

# Ako sa zbaviť sociálnej fóbie

Podľa internetových zdrojov spracovala: Mgr. Jaroslava Mervová, psychologička CPPPaP Humenné



## Uvedomenie si problému

V prvom rade je potrebné, aby si človek, ktorý trpí sociálnou fóbiou, uvedomil, že má problém, prípadne tento problém prestal bagatelizovať. Hoci sociálna fóbia obvykle človeka priamo neohrozuje na živote, **nie je vhodné ju podceňovať, ale začať ju liečiť**. Sociálna fóbia totiž môže postihnutého uvrhnúť do izolácie, môže mu totálne znemožniť vychádzanie na ulicu, stýkať sa s priateľmi a tak ďalej. V dôsledku toho sa u takého človeka môžu rozvinúť **depresie, ktoré v krajnom prípade môžu viesť až k samovražde**.

## Skoré podchytenie

Jedna z teórií tvrdí, že sociálne fóbie sa často začínajú v adolescencii a sústredujú sa okolo strachu zo zvedavých pohľadov iných ľudí. **Zvyčajne sú spojené s nízkym sebavedomím a so strachom z kritiky**. Ak má teda tínedžer pri interakcii s druhými ľuďmi problémy, nemali by sme ich zľahčovať, ale skôr začať s ich riešením. Druhá teória vychádza z toho, že sociálne fóbie vznikajú už v detstve, keď sa dieťa v priebehu rastu stretáva so **zlým prístupom rodičov** – je príliš často a zbytočne kritizované, má pocit, že je nemilované, nechcené. Podľa tejto teórie teda nie je vhodné dieťa príliš kritizovať a neustále ho upozorňovať výhradne na jeho negatívne vlastnosti a charakteristiky.

## Liečba, lieky a psychoterapia

Sociálna fóbia je v dnešných dňoch klasifikovaná ako psychiatrická porucha. Nemyslím si to. **Odporúčam nájsť si vlastné Emočné rovnice**, ktoré vznikli práve v čase detstva a dospievania. Počas hľadania sa dotýčny učí mazať automatické negatívne programy a z nich vyvierajúce myšlienky, ktoré ho napádajú v obávaných situáciách, nacvičuje si sociálne zručnosti a nakoniec sa vystavuje situáciám, ktorým sa vyhýba.

**Čím viac sa úzkostiam a situáciám s nimi spojeným vyhýbame, tým viac a intenzívnejšie sa vracajú.** Preto odporúčam úzkosťami si prejsť, a nie sa im vyhýbať, a keď prídu, písať si myšlienky, ktoré sa potom stávajú základom pre hľadanie programov v hlave.

NAŠŤASTIE, mnohým ľuďom postihnutým sociálnou fóbiou sa dalo pomôcť, ich úzkosť sa zmenšila, dokázali zvládnuť spoločenské príležitosti, ktorých sa mnoho rokov obávali. Ak trpíte sociálnou fóbiou, buďte si istý, že aj vy sa môžete naučiť, ako účinne ovládnuť túto poruchu. Aby ste to dokázali, bude potrebné, aby ste zamerali úsilie:

- 1. na telesné príznaky,**
- 2. na svoj postoj k situáciám, ktorých sa obávate,**
- 3. na správanie, ktoré vo vás vyvoláva strach.**

Ako zvládnuť príznaky

Telesné príznaky sociálnej fóbie sú u každého človeka iné. Ako reaguje vaše telo, keď sa dostanete do situácie, ktorej sa bojíte? Trasú sa vám ruky? Bije vám srdce rýchlejšie? Bolí vás brucho? Potíte sa alebo očerveniete, či máte sucho v ústach?

Je pravda, že je nepríjemné pred inými si uvedomovať, ako sa potíte, zajakávate alebo trasiete. Ale úzkosť z toho, čo sa môže stať, vám nepomôže

Intenzitu príznakov môžete zmenšiť tak, že budete pomaly dýchať bránicou. Pomocou je pravidelné telesné cvičenie a uvoľňovanie svalov.

### **Preskúmať svoje fóbické postoje**

Hovorí sa, že nijaký pocit nemôžete zakúsiť bez toho, aby ste sa ním najprv v mysli nezaoberali. Zdá sa, že pri sociálnej fóbií to platí. Preto na zredukovanie telesných príznakov budete azda potrebovať preskúmať svoje ‚znepokojujúce myšlienky‘, ktoré ich podporujú. Niektorí odborníci hovoria, že sociálna fóbia je v podstate strach z odmietnutia

Jeden lekársky tím, ktorý uverejňuje články o sociálnej fóbií, hovorí: „Problémy vznikajú vtedy, keď ľudia pripisujú prílišný význam a dôležitosť odmietnutiam, ktoré život nevyhnutne so sebou prináša. Odmietnutie môže veľmi sklamať. Môže naozaj zraniť. No nemalo by vás zničiť. Skutočne to nie je katastrofa, iba ak z toho katastrofu urobíte vy.“

Čeliť príčinám strachu

Keď chcete vyhrať boj so sociálnou fóbiou, skôr alebo neskôr sa budete musieť postaviť zoči-voči príčinám vášho strachu. Spočiatku sa už len samo pomyslenie na to môže zdať strašné. Možno až doteraz ste sa vyhýbali spoločenským príležitostiam, ktoré vo vás vzbudzovali strach. To však pravdepodobne iba nahlodalo vašu sebadôveru a váš strach sa zakorenil.

**Postaviť sa tvárou v tvár situácii, ktorej ste sa báli, vás presvedčí o tom, že 1. následkom trápnych formálnych chýb vás druhí neodmietnu, a 2. ak by výsledkom predsa len bolo odmietnutie, nie je to katastrofa.** Pamätajte však, že v očakávaní pokroku musíte byť trpezlivý. Uzdravenie sa nedá dosiahnuť zo dňa na deň a nie je ani realistické očakávať, že všetky príznaky sociálnej fóbie zmiznú. Cieľom liečby nie je zbaviť pacienta príznakov, ale pomôcť mu, aby mu neprekážali. Ak príznaky klientovi neprekážajú, časom sa stratia alebo prinajmenšom zoslabnú.