

# A SZOCIÁLIS FÓBIA

---

## *Amikor a féltékenység betegség*

Dr. Ágoston Gabriella

*„Rosszul vagyok, ha arra gondolok, hogy rám fognak nézni, beszélnek hozzám; biztos nem fog kijönni hang a torkomon, úgy fogok viselkedni, mint egy idióta. Mit fognak gondolni rólam ezután?!”*

*Bemutatkozni másoknak...*

*Hivatalos ügyeket elintézni...*

*Boltban sorban állni és kérni...*

*Elvégzett munkáról beszámolni...*

Mindennapi feladataink, amelyek a hétköznapok elengedhetetlen részei. Mindenki gyorsan, könnyen megoldja ezeket. Vagy mégsem? Egy nem szorongó ember nehezen képzei el, hogy vannak, akik számára ezek feszültséggel járhatnak. Nem is kicsi feszültséggel! Márpedig nagyon-nagyon sokan vannak azok, akik számára ezek a mindennapi szociális (társas) helyzetek elviselhetetlen szorongás okozói. Ők - a környezetükkel együtt - azt hiszik magukról, hogy féltékenyek, szégyenlősek, ezért nem érzik jól magukat ezekben a helyzetekben. Tehát mintha az ő hibájuk, „gyenge pontjuk” lenne, nekik kellene erősnek lenniük, összeszedniük magukat. Csakhogy pont ez nem megy! Miért? MERT a szorongásosságnak ez a fajtája már nem egészséges, ezt egy szorongásos zavar okozza, tehát BETEGSÉG! Orvosi megfogalmazásban szociális szorongásos zavar, köznapi nevén szociális fóbia (szociális=társas, fóbia=félelem).

## **A szociális fóbia tünetei**

A szociális fóbia a szorongásos zavarok azon formája, amelyben a betegnél olyan helyzetekben, ahol mások figyelik vagy figyelhetik, rohamszerűen lépnek fel szorongásos tünetek, amelyek lelki és testi panaszok formájában nyilvánulhatnak meg.

### **Lelki tünetek:**

A beteg a kudarcától, negatív megítéléstől, megszégyenüléstől tart. A szorongás mindig aránytalanul nagyobb, mint amit a szituáció esetleg kívánna, ezt a beteg fel is ismeri, de kontrollálni félelmeit nem tudja. A fellépő szorongást általában negatív gondolatok előzik meg, a beteg előrevetíti kudarcától való félelmét. Még ha végül valójában nem történik semmi rossz sem, a helyzetet akkor is valódi kudarcnak éli meg, amiért képtelen volt egy hétköznapi helyzetben szorongásmentesen viselkedni. Ez

önvádáláshoz, csökkent önbizalomhoz, kisebbségi érzéshez vezet, tovább erősítve a már meglévő szorongást.

### **Testi tünetek:**

A szorongást szinte mindig kíséri testi tünet is. A *heves* szívdobogás, szédülés, kézremegés, hőhullám, elpirulás, tenyérizzadás nagyon gyakori. Ezek a tünetek fokozzák a beteg szorongását, hiszen a látható tünetek miatt szégyenérzése fokozódik. A leggyakrabban felmerülő gondolat ilyenkor: „Mit fognak rólam gondolni?”

## **A leggyakoribb szorongást okozó helyzetek**

- ▶ Bemutatkozni.
- ▶ Mások előtt beszélni.
- ▶ Mások szemébe nézni.
- ▶ Figyelem középpontjába kerülni.
- ▶ Csinálni valamit, miközben mások figyelnek vagy figyelhetnek.
- ▶ Mások előtt enni, telefonálni.
- ▶ Társasági összejövetelre menni.
- ▶ Fontos személlyel találkozni.
- ▶ Kritikát, visszautasítást kapni.

## **Mi jellemző a szociális fóbiára?**

A szociális fóbia a leggyakoribb szorongásos zavar! Hihetetlennek tűnik, de nemzetközi és hazai adatok szerint is akár minden 10. embert érinti élete során! Nagyon korán, a tinédzser korban kezdődik, ezért gondolja minden érintett, hogy „én mindig is ilyen voltam”. Bár a beteg panasza - félelem szociális szituációkban (társas helyzetekben) - nem tűnik súlyosnak, a betegség kifejezett élettér-bezűkülést, életminőség-romlást okoz. Ráadásul a betegek nagy része felismerés nélkül marad! A betegek ritkán fordulnak orvoshoz ilyen irányú panasszal, a segítségkérés a szomatikus (testi) tünetek, alvászavar miatt történik. Jellemző lehet, hogy az előrevetített szorongás, negatív gondolatok az otthoni, biztonságosnak ítélt környezetben is negatívan hatnak a közérzetre, a feszültség szint emelkedésén túl hangulati nyomottságot is okoznak. A szociális fóbiások mindig alulteljesítenek képességeikhez képest: a szorongás és a félelmek okozta elkerülő viselkedés hátrányosan befolyásolja az iskolai és munkahelyi teljesítményt, a párkapcsolatokat.

A szociális fóbiának két alcsoportját különböztetjük meg. A *generalizált formában* számos (szinte minden) szociális szituáció szorongást vált ki. A szociális fóbia *specifikus formájában* kizárólag a mások előtti szereplés, előadás vált ki szorongást, ez a köznapiban vett lámpaláz. Mivel izolált, ritkábban előforduló szituációra korlátozódik, kevésbé rontja a mindennapi életvitelt. Kezelése is eltérhet a generalizált forma kezelésétől.

## Hogyan alakul ki a betegség, mi okozza?

Ismereteink szerint több pszichés (lelki) és biológiai tényező is feltételezhető, ezek egyénekenként különböző mértékben játszhatnak szerepet a szociális fóbia kialakulásában. Pszichés tényezők lehetnek: korábban átélt megszágyenyülés *vagy* trauma, negatív tapasztalatok, túl szigorú neveltetés, eltanult rossz viselkedési minta. A biológiai tényezők között a genetikailag „hozott” (öröklött) fokozott stressz érzékenység, a félelmet kontrolláló agyi központ (amigdala) hibás működése és az ingerületátvivő anyagok (főként a szerotonin) hibás anyagcseréje említhető meg.

## Milyen következményekkel járhat, ha nem kerül felismerésre?

- ▶ Beszűkült élettér, elkerülő viselkedés (a beteg olyannyira fél, szorong bizonyos helyzetektől, hogy elkerüli azokat, pl. nem eszik nyilvános helyen).
- ▶ Alacsony önértékelés, emiatt állandó alulteljesítés.
- ▶ Szorongáscsökkentőként „bevetett” alkohol; veszélye, hogy alkoholizmushoz vezethet.
- ▶ Egyéb szorongásos zavar (például pánikbetegség) kialakulása.
- ▶ A szorongásos alapbetegséghez depresszió társul, ami az öngyilkossági gondolatok fellépését valószínűsíti.
- ▶ A gyakori stressz miatt testi betegségek (például magas vérnyomás vagy gyomorfekély) alakulnak ki.

## Hogyan kezelhető a szociális fóbia?

A szociális fóbia jól kezelhető! A pszichoterápia és a gyógyszeres kezelés kombinációjával lehetünk a leghatékonyabbak, de ezek önmagukban is jól működhetnek. A gyógyszeres kezelés helyreállítja a kórosan működő agyi stresszkezelő apparátust, a pszichoterápia (főként a kognitív-magatartásterápia) a negatív gondolatokat, az eltúlzott kudarcérzést, a csökkent önbizalmat javítja, a társas helyzetek helyes megélésére mintát ad és azt begyakoroltatja.

Időrendben a szorongáscsökkentők voltak az elsők a szorongásos betegségek kezelésében, de ma már inkább kiegészítő szerepük van a terápia elején. Ma elsősorban a hangulatjavítóknak nevezett gyógyszerek tekinthetők a szociális fóbia fő terápiás eszközeinek, ugyanis a hangulatjavítók vagy antidepresszívumok nevükkel ellentétben nem kizárólag a depresszió kezelésében, a „hangulat javításában” hatékonyak, hanem kiválóan csökkentik a szorongást, annak testi-lelki tüneteit is. Ez azért van, mert a hangulatjavítók arra az agyi szerotonin-anyagcserére hatnak, amely kulcsszerepet játszik a fokozott stresszérzékenység, a szociális fóbia kialakulásában. Ráadásul az antidepresszívumok – a szorongáscsökkentőkkel ellentétben – nem okoznak álmoságot, kábasságot, és a hozzászokás, függőség veszélye sem áll fenn a terápia során.

Napjainkban ezért a gyógyszeres kezelés alappilléret a hangulatjavítók jelentik. Korszerű készítmények, könnyen beállíthatók, mellékhatásaik általában enyhék és átmenetiek. Látványos eredmények

érhetőek el heteken belül! Mit kell tudni a gyógyszeres terápiáról? A hangulatjavítókat fokozatosan emelkedő dózisban állítjuk be. Nem hatnak rögtön, körülbelül 2-3 hétre van szükség a hatás elindulásáig, de léteznek már gyorsabban, 7-10 nap után is szorongást oldó készítmények. A szorongásos tünetek már 4-6 hét alatt megszűnhetnek, de a kórosan csökkent önbizalom, negatív gondolkodás javulása, az életvitel átalakulása pár hónapot is igényelhet. A gyógyszereszedés legalább egy évig tart, de ha szükséges az elért jó közérzet fenntartásához, hosszabb távú is lehet! A terápiát csak az orvossal egyeztetve, fokozatosan szabad abbahagyni.

## A szociális fóbia...

- ▶ ...nem szégyenlősség és nem szégyellni való.
- ▶ ...korszerű eszközökkel jól kezelhető.
- ▶ ...gyógyulásával új élet kezdődik!

Dr. Ágoston Gabriella

Lundbeck Hungaria Kft.

1037 Budapest, Montevideo u. 3/b.

