

Socijalna fobija

Bihevioralno-kognitivna terapija



Opće informacije

Strah od jedne ili više socijalnih situacija:

- govorenje u javnosti
- upoznavanje novih ljudi
- zabave
- razgovori s autoritetima
- neslaganje s drugima i sl.

Simptomi:

- neugoda
- sram
- strah
- napadi panike
- tjelesne promjene (crvenilo, trešnja, znojenje)
- vjerovanje da će drugi o njima misliti loše

**1 od 8
osoba**

ima socijalnu fobiju

**11-16
godina**

prosječna doba pojave
simptoma

**27-30
godina**

prosječna doba
ulaska u tretman

Što uzrokuje i održava socijalnu fobiju?

- **Genetika**- često u obitelji postoje anksiozne ili sramežljive osobe
- **Ranija iskustva**- u djetinjstvu mogu biti osramoćene ili u neugodnoj situaciji od strane roditelja, drugih članova obitelji ili vršnjaka
- **Negativno mišljenje**- česte misli su "Neću moći smisliti što bih rekao", "Ispast ću glup", "Drugi će vidjeti da sam anksiozan", "Nikad ne bih trebao biti anksiozan", "Moraš biti lijep i pametan da se sviđaš drugima", "Svi me moraju prihvatiti", "Dosadan sam", "Drugačiji sam od drugih"
- **Izbjegavanje**- često izbjegavaju situacije kojih se boje jer ih to čini kratkoročno manje anksioznima
- **Sigurnosna ponašanja**- ponekad ljudi sudjeluju u socijalnim situacijama, ali si "pomažu" nekim stvarima koje pritom čine poput čvrstog držanja čaše, izbjegavanja postavljanja pitanja, kretanja samo s jednom odabranom osobom
- **Nedostatak socijalnih vještina**- neki nisu nikad imali priliku naučiti socijalne vještine, a neki imaju dobre socijalne vještine, ali im ih je teško koristiti kad postanu tako anksiozni

Kako pomaže terapija?

- mijenja vjerovanja koja uzrokuju strah
- uči prepoznavanju negativnih misli i uči misliti realnije
- otkriva da se strahovi obično ne ostvare
- smanjuje strah i povećava samopouzdanje
- uči socijalnim vještinama i načinima opuštanja

Što se od klijenta očekuje u terapiji?

- vježbanje tehnika koje pomažu klijentu u seansi i između seansi

16-20
seansi

za osjetno poboljšanje