

Szociális fóbia

Pánik és szorongás

A szociális fóbiában szenvedő beteg szorong mások társaságában, retteg mindenféle nyilvános szerepléstől és elkerüli a számára félelmet jelentő helyzeteket.

A szociális fóbiának két megjelenési formáját különböztetjük el:

• Generalizált szociális fóbia

A szorongás és elkerülő viselkedés gyakorlatilag minden emberi kapcsolatot, szociális helyzetet érint;

• Körülírt (nem generalizált) szociális fóbia

A szorongás és az elkerülő viselkedés csak egyes helyzetekre korlátozódik. A felnőttkorban kezdődő szociális fóbia inkább ebbe a csoportba tartozik, s a kezdetét gyakran előzik meg stresszt okozó életesemények.



- gyomortáji fájdalmak,
- szájszárazság,
- hideg vagy meleg hullámok,
- elpirulás és nyomás érzése a fejben vagy fejfájás.

A beteg a szorongásától nehezen tud odafigyelni arra, hogy mit mondanak neki. Sokan attól félnek, hogy elpirulnak, elájulnak, nem tudnak a helyzetnek megfelelően viselkedni, nem tudnak az elvárásoknak megfelelni. A félelem kiterjedhet az orvossal való találkozásra, ill. az orvosi rendelő felkeresése kapcsán *elviselendő*

másokkal való találkozásokra is (*pl. portás, nővér, többi beteg*), ami komoly akadálya annak, hogy a beteg segítséget kérjen.

A nem szövődményes szociális fóbiában szenvedőknek csak kb. 6 %-a fordult pszichiátriai segítségért, míg a szövődményektől is szenvedőknek a fele.

A kezeletlen szociális fóbia igen sok és súlyos szövődménnyel jár. A szociális fóbiásoknak eddig csekély volt az esélye arra, hogy betegségüket felismerjék és kezeljék. S mivel a szociális fóbia gyermek- és serdülőkorban kezdődik, a betegség progressziója és a szövődmények kialakulása gyakran elválaszthatatlan a személyiségfejlődéstől. Kezelés nélkül a betegség általában krónikus, az egész életen át tart.

Mivel viszonylag keveset hallani erről a betegségről, a legtöbb szociális fóbiában szenvedő beteg úgy gondolja, hogy csak neki vannak ilyen rettenetes problémái, mások ezt meg sem értik, és ha el is mondaná valakinek, egyszerűen kinevetnék. Saját magát is meggyőzi arról, hogy a hiba benne van, a saját szégyenletes gyengeségéről van szó, és nem is fordul segítségért, hanem tovább szenved nap mint nap.

Pedig a szociális fóbia sokkal gyakoribb, mint gondolnánk, vagy gondoltuk korábban. Előfordulása tíz százalék körüli, és a harmadik leggyakoribb pszichiátriai betegség. Világszerte tehát milliók szenvednek miatta. Legtöbbször már 18 éves kor előtt kezdődik, nőknél valamivel gyakrabban fordul elő. Az orvosi meghatározás szerint a szociális fóbia jelentős és állandó félelem olyan társas helyzetektől, ahol a személy mások figyelmének, esetleg megítélésének lehet kitéve. Lényegében attól fél, hogy kínosan zavaró vagy megalázó helyzetbe kerülhet. Ilyenkor majdnem mindig azonnali szorongás lép fel, ezért az egyén igyekszik elkerülni a szóban forgó helyzeteket. Az esetek egy részében a társas szituációk többségére kiterjed a félelem, másoknál csak bi-



Példa

Ágnes kiváló háziasszony, de sohasem megy bevásárolni. Ugyanis utálja a boltokat és a piacot. Ha mégis rákényszerül, hogy elmenjen a bevásárlóközpontba, úgy érzi, mindenki őt figyeli, még a mennyezetre szerelt tükrökből is árgus szemekkel nézik. Ettől mindig ideges lesz, hiszen bármilyen kis ügyetlenség miatt kinevethetik.

Nagyon vigyáz tehát minden mozdulatára, nehogy valamilyen bakit kövessen el, és nevetségessé váljon. Aztán ott van a pénztár... Előre megfogalmazza, hogy mit fog mondani... Igyekszik magabiztosan mosolyogni, de a hangja halk, erőtlén. Ettől még jobban szorong, elpirul, torka kiszárad. Ráadásul még otthon is sokáig azon rágódik, mennyire nevetséges volt a viselkedése.

Hasonló példákat hosszan sorolhatnánk: az egyszerű telefonálástól a vendéglői étkezésig számtalan olyan helyzet van, ahol mások előtt kell valamit csinálnunk. A szociális fóbiában szenvedő egyén ilyenkor erős szorongást érez, ennek minden velejárójával (izzadás, remegés, szájszárazság, szívdobogás, elpirulás). Azt gondolja, hogy mindenki csak őt nézi, és kritikusan figyeli, hogy mikor követ el valamilyen hibát, amit kinevethetnek. Társas helyzetben sohasem tud ellazulni, természetesen és könnyedén viselkedni, mintha minden ilyen helyzet megmérettetés lenne. Ezért aztán legtöbbször igyekszik elkerülni ezeket a szituációkat, és akkor érzi magát igazán jól, ha otthon van, és senki sem zavarja. Ugyanakkor tudatában van annak, hogy valójában messze eltúlozza ezeknek a dolgoknak a jelentőségét, és tulajdonképpen senki sem törődik azzal, hogy mennyire „kétbalkezes”, senki sem figyeli, hogy mikor botlik meg vagy borítja ki a bevásárlókosarat. Magának sem tudja megmagyarázni, miért viselkedik ennyire „gyerekesen”, hiszen valójában nem akarják megszégyeníteni vagy megalázni.

zonyos helyzetekben lép fel (*például bemutatkozásnál, ha a figyelem központjába kerül, ha mások nézik, miközben valamit tesz, fontos személyekkel való találkozásnál, idegenekkel való találkozás esetén stb.*).

A betegek jelentős része ma még semmiféle kezelésben nem részesül, mivel panaszaival nem fordul szakemberhez. Sokszor a beteg próbál gyógymódot találni betegségére, legtöbbször alkohollal próbálja oldani a szorongását. Ezért aztán a szociális fóbia nagyon gyakran társul alkoholizmussal vagy drogfüggőséggel, továbbá depresszióval és pánikbetegséggel.

A szociális fóbia egy gyógyítható betegség. A kezelés lehet gyógyszeres (*depresszió elleni szerekkel és szorongáscsökkentőkkel*) és pszichoterápiás (*leginkább a magatartásterápiás módszerek váltak be*).

elkititkaink.hu

A szociális fóbia tünetei

A szociális fóbiások a leggyakrabban a következő helyzetektől félnek:

- bemutatkozás,
- telefonálás,
- látogatók fogadása,
- mások előtt enni (*enyhébb esetben csak éttermekre és más nyilvános helyekre vonatkozik, súlyosabb esetben a saját otthonukban, családjuk körében sem képesek enni*),
- mások előtt írni (*ami egyes esetekben olyan súlyos lehet, hogy a beteg nem képes egy szerződést vagy egy átvételi elismervényt aláírni*),
- előadást, beszédet tartani,
- felelni, vizsgázni.

A szociális fóbiások félnek minden társas helyzettől, beszélgetéstől, ami súlyosabb lehet, ha a másik nemhez tartozó a beszélgető partner. Régóta ismert az elpirulástól való félelem (*erythrophobia*). Az is a gyakori félelmek közé tartozik hogy mások kigúnyolják, élcélődnek a páciensen. A látszólag indokolatlan iskolai hiányzások mögött gyakran a gyerek szociális fóbiája húzódik meg. A 4-es, 5-ös dolgozatokat író, de igen gyenge szóbeli feleleteket felmutató gyerekeknél is gondoljunk szociális fóbiára.

A szociális fóbiás egyénben a szociális helyzetek súlyos szorongást váltanak ki, mely a leggyakrabban a következő tünetekkel jár:

- szívdobogás,
- remegés,
- izzadás,
- az izmok feszülése,

HOROSZKÓP	KOS (03.21.-04.20.) Most úgy érezheti, mindenki elpártolt öntől. Ez azonban csak az első benyomás. Ha nyitott és nem restell ezúttal maga kezdeményezni, akkor visszahódíthatja a szívüket. Egy kis találékonyság sem árt a jó benyomáshoz.	RÁK (06.22.-07.22.) Az utóbbi időben túlhajszolta magát, a szervezeteinek szüksége lenne egy kis regenerálódásra. A gyógyszerek, vitaminok most csak félmelegítést jelentenek. Valahogy a teljes testét-lelkét kellene kényeztetnie. Mit szólna egy masszázshoz?	MÉRLEG (09.23.-10.22.) Most sokkal tisztábban látja a dolgokat, mint máskor. Használja e tisztánlátását ügyes-bajos dolgai intézésére. Másoknak is jó tanácsokat adhat, de csak akkor, ha erre külön felkéri. A kéretlenül adott tanács erőszaknak tűnhet.	BAK (12.22.-01.20.) A Bak jegy szülöttei most könnyen elcsábíthatnak: kalandra, vásárlásra, extrém sportra, különös szórakozásra mind-mind kaphatók. Mintha feledték volna zárkózottságukat. A megnyílás új életerővel tölti fel. Legyen bátor!	HOROSZKÓP
	BIKA (04.21.-05.20.) A telet még az ön erős szervezete is megéri. Ha a nátha és a vírusok el is kerülik, a depresszió, a szomorúság megüli lelkét. A fényterápia segíthet: váltson szolárium bérletet! Most minden jó szava visszazsál a fejére.	OROSZLÁN (07.23.-08.22.) Türelmesebbnek és figyelmesebbnek kellene lennie a környezetében élőkkel. Az ön nagy akarata miatt némelyek megsemmisültnék érezhetik magukat. Ez pedig nem jó, ha valóban véghez akarja vinni a tetteit. Szüksége lehet rájuk.	SKORPIÓ (10.23.-11.22.) A mai nap szerelmes hangulatban éri, de lehet, hogy az érzelmeinek nagyobb a füstje, mint a lángja. Ha elkötelezett, nagyobb bajt zúdít a fejére, mint amekkora öröme telik a kalandban. Legyen óvatos duhaj!	VÍZÖNTŐ (01. 21.-02.19.) Párkapcsolati problémáinak legalább annyira oka saját konok, zabolátlan természete, mint társának házsártossága. Jobban mondva, az egyik a másiknak velejárója. Egy utazás valami nyugalmas helyre gyógyír lehet mindkettéjüknek.	
	IKREK (05.21.-06.21.) Ha bizonytalan valamiben, hagyatkozzon a megérzéseire. Az értelmnél most jobb vezetője lehet az érzés. A közös hang megtalálása a munkahelyén azért is fontos lenne, mert ezzel egy intrikátort is megszüadulhat.	SZŰZ (08.23.-09.22.) Ha utaznia kell, feltétlenül kössön biztosítást! Az úti célt is érdemes jobban átgondolnia, és nem csak a balesetveszély miatt. Azok a dolgok, amik régen érdekelték, mára talán unalmassá váltak. Az újdonság, az ismeretlen vonzóbb.	NYILAS (11.23.-12.21.) Nem várt fordulat következhet be az életében. Ne feledje, a családjához mindig fordulhat, ha kétélyei támadnának. A döntést, ha nem muszáj, lehetőleg még ne hozza meg, egyelőre a mérlegelés ideje van. Sétáljon ma sokat!	HALAK (02.20.-03.20) Kellemesen indul a napja, valami meglepetés éri, ami feloldja a kedvét. Ezért egész nap vidám, és jószívű, mintha a nap sütne a lelkéből. Mindenkihez van egy kedves szava, mindenkivel segítőkész. Az angyalok önnel vannak.	