

Szociális fóbia

A szociális fóbia tulajdonképpen társas helyzetekben megjelenő erős szorongás, régóta ismert, mint gátlásosság, szégyenlősség, félnkség. A szociális fóbiában szenvedő beteg legjellemzőbb vonása, hogy mások rossz véleményétől tart, attól fél, hogy elutasítják, kiközösítik, butának tartják. Ezért szorong mások társaságában, retteg mindenféle nyilvános szerepléstől, és elkerüli a számára félelmet jelentő helyzeteket. Félelmet és heves szorongást él át bemutatkozásakor, telefonáláskor, látogatók fogadásakor, vizsga helyzetben, vagy ha sokan figyelnek rá. Gyakran nem mer közösségben étkezni, vagy zsúfolt folyosón végigmenni, tehát félelmet érez bármilyen, mások előtt zajló viselkedés miatt.

A szociális fóbiás egyénben a szorongás a következő tünetekkel jár: szívdobogás, remegés, izzadás, az izmok feszülése, gyomortáji idegesség érzés, szájszárazság, hideg vagy meleg hullámok, elpirulás és nyomás érzése a fejben vagy fejfájás. A beteg elsősorban szorongására figyel, ezért nehezen tud koncentrálni arra, hogy mit mondanak neki. A szociális fóbiának két megjelenési formáját különítjük el, az egyikben általánosan, minden szociális helyzetre kiterjed a szorongás, míg az egyszerű szociális fóbia csak meghatározott helyzetekben nyilvánul meg, pl. az illető nem mer más társaságában enni, vagy megszólalni.

A szociális fóbiás személy számára félelmet jelent, hogy észreveszik rajta zavarát, mivel szorongása gyakran jelenik meg elpirulás, kézremegés vagy szájszárazság formájában. Azt gondolja, hogy más emberek rossz véleménnyel vannak róla, butának, ügyetlennek tartják, önértékelése gyakran alacsony, bizonytalan. Sokan attól félnek, hogy elpirulnak, elájulnak, nem tudnak a helyzetnek megfelelően viselkedni, nem tudnak az elvárásoknak megfelelni.

A szociális fóbia elterjedésében kulturális különbségeket találhatunk, azonban a nemek közötti arány 1:1, szemben a szorongásos kórképeknel megszokott női nemi túlsúllyal. A betegség kezdete gyermek- és serdülőkorra esik, de a szociális fóbiát ritkán ismerik fel, mivel szégyenlősségnek, visszahúzódásnak tűnhet a gyermek viselkedése. A kezeletlen szociális fóbia igen sok és súlyos szövődménnyel jár, pl. más szorongásos zavarokkal, depresszióval, vagy alkoholizmussal. A munkahelyi és tanulmányi teljesítmény az egyén képességeinél gyengébb lehet, ezért gyakran nem tudja a számára megfelelő képesítést megszerezni, vagy munkát ellátni. Mivel életünk szinte minden területén emberekkel körülvéve, szociális helyzetekben kell megnyilvánulnunk, így a szociális fóbiában szenvedő embert különösen akadályozza betegsége, kapcsolatai és munkája terén egyaránt. Kognitív pszichoterápiás kezeléssel eredményesen enyhíthetőek a szociális fóbiához kapcsolódó szorongások.