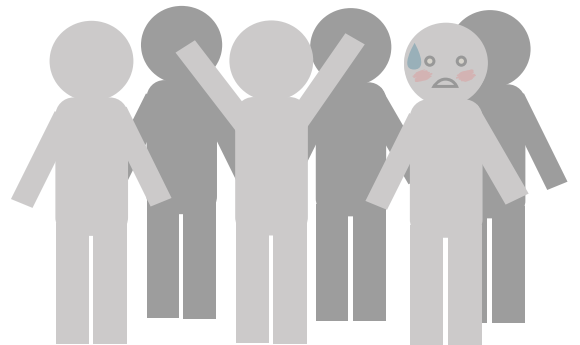


Socijalna anksioznost

Još jedne vježbe na kojima bi trebao/la nešto reći. Znaš odgovor na postavljeno pitanje, ali pri samoj pomisli da dignješ ruku i nešto kažeš nastane potpuni nered u glavi i tijelu. Stegne te u grlu, knedla je sve veća. Srce lupa kao da trčiš za autobusom, a dlanovi se znoje. U glavi potpuna praznina. Šutiš. Čuješ svoj odgovor iz tuđih usta.

Nečiji rođendan i puno nepoznatih ljudi i tvoja pitanja u glavi. Hoću li išta pametno reći? Hoću li ispasti glup/a? Hoću li uopće biti nekome zanimljiv/a?

Svi se mi ponekad osjećamo sramežljivo, zbunjeno i povučeno. Ponekad i dosta anksiozno u situacijama koje uključuju prisustvo drugih ljudi, a posebno kada nas oni procjenjuju (ili barem mi mislimo da to rade). Za neke je situacije i važno da se osjećamo barem malo napeto i s laganom neugodom u tijelu. To nas pokreće da napravimo ono što trebamo, a znači i da nam je stalo do onoga što radimo i da nam nije svejedno kakav je rezultat. Sve je u redu dok nas to ne ometa u obavljanju svega što želimo ili trebamo ostvariti. No, nekima od nas se dogodi da ta nelagoda i anksioznost toliko narastu i traju kroz život te onda ometaju izvođenje svakodnevnih aktivnosti i ostvarivanje vlastitih ciljeva. To onda nazivamo socijalnom anksioznošću, a vrlo često i socijalnom fobijom ili socijalno anksioznim poremećajem.



Što je socijalni anksiozni poremećaj?



Jednostavno rečeno to je strah od jedne ili više socijalnih situacija. Ako ćemo govoriti o kriterijima da bi se nekome dijagnosticirala socijalna anksioznost kao anksiozni poremećaj, osoba mora doživljavati vrlo visoke razine anksioznosti u različitim situacijama koje uključuju interakciju ili prisustvo drugih ljudi. Takva je anksioznost toliko snažna da osobi stvara značajnu razinu neugode i/ili utječe na njezino svakodnevno funkcioniranje. Osobe kojima se događa ovakva neugoda zapravo se boje procjene i negativnog mišljenja drugih ljudi iz njihove okoline. Kako su ti osjećaji jako neugodni i izazivaju povlačenje od socijalnih situacija, tako dolazi do smanjenja kvalitete života i sigurno je da se kod takve osobe ne mogu ostvariti svi njezini potencijali i ciljevi.

Neka istraživanja pokazuju da samo 5% ljudi izjavljuje da nikada nije bilo sramežljivo u nekom dijelu svog života. Međutim, u općoj populaciji socijalni anksiozni poremećaj ima oko 7% osoba. Nešto je češći kod žena nego kod muškaraca. Tipično se javlja u vrijeme adolescencije, no može se prvi put javiti već u djetinjstvu.

Osobe sa socijalnom anksioznošću se najčešće boje sljedećih situacija:

Situacije koje uključuju izvođenje različitih radnji:	Situacije s interpersonalnim interakcijama:
<ul style="list-style-type: none">✓ Govorenje u javnosti (npr. izlaganje seminara)✓ Sudjelovanje na predavanjima (izražavanje mišljenja)✓ Jedenje pred drugima✓ Korištenje javnih WC-a✓ Pisanje pred drugima✓ Pjevanje, sviranje, bavljenje sportom i sličnim aktivnostima pred drugima✓ Ulaženje u prostoriju u kojoj su prisutni ljudi	<ul style="list-style-type: none">✓ Upoznavanje novih ljudi✓ Iniciranje druženja, kava, odlazaka u kino itd.✓ Izlasci i zabave✓ Izražavanje vlastitog mišljenja✓ Interakcije s potencijalnim partnerima/icama (odlasci na spoj)✓ Razgovor s autoritetom (profesor, liječnik, poslodavac...)✓ Izražavanje neslaganja s drugim ljudima✓ Naručivanje hrane u restoranu✓ Obavljanje telefonskih poziva

Koji su simptomi socijalno anksioznog poremećaja?

Jako snažan strah i anksioznost u jednoj ili više prije navedenih društvenih situacija osnovni su simptomi socijalno anksioznog poremećaja. Strah je ponekad toliko jak da dovodi i do paničnog napadaja. Kako nitko ne voli biti jako uplašen i anksiozan (pa tako ni oni koji su socijalno anksiozni), dolazi do javljanja sljedećeg simptoma, a to je izbjegavanje socijalnih situacija koje dovode do tih neugodnih osjećaja.

Kada se osoba sa socijalnom anksioznošću nađe u situacijama koje je ugrožavaju, javljaju joj se brojne **iskrivljene i nefunkcionalne misli, pretpostavke i vjerovanja**:

Negativna očekivanja o posljedicama u socijalnim situacijama: „Neću znati ništa reći“, „Ispast ću glup“, „Svi će vidjeti da sam nervozan“.

Visoki standardi: „Ne smijem pogriješiti“ ili „Svi me moraju prihvatiti“.

Negativna vjerovanja o sebi: „Čudna sam“, „Dosadna sam osoba“, „Glup sam“.

Anksioznost kao emociju prati cijeli niz **tjelesnih simptoma**, a neki od njih su:

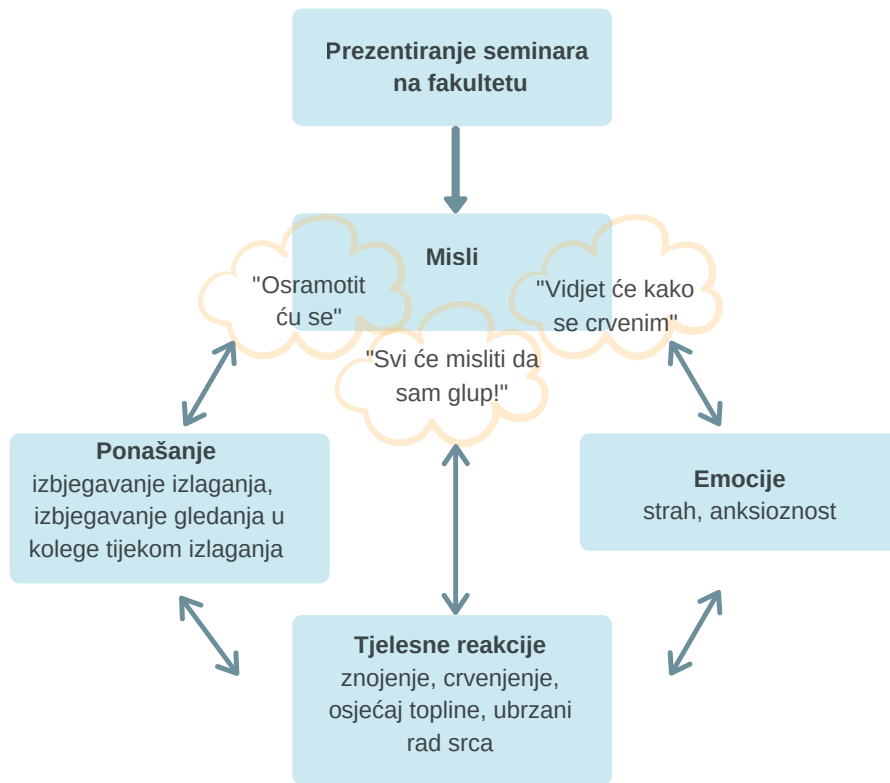
- Ubrzano kucanje srca
- Znojenje
- Nedostatak zraka/ ubrzano disanje
- Težina, zatezanje u prsima
- Mučnina
- Vrtoglavica
- Hladnoća ili toplina
- Tupost
- Crvenjenje
- Suho grlo/usta
- Knedla u grlu
- Drhtanje ruku/nogu

Prisutni su i određeni načini **ponašanja** koji održavaju socijalnu anksioznost:

Izbjegavanja: često se izbjegavaju situacije koje izazivaju anksioznost što je kratkoročno dobra strategija jer smanji osjećaj napetosti, NO dugoročno upravo izbjegavanje onemogućuje osobi da nauči kako su njezini strahovi zapravo nerealni i da situacije kojih se plaši i nisu baš onakve kakve joj se čine.

Sigurnosna ponašanja: ponašanja koja olakšavaju podnošenje određene socijalne situacije – primjer je spuštanje glave dok profesor postavlja pitanja, čvrsto držanje čaše kako se ne bi vidjelo da ruke drhte, obavljanje konzultacija s profesorom tako da uz nas uvijek bude netko od kolega, itd. Ova ponašanja, slično kao i izbjegavanja, pomažu samo kratkoročno. Ona onemogućuju osobi da nauči da može dobro reagirati u socijalnim situacijama i bez dodatnog napora.

Način na koji su povezane naše misli, emocije, tjelesni simptomi i ponašanja prikazan je na grafikonu kroz situaciju izlaganja seminara kojoj su studenti često izloženi i koja nerjetko dovodi do anksioznosti.



Važno je naglasiti da je određena razina anksioznosti normalna pa čak i poželjna u ovoj situaciji, ona nam pomaže da budemo bolji u izlaganju. Kada dođemo pred katedru (ili čak i prije, dok razmišljamo o izlaganju) na um nam padnu misli poput „Osramotit ću se“ ili „Svi će misliti da sam glup“. Te misli su brze, kratke, automatske pa ih često ni ne primijetimo odmah. Ono što definitivno osjetimo jesu emocije do kojih dovedu – u ovom slučaju strah i anksioznost. Navedene emocije sa sobom nose tjelesne reakcije.

O tipičnim simptomima anksioznosti smo već pisali, nije nužno da doživimo sve simptome, a i kod različitih ljudi su izraženiji različiti simptomi. Najčešće se događa da zapravo tjelesni simptomi doprinose porastu anksioznosti posredno kroz misli (počnemo precjenjivati koliko se ti simptomi vide i što oni znače drugim ljudima). Jačina simptoma varira od osobe do osobe, primjerice neki su skloniji crvenjenju (osobe svjetlije puti), neki znojenju, a neki ubrzanom disanju. Ono što je ključno je naše ponašanje. Ukoliko odlučimo izbjeći situaciju te javimo profesoru da smo se razboljeli, anksioznost naglo padne te se kratkoročno osjećamo bolje. Međutim, to nije dobra dugoročna strategija jer time nismo riješili problem – morat ćemo izlagati seminar drugi put (i opet će se javiti anksioznost, koja može biti i jača) ili čak možemo „pasti predmet“.

Koji su uzroci socijalne anksioznosti?



Postoje brojni činitelji koji mogu doprinijeti razvoju socijalne anksioznosti:

Biloške predispozicije - veća je šansa da se razvije problem ukoliko netko u obitelji ima sličnih problema. Postoji određena genetska predispozicija, ali ne postoje neki određeni geni za socijalnu anksioznost, nego se vjerojatno nasljeđuje izvjesna osjetljivost živčanog sustava, određena vrsta temperamenta, emocionalna nestabilnost.

Ranija iskustva – sjećanja na prošla posramljivanja ili neugodne situacije, negativna iskustva s obitelji (pretjerano kritični i zahtjevni roditelji ili roditelji skloni pretjeranom zaštićivanju) ili vršnjacima mogu doprinijeti socijalnoj anksioznosti.

Nedovoljno razvijene socijalne vještine – pokazalo se da neke osobe sa socijalnom anksioznosti nikad nisu imale prilike razviti socijalne vještine. Moguće je da su odrastale u sredinama u kojima nije bilo prilike za usvajanje tih vještina. Možda su i sami roditelji socijalno anksiozniji i slabije razvijenih ili uopće nerazvijenih socijalnih vještina pa ih tome nisu mogli ni podučiti. Postoje i osobe koje imaju razvijene vještine, ali ih ne uspijevaju koristiti zbog visokih razina anksioznosti. Uz sve navedeno, moguće je da osoba nije razvijala socijalne vještine, iako je imala poticaja iz okoline, jednostavno zato što su njezine biološke predispozicije takve da izazivaju jaču osjetljivost i povučenost te sramežljivost što je bilo kočnica u razvijanju socijalnih vještina.

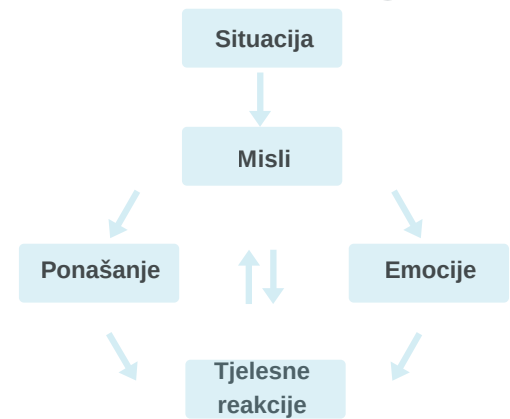
Ima li pomoći?

Ukoliko ste se prepoznali u prijašnjem tekstu sigurno Vas zanima odgovor na ovo pitanje. Pomoći ima!



Kako si sami možemo pomoći?

Kao što je navedeno, važna je uloga koju naše misli imaju u pokretanju začaranog kruga anksioznosti pa je potrebno mijenjati način razmišljanja kako bi se taj začarani krug zaustavio ili prekinuo. Iako nam se može činiti da nije moguće promijeniti način razmišljanja, to se ipak može učiniti! Budući da su dijelovi začaranog kruga dobro povezani, promjena u jednom aspektu pomaže u mijenjanju drugih dijelova. Dakle, ako mijenjamo načine na koji razmišljamo, mijenjamo i način kako se ponašamo, a onda utječemo i na to kako se osjećamo.



Kako opustiti tjelesne reakcije?

Iako anksioznost ne možemo ukloniti, možemo naučiti ublažiti tjelesne reakcije, umiriti tijelo. Postoje različite tehnike opuštanja koje nam mogu pomoći. Sigurno znate da se neki ljudi bave jogom ili meditacijom i to su neki od oblika aktivnosti koje pomažu u opuštanju. Već sama promjena načina disanja može pomoći da se osjećamo opuštenije. Kada smo anksiozni naše disanje postaje pliće i brže što zapravo može dovesti do pojačavanja ostalih simptoma poput vrtoglavice, osjećaj nesvjestice, trnaca u rukama ili nogama te osjećaja da nam nedostaje zraka. Kako biste smirili disanje pokušajte s tehnikom koja se nalazi na poveznici: http://www.ssc.uniri.hr/files/Abdominalno_disanje.pdf

Što s mislima?

Već smo spomenuli kako negativna očekivanja, usmjeravanje pažnje na simptome anksioznosti, negativno procjenjivanje sebe i svojih ponašanja utječu na osjećaj straha i tjeskobe. Ako ste anksiozni u društvenim situacijama, možete primijetiti da način na koji razmišljate može utjecati na razinu anksioznosti (začarani krug). Opažajući vlastite misli možemo uočiti da su one često nelogične, iskrivljene ili djelomično točne. Promjenom nefunkcionalnih ili netočnih misli i pretpostavki možemo smanjiti razinu anksioznosti. Kad se nađete u situaciji koja izaziva osjećaj straha i anksioznosti zapitajte se „Što mi upravo prolazi kroz glavu?“. Te misli su često brze, automatske te ponekad i u formi slika/predodžbi. One su često iskrivljene, pretjerane i ne temelje se na činjenicama. Ukoliko biste htjeli naučiti prepoznati negativne automatske misli te naučiti što dalje s njima, pogledajte i koristite materijale na poveznici: http://www.ssc.uniri.hr/files/Negativne_automatske_misli.pdf

Mijenjanje ponašanja

Najvažniji, a ponekad i najteži korak, je mijenjanje vlastitog ponašanja odnosno ukidanje sigurnosnih ponašanja i izlaganje situacijama kojih se bojimo. Sjetite se, upravo ova ponašanja održavaju našu anksioznost i zato je ključno odvažiti se i unatoč strahu upustiti se u izlaganje.

Preporuke za izlaganje:

- ✓ Normalno je da se u početku izlaganja osjećate anksiozno, zapamtite anksioznost nije opasna, samo neugodna. U malim je količinama poželjna jer znači da vam je stalo do onoga što radite.
- ✓ Kad odlučite da je vrijeme krenuti s izlaganjem različitim situacijama koje vas zastrašuju, nemojte odmah krenuti od one koja u vašoj glavi izgleda kao najgori socijalni scenarij. Krenite postepeno. I to pod obavezno. Niti automobil ne starta u petoj, već u prvoj brzini. Najvažnije je da s izlaganjima krenete korak po korak i to od manje zahtjevnih situacija ka zahtjevnijima. Razmislite koja je situacija ona koja izaziva najmanje neugode od onih koje su vam neugodne i koje izbjegavate. Prođite u glavi kako obično izgleda ta situacija i odlučite koja je strategija najbolja za probati se izložiti toj situaciji. Znači, izbjeći izbjegavanje, a ne obeshrabriti se i još više uplašiti. Krenite činiti ono što u toj situaciji inače niste činili, pomalo. I ponavljajte to ponašanje dok god ne vidite da zapravo i nije tako strašno kako se činilo, da to zapravo iznova i iznova radite i da više niste onako visoko anksiozni. Upamtite, sasvim je u redu osjećati određenu razinu anksioznosti.
- ✓ Anksioznost neće odjednom nestati, potrebno je vrijeme i što više izlaganja.
- ✓ Kada se izlažete situaciji, ostanite što duže u njoj – veća je šansa da ćete primijetiti kako opada anksioznost.
- ✓ Bilježite svoje uspjehe – na papir zabilježite izlaganja i ishode. Jesu li se ostvarile stvari kojih ste se pribojavali?
- ✓ Ohrabrujte se i nemojte se zaboraviti pohvaliti za uspjehe koliko god mali bili.
- ✓ Hrabrost nije nedostatak straha, već suočavanje sa situacijama unatoč strahu.

A ako ne mogu sam?



Istraživanja pokazuju da je kognitivno-bihevioralna terapija najučinkovitija u tretmanu socijalne anksioznosti, a grupna je terapija ona koja je najbolji izbor za ovaj poremećaj. Psihološko savjetovanište Sveučilišnog savjetovanišnog centra u svojim aktivnostima nudi individualni i grupni tretman socijalne anksioznosti za studente po BKT principima.



Zašto se uključiti u grupu za tretman socijalne anksioznosti?

Spoznaja osobe da nije jedina koja ima taj problem te slična iskustva o kojima pričaju drugi članovi donose olakšanje i ohrabrenje za nastavak rada na sebi. Članovi grupe puno uče jedni od drugih. Primjerice, čuju od drugih nove strategije za suočavanje s nekim teškoćama, a imaju i priliku vidjeti da u nekim situacijama oni nemaju problem, dok netko drugi tu situaciju doživljava strašnom, i obrnuto. Grupa je najbolji kontekst za uvježbavanje novostečenih socijalnih vještina u sigurnom i zaštićenom okruženju, pri čemu pojedinac vrlo brzo dobiva povratnu informaciju. SSC organizira grupni BKT tretman s ciljem poučavanja sudionika kako se nositi s anksioznosti i poboljšavanja svakodnevnog funkcioniranja (smanjivanja broja situacija koje izbjegavaju). Detalje o grupi potražite na: <http://www.ssc.uniri.hr/hr/psiholosko-savjetovaliste/aktivnosti-2/grupno-savjetovanje2/socijalna-fobija.html>

