

## Socijalni anksiozni poremećaj (Socijalna fobija)

Psihoedukacija za klijente - pisani materijal

### Što je socijalni anksiozni poremećaj?

Svi se ponekad znamo osjećati sramežljivo, povučeno ili pak zbunjeno u prisutnosti drugih, osobito kada mislimo da nas drugi ocjenjuju. Ta blaga napetost može nas motivirati i pomoći da postignemo ciljeve. Međutim, kod socijalne anksioznosti, ta nelagoda i strah postaju uporna i intenzivna, toliko da ometaju svakodnevno funkcioniranje.

Socijalni anksiozni poremećaj (poznat i kao socijalna fobija), karakterizira značajan ili intenzivan strah od jedne ili više socijalnih situacija u kojima je osoba izložena mogućoj procjeni od strane drugih. Najčešće socijalne situacije koje izazivaju intenzivnu anksioznost uključuju govorenje u javnosti, sudjelovanje na predavanjima, interakciju s autoritetima, izražavanje neslaganja, upoznavanje novih ljudi, iniciranje druženja, prisustvovanje društvenim događanjima, korištenje javnih prostora poput zahoda, jedenje u prisutnosti drugih, obavljanje telefonski poziva i slično.

Osobe koje pate od socijalne anksioznosti boje se da će se ponašati na način zbog kojeg bi drugi mogli loše misliti o njima - da će ispasti nekompetentne, čudne ili neprimjerene u društvenim situacijama. Često ih dodatno zabrinjava da će se njihova anksioznost vidjeti izvana, kroz crvenjenje, znojenje, podrhtavanje glasa, drhtanje ruku ili druge tjelesne znakove nelagode. Kao posljedica tog straha, osobe često izbjegavaju socijalne situacije u kojima bi mogle osjetiti neugodu ili procjenu. Kada izbjegavanje nije moguće, osjećaju se izrazito anksiozno, napeto ili mogu doživjeti čak i napadaje panike. Socijalna anksioznost može se opisati kao ozbiljniji oblik sramežljivosti, u kojem strah od negativne procjene drugih postaje toliko izražen da otežava svakodnevno funkcioniranje i ostvarivanje osobnih, akademskih i profesionalnih ciljeva. Socijalna fobija je vrlo čest poremećaj i tijekom života zahvati više od jedne od osam osoba. Obično se pojavljuje u ranoj adolescenciji, ali može početi i mnogo ranije.

### Što uzrokuje i kako izgleda socijalni anksiozni poremećaj?

Postoje brojni faktori koji doprinose razvoju i održavanju socijalne fobije. Jedan od njih su genetika (ako u obitelji postoje članovi koji su sramežljiviji ili skloniji anksioznosti), rana iskustva (primjerice, iskustva odbacivanja, kritike ili ismijavanja od strane roditelja, članova obitelji ili vršnjaka, koja mogu dovesti do straha da će se slične neugodne ili posramljujuće situacije ponoviti) i nedostatak socijalnih vještina (dok ih neki nikada nisu imali priliku naučiti, druge osobe pak visoka anksioznost sprječava da ih primjenjuju). Nadalje, kada se osoba sa socijalnom anksioznosti nađe u situacijama koje je ugrožavaju, javljaju joj se brojne nefunkcionalne i iskrivljene misli, pretpostavke i vjerovanja. Jedna od njih su negativna očekivanja o posljedicama u socijalnim situacijama poput misli: „Svi će vidjeti da sam nervozan“, „Neću znati ništa reći“, „Ispast ću glup“. Također, osobe su sklone pripisivanju sebi visokih standarda koje je teško postići poput „Ne smijem pogriješiti“, „Svi me moraju prihvatiti“, „Ne smijem nikada biti anksiozan“. Obično osobe imaju negativna vjerovanja o sebi poput „Čudna sam“, „Dosadna sam osoba“, „Glup sam“. Prisutni su i određeni oblici ponašanja koji imaju funkciju održavanja socijalne anksioznosti. Osobe sa socijalnom anksioznošću često izbjegavaju situacije koje izazivaju anksioznost. Iako takvo izbjegavanje kratkoročno smanjuje osjećaj napetosti i donosi osjećaj olakšanja, dugoročno sprječava osobu da nauči kako su njezini strahovi nerealni i pretjerani, te da situacije kojih se boji zapravo nisu onakve kakvima

ih doživljava. Osim izbjegavanja, pristupna su i tzv. *sigurnosna ponašanja*, odnosno ponašanja koja olakšavaju osobi podnošenje određene socijalne situacije. Primjeri sigurnosnih ponašanja su spuštanje glave dok profesor postavlja pitanja, čvrsto držanje čaše kako nitko ne bi opazio da se ruke tresu, ili pak odlazak na konzultacije kod profesora tako da uz nas uvijek bude netko od naših kolega. Navedena ponašanja također kratkoročno samo pomažu jer onemogućuju osobi da nauči da može dobro reagirati u stresnim socijalnim situacijama i bez dodatno uloženog napora.

Socijalna fobija se ne očituje samo u mislima, nego uključuje i osjećaje, tjelesne reakcije i ponašanja koja međusobno djeluju i pojačavaju strah. Da bismo bolje razumjeli kako socijalna anksioznost izgleda i djeluje, zamislimo jedan tipičan svakodnevni scenarij.

Zamislite situaciju da trebate izlagati predavanje pred grupom ljudi. Već nekoliko dana prije izlaganja mogu se pojaviti misli poput „*Osramotit ću se*“, „*Svi će misliti da sam glup*“ ili „*Vidjet će da se crvenim i znojim.*“ Te se misli javljaju automatski, vrlo brzo i često ih nismo niti svjesni. Ono što ipak jasno osjetimo jesu emocije koje te misli pokreću, što je u ovom slučaju emocija straha i anksioznosti. Ove emocije prate i tipične tjelesne reakcije poput ubrzanog rada srca, znojenja, crvenjenja, nedostatak zraka, osjećaja knedle u grlu. Kada osoba primjeti te znakove, često ih tumači kao dokaz da nešto nije u redu (npr. „*Sad će svi vidjeti da sam nervozan*“), što dodatno pojačava anksioznost. Ključni dio u ovome jest naše ponašanje. Ako odlučimo izbjeći situaciju (primjerice, javimo profesoru da smo bolesni ili pronađemo drugi način da odgodimo izlaganje), anksioznost će kratkoročno pasti i osjetit ćemo olakšanje. Međutim, dugoročno se time održava strah, jer nismo dobili priliku da se uvjerimo kako bismo situaciju zapravo mogli uspješno savladati. Ovaj primjer lijepo prikazuje KBT trokut koji predstavlja povezanost između naših misli, emocija i ponašanja. Naše misli („*Osramotit ću se*“) utječu na to kako se osjećamo (anksiozno, uplašeno), a to zatim utječe na naše ponašanje (izbjegavanje situacije). Iako izbjegavanje kratkoročno smanjuje neugodu, ono dugoročno održava strah i sprječava nas da steknemo iskustvo da situaciju možemo uspješno savladati.

### **Kako kognitivno-bihevioralna terapija djeluje na socijalno anksiozni poremećaj?**

Kognitivno-bihevioralna terapija pomaže vam razumjeti kako misli, emocije i ponašanja (prikazana u zadnjem primjeru) međusobno utječu jedni na druge (tzv. *KBT trokut*). Vaš terapeut vas uči kako prepoznati negativne, automatske misli i postupno ih preoblikovati tako da realnije sagledavate sebe i socijalne situacije, što vam pomaže smanjiti strah i osjećaj anksioznosti.

Terapija također uključuje postupno suočavanje sa situacijama koje ste do sada izbjegavali zbog anksioznosti. Kroz kontrolirano izlaganje tim situacijama otkrivete da se vaši strahovi obično ne ostvaruju i da posljedice neželjenih događaja nisu toliko strašne koliko ste mislili. Uz to, terapeut vas može naučiti socijalnim vještinama i tehnikama opuštanja. Istraživanja pokazuju da KBT smanjuje simptome socijalne anksioznosti, a redovitim vježbanjem učinci se obično održavaju i nakon terapije.

### **Što se očekuje od Vas kao pacijenta?**

Od vas se traži spremnost da date priliku terapiji i da aktivno sudjelujete u procesu. Terapeut će vas naučiti praktične strategije i vježbe za upravljanje anksioznošću. Vježbe se izvode između susreta, na početku su prilično lagane, a postupno postaju izazovnije kako se budete osjećali sigurnije i ugodnije. Redovitim vježbanjem gradite trajne vještine i povećavate šanse za dugoročno smanjenje anksioznosti.