluvit před ostatními nebo když jste byli požádáni, abyste vedli nějaké důležité jednání. V těchto situacích je to „jen“ běžná úzkost, kterou zažívá skoro každý. Závažné to však je v momentě, kdy se vám tyto pocity objevují velmi často a opakovaně v běžných rozhovorech a když se kvůli tomu záměrně vyhýbáte kontaktu s druhými lidmi.

Co je to sociální fobie?

Kolem 80% lidí má někdy ve svém životě období, kdy se nadměrně stydí. A až u 2% lidí v populaci vzniká sociální fobie.

Lidé se sociální fobií zpravidla trpí strachem z kontroly a negativního hodnocení ze strany druhých lidí. Projevy jsou různé, někdo není schopen objednat si jídlo v restauraci, nebo se ve větší skupině najíst, podepsat se na poště nebo na úřadě do formuláře, zatelefonovat, použít veřejné toalety, popovídat si s kolegy na večírku, požádat o něco, co potřebuje, a řada dalších sociálních situací.

Úzkost ale může být i selektivní, tzn. že někdo může v práci zvládat běžný kontakt s druhými lidmi, je úspěšný manažer, ale v soukromí nedokáže oslovit druhé lidi, navázat partnerský vztah. Někdo zase naopak může mít potíže jen v situaci během pohovoru s autoritou, nebo během nakupování, nebo když je v kontaktu s někým, koho vidí poprvé v životě.

Zpravidla si tyto lidé uvědomují, že jejich strach je nadměrný a nepřiměřený, ale vůči svému pocitu jsou naprosto bezmocní.

Bojí se, jsou v rozpacích, mají strach ze situací, ve kterých by mohli cítit ponížení. To vše sebou nese řadu fyzických příznaků jako je červenání, pocení, třes, nevolnost nebo bušení srdce.

Protože všechny tyto projevy jsou velmi nepříjemné, lidé se postupně vyhýbají kontaktu s druhými lidmi, odmítají pozvání do společnosti a uzavírají se doma.

Jak může sociální fobie ovlivnit váš život?

Sociální fobie zásadně narušuje celkové fungování člověka. Snižuje mu sebevědomí, narušuje mu vztahy s druhými lidmi, omezuje mu výkonnost v zaměstnání, což může mít až zničující následky.

Lidé se sociální fobií i přes svůj intelekt a dovednosti, které mají, nejsou schopni dokončit školu, získat si nebo udržet zaměstnání, rozvíjet přátelské a partnerské vztahy.

PhDr. Lucie Bělohávková

psychoterapeutka
pro děti a dospělé

www.kbt-belohlavkova.cz

tel. 776 713 118

lucie.belohlavkova@gmail.com

**„I když nelze změnit
situace, které se už
staly, můžeme
pracovat na lepším
pochopení těch
současných a snažit
se je vyřešit.“**



„Život v rovnováze...“

Co všechno nám může bránit v překonání sociální fobie?

☞ **Neužitečné myšlenky**

- o Lidé se sociální fobií mají řadu myšlenek o sobě a svých schopnostech související se zvládnutím sociálních situací. To vše se děje, jak před obávanou situací (např. „Co jim řeknu? Budou si myslet, že jsem divný.“), tak v průběhu situace (např. „Dělám tady ze sebe blázna, stejně se všichni nudí.“), ale i poté, co mají vše za sebou a kdy analyzují svůj výkon a soustředí se pouze na to negativní (např. „Totálně jsem to zvorál. Byl jsem nemožný.“). Tohle všechno velmi snižuje jejich sebedůvěru a tím se hůře zapojují do sociálních situací. Ve výsledku to pak znamená, že jen zřídka mají příležitost vyzkoušet si své sociální schopnosti a dokázat si, že na ně druzí mohou reagovat dobře.

☞ **Vyhýbavé chování**

- o Jak již bylo zmíněno, lidé se sociální fobií mají tendenci vyhýbat se sociálnímu kontaktu s druhými lidmi, kdykoli je to možné. Snaží se ze všech pozvání a setkání vymluvit. Často si hledají důvod i sami pro sebe, proč zrovna nemohou jít (např. „Ale vždyť se mi tam stejně nechťelo a nemusím být všude.“). Svým způsobem se jedná o srozumitelné řešení, jak se vyrovnat se sociální úzkostí, ale bohužel, je to vlastně jeden z hlavních důvodů, proč lidé svou úzkost těžko překonávají. Chybí jim pak dostatek zkušeností, které by mohly vyvrátit jejich neužitečné myšlenky a čím déle se takto vyhýbají, tím svůj problém naopak prohlubují.

☞ **Zabezpečovací chování**

- o Mezi časté způsoby tzv. zabezpečovacího chování patří: ve skupině se držet někde vzadu nebo stranou, příp. snaha být neustále v blízkosti těch, které dobře znají, vyhýbání se očnímu kontaktu, ale patří sem i sklenička alkoholu, po které se cítí být více uvolněni. Ačkoli zabezpečující chování pomáhá lidem se sociální fobií cítit se o něco lépe, jedná se opět o velmi neužitečnou strategii, která daný problém jen prohlubuje. Brání jim vyzkoušet si, že jsou sami schopni kontakt s druhými lidmi zvládnout dobře a tím se i posilovat do dalších situací.

Pět základních kroků jako první pomoc v boji se sociální fobií

- 1. Běžte se projít, zaběhat, vyvenčete psa, věnujte se józe, protáhněte se, zatančete si, prostě se hýbejte!**
- 2. Promluvte si s někým... s partnerem nebo dalšími pro vás významnými osobami, příp. s lékařem.**
- 3. Zapisujte si vaše myšlenky, které vás provází během úzkosti. Všimněte si, co bývá jejich častým spouštěčem.**
- 4. Jezte vyváženou stravu. Nevynechávejte během dne jednotlivá jídla. Dbejte na pravidelný a dostatečný spánek.**
- 5. Kontaktujte psychoterapeuta, který vám pomůže zvládnout sociální fobii.**