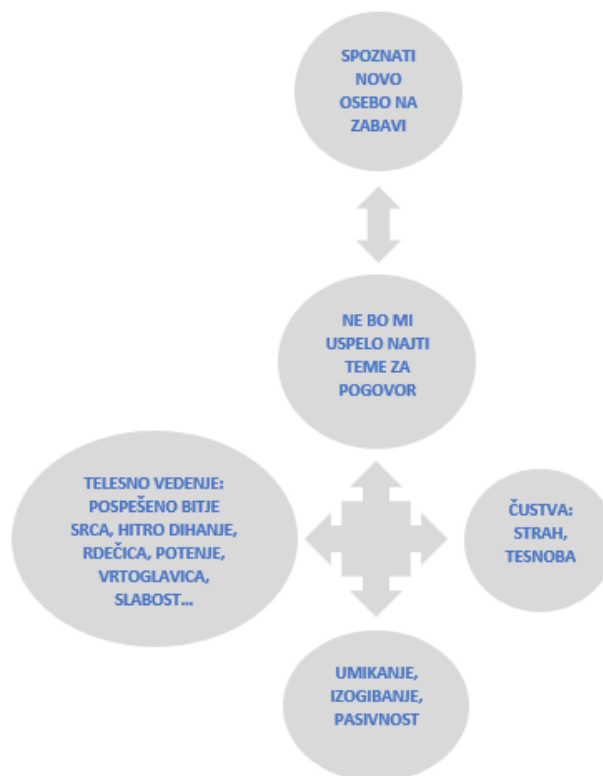


## KAKO OBVLADATI SOCIALNO ANKSIOZNOST?

- Pri obvladovanju socialne anksioznosti je uspešna Vedenjsko kognitivna terapija. Pogosto so tesnoba doživljanja tako intenzivna, da je potrebno zdravljenje z zdravili.
- Če se pojavijo negativne misli, jih poskušamo zamenjati z bolj pozitivnimi. Pomaga, če si pozitivne misli zapišemo in jih večkrat prebiramo.
- Pri branju misli je potrebno naše domneve preveriti. Najlažje je, če tistega, za katerega uporabimo branje misli, vprašamo kaj si kdo misli o vsebini naše domneve.
- Potrebno se je čim več soočiti in se manj izogibati socialnim situacijam, da si pridobimo pozitivne izkušnje. S postopnim soočanjem (po korakih) se naučimo obvladovati naše strahove, pridobimo notranjo samozavest in občutek, da zmremo premagati strah in obvladati situacijo.
- Sproščanje telesne napetosti pomaga pri zmanjševanju telesnih znakov. Pospešeno dihanje upočasnimo s trebušnim ali preponskim dihanjem. Med tehnikami sproščanja poznamo tudi PMR – Postopno mišično sproščanje, Avtogeni trening in tehnike Mindfulnessa in meditacije.
- Izboljšati asertivnost pomeni naučiti se jasno izraziti svoje mnenje in želje, naučiti se postaviti zase in reči ne.
- Izboljšanje komunikacije gre v smeri učenja kako začeti in ohranjati pogovor, kako uporabljati »Small Talk«, kako deluje neverbalna komunikacija, i.p.

Kako vplivajo naše misli na oceno situacije v kateri se nahajamo, na naša čustva, telesne reakcije in naše vedenje je prikazano v spodnjem diagramu.



### Literatura:

Charles H. Elliott: *Premagovanje anksioznosti za telebane*, založba Pasadena

Gladeana McMahon: *Adijo tesnoba*, založba Didakta

Edmund J. Bourne: *Anksioznost in fobije*, založba Modrijan

### Viri slik:

<https://www.jing.fm/iclipt/u2q8w7e6u2a9y3o0/>

<https://www.pngguru.com/free-transparent-background-png-clipart-aetjd>

<http://choosinghealth.ca/choosing-reality-check/>



Center za duševno zdravje otrok in mladostnikov  
Kersnikova 1/a, 3000 Celje  
Tel.: 03 / 543 43 23  
e-pošta: cdzom@zd-celje.si

## SOCIALNA ANKSIOZNOST



### Pripravila:

Simona Sanda, univ. dipl. psih.  
specialistka klinične psihologije

## KAJ JE SOCIALNA ANKSIOZNOST?

Socialna anksioznost ali socialna tesnoba je zelo pogosta med ljudmi, še posebno med mladimi.

Gre za občutenje vznemirjenosti in tesnobe, lahko bi rekli strahu, ko smo izpostavljeni različnim socialnim situacijam in ob tem drugim ljudem. Občutimo lahko močan strah pred neznanimi ljudmi in pred situacijami, v katerih bi nas drugi ljudje lahko ocenjevali in bi bili izpostavljeni njihovi kritiki. Strah nas je, da bi bili ponižani in osramočeni ali pa da bi drugi opazili naš strah in si zato mislili o nas kaj slabega.

Osebe s socialno anksioznostjo se želijo izogniti situacijam, ki bi sprožile tesnobo. Pogoste socialne situacije so – govoriti v javnosti ali z avtoriteto, spoznavati nove ljudi, udeleževati se zabav, hoditi na zmenke, jesti v restavracijah, nestrinjati se z drugimi v komunikaciji.

Socialna anksioznost je več kot samo sramežljivost. Če se začnemo izogibati situacijam, v katerih bi bili lahko izpostavljeni, se postopoma razvije socialna fobija. Posledično se razvije tudi depresija. Tesnoba v socialnih situacijah postane pogosto tako visoka, da prehaja v paniko.



Osebe s socialno anksioznostjo imajo v večini nizko samopodobo, kar se kaže v težavah pri uveljavljanju svojih idej in dejavnosti, v težavah pri sprejemanju kritike ter v strahu pred neuspehom. V veliki meri imajo šibke socialne veščine, kar pomeni, da imajo zato težave v komunikaciji z drugimi in uveljavljanju lastnega mnenja (pomanjkanje asertivnosti).

Vzroki socialne anksioznosti so mnogoteri. Socialne anksioznosti je več med družinskimi člani, kar pripisujemo dejavniku dednosti. Pojavi se tudi kot posledica negativnih izkušenj v socialnih situacijah ob ponižanjih in osramotitvi s strani drugih.

Pri nastanku čustvenih težav igrajo pomembno vlogo naše interpretacije določenih socialnih situacij. To pomeni, da so pomembne naše misli oziroma naše razmišljanje. Negativne misli vzbudijo negativne občutke, pozitivne pa pozitivne ali nevtralne občutke.

Osebe s socialno anksioznostjo imajo cel sklop negativnega razmišljanja o tem, kaj slabega se lahko zgodi v neki socialni situaciji.

Negativne misli sprožijo občutke strahu in tesnobe. V telesu se sproži vrsta sprememb (pospešeno bitje srca, mišična napetost, hitro dihanje, potenje, rdečica, občutki vrtoglavice, itd.). V vedenju se pojavlja težnja po izogibanju.

## PRIMERI NEGATIVNIH MISLI



Napačno razmišljanje pri osebah s socialno anksioznostjo se najpogosteje nanaša na uporabo dvojnih meril (sebe ocenjujejo bolj kritično kot druge in uporabljajo zase strožja merila) in branje misli (predvidevajo oziroma domnevajo, da vedo kaj drugi mislijo o njih).