

## Psihoedukacija (igranje uloga) - Socijalni anksiozni poremećaj (Socijalna fobija)

T – Terapeut

K – Klijent

**T:** Dobrodošli natrag. Kako ste?

**K:** Pa, iskreno, slično. I dalje izbjegavam razgovore kad god mogu.

**T:** Razumijem. Danas bih voljela da zajedno bolje razumijemo što se točno događa u trenucima kada vam se pojavi tjeskoba - u situacijama u kojima morate razgovarati s nepoznatim ili manje poznatim osobama, o čemu ste pričali na prvom susretu. To što opisujete zove se socijalna anksioznost, to je stanje u kojem osoba procjenjuje socijalne situacije kao prijeteće, najčešće iz straha da će biti negativno procijenjena, ispasti čudna ili reći nešto "pogrešno". Te procjene onda pokrenu neugodne tjelesne reakcije poput crvenjenja, znojenja, podrhtavanja glasa ili drugih znakova nelagode, i često vode u izbjegavanje, što kratkoročno olakša, ali dugoročno održava problem. Uz izbjegavanje često se pojavljuju i tzv. sigurnosna ponašanja, to su mali "trikovi" kojima pokušavamo smanjiti neugodu, poput skrivanja, gledanja u pod ili pravljenja da smo zauzeti. I ona također daju kratko olakšanje, ali sprječavaju da vidimo da bismo situaciju mogli izdržati i bez njih. Ima li ovo smisla, prepoznajete li sebe u tome?

**K:** Da, da, u potpunosti.

**T:** Okej, jeste li ikad čuli za *KBT trokut*, tzv. "trokut misli, emocija i ponašanja"?

**K:** Nisam, ne baš.

**T:** U redu, objasnit ću vam (terapeut uzima ploču i crta trokut). Ovdje su misli, u ovom kutu su emocije, a ovdje ponašanje. Sve troje je međusobno povezano. Dakle, kako razmišljamo o nekoj situaciji, utječe na to kako se osjećamo - a to opet utječe na to što činimo.

**T:** Sada bih htjela da se sjetite situacije sa susjedom, kad ste se sakrili iza ostave za alat?

**K:** Da, da. Nisam htio da me vidi.

**T:** Idemo to zajedno sada proći kroz trokut. Dakle, situacija je bila da je susjed izašao u dvorište. Koja vam je prva misao tada prošla kroz glavu?

**K:** Da ne znam održavati razgovor, da ću ispast čudan.

**T:** Dobro. To je misao. A kako ste se tada osjećali?

**K:** Anksiozno, bilo me strah... isto i srce mi je lupalo, počeo sam ubrzano disati, pojačano se znojiti. Osjetio sam i valove vrućine.

**T:** Dakle, osjetili ste emocije straha i anksioznosti, koje su bile popraćene s tim tjelesnim senzacijama koje ste sada opisali. A što ste tada učinili?

**K:** Sakrio sam se.

**T:** I to je ponašanje. A sada, kada ste se sakrili kako ste se odmah nakon toga osjećali?

**K:** Olakšanje, osjetio sam olakšanje, jer sam uspio izbeći. Odmah mi je bilo lakše. Jer jednostavno ta neugoda mi je toliko previsoka da si ne mogu pomoći.

**T:** Hmh, osjetili ste olakšanje, neugoda vam je bila previsoka. Što vam je tada prošlo kroz glavu, nakon što ste se sakrili?

**K:** Pa...samo sam si potvrdio još jednom da ne znam s ljudima, da sam čudan.

**T:** Hmh, to je taj začarani krug, odnosno trokut o kojem pričamo. Iako izbjegavanjem trenutno smanjujete anksioznost, dugoročno održavate i jačate uvjerenje da ne možete uspjeti. Zato

sam danas htjela da o tome popričamo, poslati ću vam i materijale nakon ovog susreta, da ih možete ponijeti sa sobom.

**T:** Čini li vam se ovo logičnim?

**K:** Da, ima smisla.

**T:** Kroz terapiju ćete polako naučiti prepoznavati ove automatske misli koje vam stvaraju pritisak - one koje kažu "ispast ću čudan" ili "ne znam razgovarati". Zajedno ćemo ih analizirati i pokušati ih sagledati realnije. Znate, takve misli često dolaze iz starih iskustava iz situacija koje su tada bile neugodne ili teške. U tom kontekstu ti zaključci su možda imali smisla, ali problem je što ih kasnije počnemo primjenjivati i na druge situacije, gdje više ne vrijede. Na terapiji učimo razlikovati što je bilo tada, a što je sada, i da nove okolnosti zaslužuju novu priliku, nove zaključke. Kad se to počne događati, anksioznost se obično smanjuje.

**K:** Znači, ideja je da ja te misli pokušam preispitati?

**T:** Da, upravo to, zajedno ćemo raditi na tome.

**K:** Razumijem, super.

**T:** Uz to ćemo se postupno suočavati s onim situacijama koje sada izbjegavate. Ići ćemo polako, s vremenom, po vašem ritmu. Cilj je da sami doživite da se ono čega se bojite zapravo ne događa - ili, ako se i dogodi, da nije ni približno tako strašno kako je djelovalo u mislima. Kako vam se to čini?

**K:** Želim se početi izlagati, apsolutno. Dosad samo nisam znao kako to napraviti.

**T:** Super, to je dobar početak. U terapiji ne očekujemo da sve odmah znate. Ono što je važno jest da date priliku procesu i da ostanete uključeni. Radit ćemo zajedno, korak po korak. U početku te vježbe su lagane, a kasnije, kad se budete osjećali sigurnije, postajat će izazovnije. To je kao kad učite neku novu vještinu, s vremenom će ići sve prirodnije i lakše.

**T:** Proći ćemo i kroz praktične načine kako možete smiriti tijelo i um kad se javi anksioznost, a po potrebi ćemo učiti i vježbati socijalne vještine. Bit će i vježbi koje ćete raditi između susreta. Kako vam se to čini, jeste li spremni?

**K:** Da, spreman sam, želim to sve probati, želim se riješiti te anksioznosti. Samo se nadam da ću imati dovoljno strpljenja za sve to.

**T:** To ste jako lijepo rekli, to je važno - strpljenje. I ja ću biti strpljiva s vama, ali želim da i vi pokušate biti strpljivi prema sebi. Promjene idu postepeno, bitno je samo da nastavimo, korak po korak.

**T:** Recite mi, kako ste me shvatili to što smo danas prošli, možete li mi u par rečenica sažeti?

**K:** Mislim da sam shvatio da anksioznost dolazi iz mojih misli, da to nije stvarna opasnost. I da ako ostanem u situaciji, tijelo će se s vremenom smiriti. I s vremenom možda bih mogao uspjeti ne izbjegavati toliko te situacije.

**T:** Savršeno rečeno. Za kraj ću vam predložiti da pogledate jedan kratki video doma pod nazivom "*Social Anxiety Disorder - causes, symptoms, diagnosis, treatment, pathology*" ([link](#)). Odlično objašnjava kako naš mozak i tijelo reagiraju na stres, mislim da će vam biti koristan kao dodatak onome što smo danas radili.

**K:** Super, pogledat ću.

**T:** Odlično. Vidimo se sljedeći put.

