

ΝΤΡΟΠΑΛΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΦΟΒΙΑ



ΚΕΝΤΡΟ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ

ΕΘΝΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΥΓΕΙΑΣ

2017

ΝΤΡΟΠΑΛΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΦΟΒΙΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το παρόν ενημερωτικό φυλλάδιο απευθύνεται σε οποιονδήποτε αντιμετωπίζει την ντροπαλότητα ως πρόβλημα ή υποφέρει από κοινωνική φοβία. Επίσης μπορεί να βοηθήσει φίλους και μέλη οικογένειας που ενδιαφέρονται να κατανοήσουν την κατάσταση ή ακόμα και να βοηθήσουν.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΦΟΒΙΑ:

Η ντροπαλότητα αποτελεί ένα συνηθισμένο είδος ήπιου φόβου – εφόσον είναι ήπιο δεν επηρεάζει αρνητικά τη ζωή. Πολλοί από εμάς ανησυχούμε προτού να συναντήσουμε καινούριους ανθρώπους, αλλά από τη στιγμή που είμαστε μαζί τους, μπορούμε να αντιμετωπίσουμε και τελικά να απολαύσουμε την περίπτωση.

Η φοβία είναι επίσης ένα είδος φόβου. Όλοι μας φοβόμαστε για διάφορα πράγματα π.χ. ύψη, αράχνες κλπ., αλλά για τους περισσότερους από εμάς, δεν αποτελούν εμπόδιο στην καθημερινότητά μας. Αυτοί οι φόβοι θα αποτελέσουν φοβία, όταν θα μας εμποδίσουν να κάνουμε πράγματα τα οποία σε άλλη περίπτωση θα απολαμβάναμε ή θα κάναμε με ευκολία.

Εάν πάσχετε από κοινωνική φοβία, αγχώνεστε κάθε φορά που είστε σε κάποιο χώρο με άλλους ανθρώπους διότι ανησυχείτε για τους παρακάτω λόγους:

- μήπως σας κριτικάρουν
- μήπως κάνετε κάτι ντροπιαστικό

Αυτό μπορεί να είναι τόσο άσχημο, ώστε να μην μπορείτε να απολαύσετε την παρέα άλλων ανθρώπων ή ακόμα και να συμμετέχετε σε κάποια συζήτηση. Γενικά αποφεύγετε τέτοιου είδους κοινωνικές εκδηλώσεις.

Το φυλλάδιο αυτό περιγράφει πώς είναι να έχει κάποιος κοινωνική φοβία και πώς μπορεί να βοηθήσει τον εαυτό του.

Υπάρχουν 2 είδη κοινωνικής φοβίας.

ΓΕΝΙΚΕΥΜΕΝΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΦΟΒΙΑ

Συνήθως:

- ανησυχείς ότι οι άλλοι άνθρωποι σε κοιτάζουν και παρατηρούν τι κάνεις
- δυσανασχετείς όταν σε συστήνουν σε άλλους ανθρώπους
- δυσκολεύεσαι να πας σε καταστήματα ή εστιατόρια
- ανησυχείς όταν τρως ή πίνεις σε δημόσιο χώρο

- ντρέπεσαι να βγάλεις τα ρούχα σου σε δημόσιο χώρο, κατά συνέπεια δεν θες να πηγαίνεις για μπάνιο στη θάλασσα.
- δεν μπορείς να είσαι διεκδικητικός με άλλους ανθρώπους, ακόμα και όταν οι περιστάσεις το απαιτούν

Τα πάρτυ επίσης μπορούν να αποδειχθούν δύσκολα. Πολλοί διστάζουν να μπου σε κάποιο χώρο γεμάτο με ανθρώπους ακόμα και αν το επιθυμούν πολύ. Αν πάσχετε από κοινωνική φοβία μπορεί να έχετε την τάση να περιφέρεστε στους γύρω χώρους (είσοδο, υπόλοιπα δωμάτια) επειδή αδυνατείτε να μπειτε στο χώρο του πάρτυ. Αυτό οδηγεί κάποιους ανθρώπους στο να πιστέψουν ότι πάσχουν από κλειστοφοβία. Όταν τελικά μπειτε στο χώρο αισθάνεστε ότι όλοι σας κοιτούν. Μπορεί να χρειάζεστε ένα ποτό πριν πάτε σε μπαρ ή σε πάρτυ, με σκοπό να χαλαρώσετε αρκετά για να το ευχαριστηθείτε.

ΕΙΔΙΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΦΟΒΙΑ

Αυτή επηρεάζει κυρίως ανθρώπους που βρίσκονται στο επίκεντρο της προσοχής λόγω του τρόπου ζωής ή της επαγγελματικής καθημερινότητάς τους (πωλητές, μουσικοί, ηθοποιοί, δάσκαλοι ή εκπρόσωποι ενώσεων).

Εάν πάσχετε από ειδική κοινωνική φοβία, μπορεί να αισθάνεστε άνετα όταν συναναστρέφεστε με άλλους ανθρώπους. Παρόλα αυτά όταν πρόκειται να σηκωθείτε όρθιοι και να μιλήσετε ή να αποδώσετε (με βάση το επάγγελμα σας) μπροστά σε κοινό, τότε δυσκολεύεστε, τραυλίζετε ή και παγώνετε. Μπορεί επίσης να επηρεάσει ακόμα και ανθρώπους που διαθέτουν εμπειρία στις παραπάνω δραστηριότητες. Στη χειρότερη περίπτωση μπορεί να καταστήσει αδύνατη την ομιλία σε δημόσιο χώρο, ακόμα και την διεξαγωγή μιας απλής ερώτησης.

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ;

Τα συμπτώματα άγχους μοιάζουν και στους δύο τύπους κοινωνικής φοβίας.

- ανησυχείτε υπερβολικά μήπως ντροπιαστείτε ή γίνετε ρεζίλι μπροστά σε άλλους ανθρώπους
- αγχώνεστε υπερβολικά όταν πρόκειται να παραστείτε σε διάφορες κοινωνικές περιστάσεις
- σκέφτεστε λεπτομερώς όλα τα ντροπιαστικά πράγματα που ενδεχομένως να σας συμβούν
- αδυνατείτε να πείτε και να κάνετε τα πράγματα που επιθυμείτε
- ύστερα από μία κοινωνική κατάσταση ανησυχείτε εάν τη χειριστήκατε με το σωστό τρόπο. Εξετάζετε λεπτομερώς όσα συνέβησαν και σκέφτεστε τι θα μπορούσατε να είχατε πει ή κάνει διαφορετικά

Άνθρωποι που πάσχουν από κοινωνική φοβία, ανεξαρτήτως του είδους, μπορεί επίσης να παρουσιάζουν και σωματικά συμπτώματα.

- ξηροστομία
- ιδρώτας
- ταχυκαρδία
- αίσθημα παλμών (το αίσθημα ότι η καρδιά σας χτυπάει ακαθόριστα)

- επιτακτική ανάγκη για ούρηση ή αφόδευση
- μουδιάσματα ή μυρμηγκιάσματα στα δάχτυλα (αυτό συμβαίνει διότι αναπνέετε πολύ γρήγορα)

Οι άλλοι άνθρωποι μπορούν να εντοπίσουν κάποια συμπτώματα άγχους (κοκκίνισμα, τραύλισμα, τρέμουλο, πανικός). Κάποια από αυτά τα συμπτώματα μπορεί να είναι τρομακτικά και να αυξήσουν περαιτέρω το άγχος σας.

Κάτι τέτοιο μπορεί να λειτουργήσει σαν αυτοεκπληρούμενη προφητεία . Ανησυχείτε πολύ για το εάν θα δείχνετε ανήσυχοι που τελικά φαίνεστε ανήσυχοι. Αυτή η ανησυχία είναι ο χειρότερος εχθρός σας.

ΚΡΙΣΕΙΣ ΠΑΝΙΚΟΥ

Ανεξαρτήτως το είδος φοβίας όλα τα παραπάνω συμπτώματα μπορούν να κορυφωθούν σε κρίσεις πανικού. Η κρίση πανικού είναι ένα διάστημα, συνήθως μερικών λεπτών, κατά το οποίο αισθάνεστε υπερβολικό άγχος και φόβο ότι θα χάσετε τον έλεγχο μιας κατάστασης. Μπορεί να φοβάστε ότι τρελαίνεστε ή ακόμη και ότι πεθαίνετε. Σε τέτοιες περιπτώσεις συνήθως θα προσπαθήσετε να ξεφύγετε από την κατάσταση που το προκάλεσε αυτό.

Τέτοιου είδους συμπτώματα φτάνουν σε μία κορύφωση και μετά υποχωρούν, αφήνοντας σας αδύναμους και εξαντλημένους. Παρόλο που οι κρίσεις πανικού προκαλούν έντονη ανησυχία, πρέπει να γνωρίζετε πως υποχωρούν μόνες του και δε μπορούν να σας βλάψουν σωματικά.

ΕΠΗΡΕΑΖΕΤΑΙ Ο ΤΡΟΠΟΣ ΠΟΥ ΣΚΕΦΤΕΣΤΕ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ;

Το να πάσχετε από κοινωνική φοβία μπορεί να είναι ιδιαίτερα κουραστικό – οι άλλοι κάνουν πράγματα με ευκολία, ενώ εσείς τα θεωρείτε αδύνατα. Μπορεί να ανησυχείτε πως θα σας θεωρήσουν βαρετό. Μπορεί να είστε υπερευαίσθητοι και να διστάζετε να μιλήσετε με άλλους ανθρώπους. Αυτό μπορεί να σας κάνει μελαγχολικούς και δυστυχημένους και τα συναισθήματα αυτά να επιδεινώσουν περισσότερο το κοινωνικό σας άγχος.

ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΠΗΡΕΑΣΕΙ ΤΗ ΖΩΗ ΣΑΣ;

Αρκετοί ανταπεξέρχονται με το να οργανώσουν τις ζωές τους γύρω από τα συμπτώματά τους. Αυτό σημαίνει ότι τόσο αυτοί όσο και οι οικογένειές τους, χάνουν πράγματα που θα μπορούσαν να απολαμβάνουν. Δε μπορούν να πάνε στο σχολείο των παιδιών τους, για ψώνια ή στον οδοντίατρο. Μπορεί συνειδητά να αποφεύγουν να πάρουν προαγωγή στη δουλειά τους, ακόμα και αν είναι απόλυτα ικανοί να ανταπεξέλθουν σε πιο απαιτητική αλλά παράλληλα περισσότερο ανταποδοτική εργασία. Οι μισοί από όσους υποφέρουν από κοινωνική φοβία, ιδίως άνδρες, έχουν δυσκολία στο να διατηρήσουν μακροχρόνιες σχέσεις.

ΠΟΣΟ ΣΥΧΝΗ ΕΙΝΑΙ;

Περίπου 5 στους 100 ανθρώπους πάσχουν από κοινωνική φοβία και οι γυναίκες νοσούν 2-3 φορές συχνότερα από τους άνδρες.

ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΕΠΙΠΛΟΚΕΣ;

Κατάθλιψη

Η κοινωνική φοβία μπορεί να σας επηρεάσει τόσο ώστε να είστε μελαγχολικοί – ακόμα και σε βαθμό που η κατάθλιψη να αποτελεί πλέον πρόβλημα από μόνη της.

Αγοραφοβία

Αν διαρκώς αποφεύγετε δημόσιους χώρους, μπορεί να οδηγηθείτε στο να φοβάστε να βρεθείτε εκεί αν δεν υπάρχει κάποιος μαζί σας. Μπορεί να φοβάστε να βγείτε μόνοι σας από το σπίτι – αυτό ονομάζεται αγοραφοβία.

Χρήση αλκοόλ ή άλλων ουσιών

Μπορεί να καταναλώνετε αλκοόλ, ναρκωτικές ουσίες ή ηρεμιστικά για να διαχειριστείτε τα συναισθήματά σας και αυτό αυξάνει τον κίνδυνο να εθιστείτε στα παραπάνω.

Σωματική υγεία

Παρά τα υψηλά επίπεδα άγχους και τις κρίσεις πανικού, άτομα με κοινωνική φοβία δε φαίνεται να έχουν υψηλότερα ποσοστά καρδιακών επεισοδίων σε σύγκριση με τον γενικό πληθυσμό.

ΤΙ ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΦΟΒΙΑ

Τα αίτια παραμένουν άγνωστα. Φαίνεται να επηρεάζει κυρίως άτομα με:

- ιδιαίτερα υψηλές προσδοκίες για την συμπεριφορά τους ενώπιον τρίτων
- διαταραχές λόγου στην παιδική ηλικία (τραυλισμός, διαταραχή στην άρθρωση)

Κάποιοι ειδικοί υποστηρίζουν πως ίσως οφείλεται στο γεγονός ότι κάποιοι άνθρωποι προσκολλώνται στα φυσιολογικό στάδιο ντροπαλότητας που όλα τα παιδιά περνούν στην ηλικία από 3 έως 7 ετών.

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗΣ

Σκέψεις

Κάποιες σκέψεις εισβάλλουν όταν εσείς βρίσκεστε σε μια κοινωνική κατάσταση και σας προκαλούν άγχος.

Αυτές περιλαμβάνουν:

- κανόνες για τον εαυτό σας (« πρέπει πάντα να φαίνομαι έξυπνος και υπό έλεγχο»)
- πεποιθήσεις για τον εαυτό σας («είμαι βαρετός»)
- προφητείες για το μέλλον («αν κάποιος με γνωρίσει καλύτερα, θα καταλάβει πόσο ανεπαρκής είμαι»)

Τέτοιου είδους σκέψεις, σας οδηγούν στο να σκέφτεστε και να κριτικάρετε ενδεχομένως τη συμπεριφορά σας κάθε στιγμή. Είναι τόσο αυτόματες που εσείς τις θεωρείτε βέβαιες, ακόμα και αν δεν υπάρχει κανένα στοιχείο που να τις επιβεβαιώνει. Μπορεί να φαντάζεστε ότι οι άλλοι άνθρωποι σας βλέπουν με έναν συγκεκριμένο τρόπο, συνήθως μη ελκυστικό. Αυτό σχεδόν πάντα απέχει από τον τρόπο με τον οποίο οι άλλοι σκέφτονται για εσάς.

Συμπεριφορές ασφάλειας

Αποτελούν συμπεριφορές που σας κάνουν να νιώθετε πως έχετε τον έλεγχο σε μια κοινωνική περίσταση, όπως :

- να καταναλώνετε αλκοόλ
- να αποφεύγετε να κοιτάξετε τον άλλον στα μάτια
- να μην αποκαλύπτετε τίποτα προσωπικό σας
- να κάνετε πολλές ερωτήσεις στον συνομιλητή σας

Το πρόβλημα με τις παραπάνω συμπεριφορές, είναι πως σας εμποδίζουν να βιώσετε την εμπειρία πως δε συμβαίνουν τρομακτικά πράγματα, ακόμα και όταν δεν ελέγχετε τόσο πολύ τη συμπεριφορά σας.

Προσδοκίες για το μέλλον

Το να σκέφτεστε ξανά και ξανά σχετικά με τη συμπεριφορά σας σε μια κοινωνική περίσταση, πριν ή μετά, σας οδηγεί στο να εστιάζετε σε παρελθοντικές αποτυχίες. Αυτό τελικά ενισχύει και διατηρεί τη συνήθεια που έχετε να υπεραναλύετε τη συμπεριφορά σας και να κριτικάρετε τον εαυτό σας.

ΤΡΟΠΟΙ ΒΟΗΘΕΙΑΣ

Υπάρχουν διάφορες μέθοδοι που μπορούν να βοηθήσουν ανθρώπους με κοινωνική φοβία, είτε μόνες τους είτε σε συνδυασμό, ανάλογα με τις ανάγκες του ατόμου.

ΑΥΤΟΒΟΗΘΕΙΑ

- Αν είστε από τη φύση σας ντροπαλός, μπορεί να σας βοηθήσει το να συμμετέχετε σε ομάδες ενίσχυσης της αυτοπεποίθησης ή της διεκδικητικής συμπεριφοράς
- Μάθετε τεχνικές χαλάρωσης (από βιβλία, CD ή DVD), που μπορείτε να χρησιμοποιείτε όταν αισθάνεστε αγχωμένοι
- Καταγράψτε τις αυτόματες σκέψεις σας σχετικά με την εικόνα που έχετε για τον εαυτό σας, ώστε να μπορέσετε να τις αλλάξετε σταδιακά
- Ακούστε περισσότερο αυτά που σας λένε οι άλλοι, παρά αυτά που έχετε εσείς στο μυαλό σας
- Προσπαθήστε να σταματήσετε να χρησιμοποιείτε σταδιακά τις «συμπεριφορές ασφάλειας», ξεκινώντας από αυτό που σας φαίνεται πιο εύκολο
- Προσπαθήστε να χωρίσετε μια κατάσταση που σας προξενεί άγχος σε μια διαδικασία με ξεχωριστά βήματα. Κάντε το πρώτο βήμα και μάθετε να χαλαρώνετε όσο είστε μέσα σε αυτό (χρειάζεται λίγη εξάσκηση). Σταδιακά, με τον ίδιο τρόπο, προχωρήστε στα επόμενα βήματα, μέχρι να καταφέρετε να ολοκληρώσετε τη διαδικασία.

Υπάρχουν αρκετά βιβλία αυτοβοήθειας που κυκλοφορούν και θα μπορούσαν να σας φανούν χρήσιμα.

ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ

Εκπαίδευση σε κοινωνικές δεξιότητες

Βοηθά στο να νιώθετε πιο χαλαροί και σίγουροι για τον εαυτό σας, όταν είστε σε μια παρέα, με το να διδαχθείτε απλές κοινωνικές δεξιότητες που θεωρούνται δεδομένες κάποιες φορές, όπως το πώς να ανοίξετε μια συζήτηση με έναν άγνωστο. Μπορείτε να εξασκηθείτε σε αυτό με τη βοήθεια άλλων ανθρώπων και να πάρετε ανατροφοδότηση.

Βαθμιαία αυτο – έκθεση

Γνωρίζουμε ότι, ακόμα και αν νιώθετε τρομοκρατημένος σε συγκεκριμένες συνθήκες, το άγχος θα αρχίσει να υποχωρεί μετά από λίγη ώρα. Αυτή η γνώση, θα σας βοηθήσει να το καταφέρετε μόνοι σας σταδιακά. Κάντε μια λίστα με όλες τις καταστάσεις που σας προκαλούν άγχος, ταξινομώντας τις από την λιγότερο προς την περισσότερο αγχογόνο. Ξεκινάτε από αυτή που σας προκαλεί το λιγότερο άγχος και με τη βοήθεια του θεραπευτή σας, παραμένετε σε αυτή μέχρι το άγχος σας να υποχωρήσει. Όταν εξοικειωθείτε, θα προχωρήσετε στην επόμενη, ώστε σταδιακά οι συνθήκες ή τα ερεθίσματα, θα σας προξενούν ολοένα και λιγότερο άγχος.

Γνωσιακή – συμπεριφορική ψυχοθεραπεία

Η κοινωνική φοβία συνδέεται στενά με πεποιθήσεις που έχετε για τον εαυτό σας, τον κόσμο και τους γύρω σας (μπορούμε να αγχωθούμε μόνοι μας από τον τρόπο με τον οποίο σκεφτόμαστε για τα πράγματα). Αυτού του είδους η θεραπεία βοηθά στο να τροποποιήσετε τον τρόπο που σκέφτεστε για τον εαυτό σας και τους άλλους.

Ο θεραπευτής θα σας βοηθήσει να κατανοήσετε τυχόν εσφαλμένες πεποιθήσεις ή αυθαίρετες υποθέσεις ή συμπεράσματα που χρησιμοποιείτε συχνά, συμπεριφορές ασφάλειας (εάν υπάρχουν) και την επίδραση αυτών των σκέψεων στον τρόπο που συμπεριφέρεστε, καθώς και το πώς σχετίζονται τελικά με το άγχος που βιώνετε.

Σκεφτείτε για παράδειγμα μια συζήτηση που δε πήγε καλά. Αν πάσχετε από κοινωνική φοβία, θα θεωρήσετε πως το λάθος ήταν δικό σας – μπορεί να σκεφτείτε αυτόματα πως «ποτέ δεν έχω τίποτα να πω» και τελικά θα αρχίσετε να νιώθετε άγχος. Ο γνωσιακός θεραπευτής θα σας βοηθήσει να αναζητήσετε εναλλακτικές, πιο ρεαλιστικές ερμηνείες σχετικά με την κατάσταση που σας προκάλεσε το άγχος, όπως π.χ. ότι και ο συνομιλητής σας δεν είχε κάτι άλλο να πει. Σταδιακά, με τη βοήθεια του θεραπευτή σας θα μπορείτε να σκέφτεστε διαφορετικά στην καθημερινότητά σας.

ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ

Αντικαταθλιπτικά

Θα πρέπει να χρησιμοποιούνται όταν δεν επιθυμείτε να κάνετε ψυχολογική θεραπεία, σε αποτυχία αυτής ή εάν η κοινωνική φοβία συνυπάρχει με κατάθλιψη.

Τα νεότερα αντικαταθλιπτικά (SSRIs – Εκλεκτικοί Αναστολείς Επαναπρόσληψης Σεροτονίνης) είναι αποτελεσματικά στη θεραπεία της κοινωνικής φοβίας. Τις πρώτες ημέρες χορήγησής τους μπορεί να προκαλέσουν αίσθημα ζάλης, κεφαλαλγία, στη συνέχεια όμως είναι καλύτερα ανεκτά. Τα πρώτα αποτελέσματα είναι εμφανή σε μερικές εβδομάδες, μέχρι να φτάσουν στο πλήρες θεραπευτικό αποτέλεσμα. Εάν τα συμπτώματα αρχίσουν να υποχωρούν, σε μερικούς μήνες μπορεί να ελαττωθεί και η χορηγούμενη δόση. Σχεδόν οι μισοί μπορεί να υποτροπιάσουν μετά τη διακοπή της αγωγής.

Βήτα-Αναστολείς

Αυτά τα φάρμακα συνήθως χρησιμοποιούνται στη θεραπεία της υπέρτασης. Σε χαμηλές δόσεις ελέγχουν το σωματικό τρόπο που προκαλείται από το άγχος - το οποίο μπορεί να είναι ένα σύμπτωμα της κοινωνικής φοβίας - και μπορούν να λαμβάνονται πριν τη συνάντηση με άλλα άτομα ή την ομιλία μπροστά σε κοινό.

Βενζοδιαζεπίνες

Φάρμακα όπως το Stedon, το Lexotanil, το Xanax κ.α. χρησιμοποιούνται ευρέως στη θεραπεία των αγχωδών διαταραχών. Είναι ασφαλή σε βραχυχρόνια χορήγηση (μερικές εβδομάδες), δεν ενδείκνυται όμως για μακροχρόνια χορήγηση διότι προκαλούν εξάρτηση και σταδιακά ελαττώνεται η αποτελεσματικότητά τους. Δε θα πρέπει να χρησιμοποιούνται στη θεραπεία της κοινωνικής φοβίας, παρά μόνο αν υπάρχουν απόλυτες ενδείξεις, για μικρό χρονικό διάστημα και πάντα σε συνεργασία με τον ψυχίατρό σας.

ΠΟΣΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ

Η θεραπεία αυτοβοήθειας μέσω εγχειριδίων, χωρίς την παρουσία θεραπευτή, βοηθά κάποιους ανθρώπους ως ένα βαθμό, αλλά δεν μειώνει την επίπτωση της κοινωνικής φοβίας στη ζωή σας. Μπορεί να είναι χρήσιμη για εσάς, εφόσον το άγχος σας σε κοινωνικές περιστάσεις είναι μεν ενοχλητικό, αλλά δεν σας εμποδίζει να κάνετε πράγματα και τελικά δεν επηρεάζει σημαντικά τη λειτουργικότητά σας.

Η συμμετοχή σε ομάδες αυτοβοήθειας φαίνεται να έχει καλύτερα αποτελέσματα, αλλά αποτελεί σχετικά νέα μέθοδο.

Η θεραπεία έκθεσης είναι αποτελεσματική τουλάχιστον στο 50% των ανθρώπων που την ολοκληρώνουν.

Η γνωσιακή – συμπεριφορική ψυχοθεραπεία είναι περισσότερο αποτελεσματική από τα αντικαταθλιπτικά και θα πρέπει να δοκιμάζεται πριν τη φαρμακοθεραπεία.

ΚΕΙΜΕΝΟ: ΒΑΣΙΛΙΚΟ ΚΟΛΛΕΓΙΟ ΨΥΧΙΑΤΡΩΝ, ΗΝ. ΒΑΣΙΛΕΙΟ

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ-ΑΠΟΔΟΣΗ: ΜΑΡΙΑ ΚΑΦΡΙΤΣΑ, ΕΙΔ/ΝΗ ΨΥΧΙΑΤΡΟΣ

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΣΤΑΘΗΣ ΠΑΝΑΓΟΥΛΙΑΣ, ΨΥΧΙΑΤΡΟΣ-Δ/ΝΤΗΣ, Ε.Σ.Υ.