

Інформація для пацієнтів про соціальну фобію*

Що таке соціальна фобія?

Соціальна фобія – це страх однієї або кількох соціальних ситуацій. Поширені ситуації, які часто викликають страх, це: публічні виступи, знайомство з новими людьми, гостювання на вечірках, запрошення на побачення, споживання їжі в присутності інших, користування громадськими вбиральнями, спілкування з людьми, наділеними владою, та суперечки з іншими.

Люди, які страждають соціальною фобією, бояться того, що зроблять чи скажуть щось настільки недоречно чи дивно, що інші неодмінно подумають про них погано. Часто вони також переймаються, що довколишні зауважать ознаки їхньої тривоги такі, як почервоніння обличчя, тремтіння чи пітливість. Зазвичай, люди, в яких соціальна фобія, щосили намагаються триматися подалі від ситуацій і обставин, які викликають ці тривожні переживання. Коли ж вони не в змозі уникнути таких ситуацій, то почуваються дуже схвильовано або ніяково. Часом це може призводити до панічних атак. Соціальна фобія – важка, крайня форма сором'язливості, що може спричинити серйозні негаразди в житті людей. Іноді труднощі можуть бути незначними, наприклад, неспроможність висловлювати свою думку в групі людей. Проте є багато інших проявів соціальної фобії, що можуть спричиняти дуже серйозні проблеми. Люди з сильно вираженою соціальною фобією нерідко мають мало друзів, почуваються самотньо, а також мають труднощі в досягненні своїх цілей у навчанні чи в роботі.

Хто схильний до соціальної фобії?

Соціальна фобія дуже поширена. Більше однієї особи з кожних восьми страждатимуть цим розладом у певний момент свого життя. Значно більшій кількості людей притаманні ознаки сором'язливості, які не виражені настільки, щоб називатися соціальною фобією. Цей розлад удвічі частіше зустрічається у жінок, ніж у чоловіків. Утім радше чоловіки схильні шукати допомоги для вирішення цієї проблеми. Соціальна фобія, зазвичай, розпочинає розвиватися у ранньому підлітковому або юнацькому віці, але може проявитися і значно раніше. Якщо люди не отримують допомоги, проблема може тривати роками.



Що спричиняє соціальну фобію?

Точні причини виникнення соціальної фобії невідомі. Все ж прийнято вважати, що розвитку проблеми сприяють кілька факторів:

Генетика. Родичі осіб із соціальною фобією часто сором'язливі або самі страждають цим розладом.

Попередній досвід. Багато людей із соціальною фобією пам'ятають минулий досвід приниження чи засоромлення. Такі спогади змушують їх боятися виникнення схожих ситуацій у майбутньому. Незабаром люди починають уникати соціальних ситуацій; з плином часу це призводить до посилення страху.

Негативне мислення. Для людей із соціальною фобією типовими є негативні автоматичні думки – «передбачення» того, що з ними трапиться в соціальних ситуаціях. Універсальними думками є: «Я не спроможуся сказати що-небудь варте уваги», «Я виставлю себе дурнем», «Люди побачать, як я хвилююся». Також цим людям, як правило, властиві надзвичайно високі вимоги до себе, наприклад: «Я ніколи не повинен тривожитися», «Потрібно бути красивим і розумним, щоб подобатися іншим» або «Я повинен заслужити схвалення кожного». Нерідко у них наявні негативні переконання щодо себе, наприклад «Я нудний», «Я дивакуватий» чи «Я відрізняюся від інших людей».

Дефіцит соціальних навичок. Деякі люди з соціальною фобією ніколи не мали можливості опанувати соціальні навички, що призводить до труднощів у ситуаціях взаємодії з довколишніми. Інші люди з цим розладом володіють достатніми навичками спілкування, тільки тривожаться до такої міри, що їм важко ними скористатися.

Як діє когнітивно-поведінкова терапія при лікуванні соціальної фобії?

Когнітивно-поведінкова терапія допомагає змінити думки, які спричиняють страх. Терапевт навчить вас розпізнавати негативні думки і мислити позитивно. Також він підтримає вас, коли ви розпочнете поступово випробовувати ситуації, які раніше викликали у вас тривогу. Це дасть вам змогу виявити, що ваші тривожні сценарії розвитку подій, зазвичай, не справджуються, після чого страх цих ситуацій зменшиться. Окрім цього, ви дізнаєтеся, яким чином знімати напругу, а також з допомогою терапевта потренуєте соціальні навички, що в сукупності допоможе вам почуватися впевненіше.



Дані досліджень підтвердили, що більшість людей, залучених у когнітивно-поведінкову терапію соціальної фобії, згодом почуваються менш тривожно навіть після завершення лікування.

Скільки часу триває терапія?

Якщо фобія виражена в легкій чи у помірній формі, як правило, достатньо 20 терапевтичних сесій. Тим особам, які мають страх однієї соціальної ситуації (наприклад, публічних виступів), знадобиться менше сесій. Пацієнти з важчою симптоматикою можуть потребувати тривалішого курсу лікування.

Чи може допомогти медикаментозне лікування?

Наразі відомі кілька медичних препаратів, які полегшують симптоми соціальної фобії. Зверніться до свого лікаря чи психіатра за порадою у доборі ліків. Проте пам'ятайте, що відміна препаратів часто означає повернення симптомів. Тому одночасно з прийманням медикаментів ви маєте отримувати також терапевтичну допомогу.

Які очікування від вас як від пацієнта?

Тривога і сумніви на початку терапії є цілком нормальними реакціями. Насправді, вам лише слід дозволити терапії допомогти вам. Під супроводом терапевта ви навчитеся, як зарадити самому собі за потреби; для цього терапевт попросить вас тренувати нові навички поміж сесіями. На початковому етапі ці вправи будуть доволі легкими; вони ставатимуть складнішими з ростом вашої впевненості в собі. Ваша фобія ослабне тим швидше, чим більше ви працюватимете над вправами.

**Інформацію підготовлено по матеріалах книги Treatment Plans and Interventions for Depression and Anxiety Disorders by Robert L. Leahy and Stephen J. Holland. Дана інформація не є інструкцією із самолікування чи рекомендацією по вибору медикаментів. Щодо діагностики і медикаментозної терапії обов'язково радьтеся з вашим лікарем!*

