

FÒBIA SOCIAL/ANSIETAT SOCIAL

La fòbia social consisteix en una por persistent i intensa a actuar de forma humiliant o vergonyosa davant dels altres, arribant a interferir tant en la vida personal com en la professional de la persona. Les persones amb aquest trastorn pensen que la gent els jutja negativament. Aquesta por pot també reflectir la sensació de ser inferior, diferent o inacceptable, i això va acompanyat de certs pensaments tipus: “si la gent sabés com sóc en realitat, em rebutjarien”.

Aquestes persones presenten símptomes generalment visibles, com ruboritzar-se, suar o tremolar, que poden ser suficientment severes com per induir atacs de pànic. La por pot ser provocada per situacions específiques, com parlar o menjar en públic; per contacte amb persones d'autoritat o atractives per a la persona; o per interaccions socials en general. L'ansietat anticipatòria és comuna en els pacients abans d'una trobada social, tot i que també són freqüents les cavil·lacions constants després d'aquesta; es tendeix a pensar i insistir en els suposats errors o defectes que s'han realitzat durant la trobada.

A curt termini, les reaccions als símptomes mantenen el problema. La gent utilitza “conductes de seguretat” (com mantenir-se callat o tractar de no ofendre a ningú) per a reduir el risc d'escrutini o judici dels altres, als quals tem exageradament. Eviten situacions difícils o les suporten però amb una angoixa important. En la interacció amb els altres es tornen cohibits i es focalitzen en els seus símptomes tractant de reduir-los per a oferir una bona impressió. És probable que, donat que han estat tota l'estona atenant als seus propis símptomes, no se'n adonin de les reaccions dels altres o no recordin després el que s'ha dit.

A llarg termini, la fòbia social pot conduir a l'aïllament i la solitud, especialment quan les persones no poden relacionar-se íntimament, o sí que poden però limitant els seus contactes a un grup petit de gent amb la qual confien. Per aquest motiu, també pot interferir seriosament en l'assoliment de fites professionals.

El tractament cognitivoconductual ha demostrat ser extremadament efectiu. Això té sentit donat que la focalització en els pensaments ajuda a les persones a identificar els

riscos que temen i a modificar les seves creences. El treball conductual per altra banda, els ajuda a canviar les conductes de cerca de seguretat i l' evitació que mantenen el problema. Aquest tipus de psicoteràpia també proveeix supòsits pràctics per generar seguretat i per treballar amb les creences subjacents si és necessari.