Disturbo d'ansia/Fobia sociale

Stili di vita

Inviato da : Dott. Giuseppe Arno

Pubblicato il : 14/11/2024 10:20:00

Essere agitati e un po' intimoriti quando si devono affrontare situazioni che espongono al giudizio di altre persone, come tenere una conferenza, intervenire in un dibattito, salire su un palcoscenico per recitare, danzare, cantare o suonare uno strumento musicale in pubblico Ã¨ del tutto normale. Ma quandoÂ la preoccupazione e l'ansiaper la situazione che si sta per affrontare Ã¨ tale da suscitare desideri di fuga e da indurre a cercare scuse e stratagemmi per non trovarsi nuovamente nella stessa situazione, si Ã¨ di fronte a una vera e propria patologia psichiatrica nota come "fobia sociale". LaÂ fobia socialeÂ Ã¨ una condizione che, se non adeguatamente trattata, puÃ² interferire seriamente con le relazioni interpersonali, le prestazioni scolastiche e lavorative, determinando un significativo scadimento della qualitÃ di vita.Â LaÂ fobia socialeÂ puÃ² interessare chiunque, ma tende a insorgere piÃ¹ facilmente nell'infanzia/adolescenza. Le donne hanno maggiori probabilitÃ di soffrirne rispetto agli uomini, ma questi ultimi tendono a sviluppare forme piÃ¹ gravi della malattia. Una volta instaurata, laÂ fobia socialeÂ non si risolve quasi mai spontaneamente, ma tende a mantenersi in modo cronico, peggiorando via via nel corso della vita. In genere, chi ne soffre Ã¨ consapevole dell'insensatezza delle proprie reazioni emotive e comportamentali, soffrendo oltre che dei sintomi specifici anche di un notevole senso di colpa e inadeguatezza

Sintomi e Diagnosi Ã

Disturbo d'ansia/Fobia sociale

- Intensa paura di interagire con persone estranee.

- Nervosismo e apprensione verso situazioni in cui si puÃ² essere giudicati.
- Senso di colpa per il proprio imbarazzo/timidezza.
- Timore che gli altri si accorgano della propria paura.
- ImpossibilitÃ di controllare il terrore e l'ansia provata in contesti sociali.
- Evitamento delle situazioni che causano disagio.
- Interferenza della ansia provata con le attivitÃ quotidiane.
- DifficoltÃ a parlare in pubblico o con estranei
- DifficoltÃ a guardare negli occhi gli interlocutori.

I principaliÃ **sintomi fisici della fobia socialeÃ** comprendono:

- Rossori e vampate.
- Tremori e movimenti involontari.
- Accelerazione del battito cardiaco.
- DifficoltÃ respiratorie.

- Mal di stomaco, nausea.
- Crampi intestinali e diarrea.
- Alterazione del tono di voce.
- Tensione muscolare.
- Mani fredde e sudate.
- Confusione mentale.

Quando sintomi di questo tipo si ripresentano costantemente con un'intensitÃ tale da creare un significativo disagio Ã¨ essenziale rivolgersi al medico e intraprendere un trattamento specifico.

Trattamento

Attenuare iÃ **sintomi della fobia sociale**Ã e recuperare una vita di relazione serena e soddisfacente Ã¨ possibile grazie a interventi psicoterapici abbinati a una terapia farmacologica adeguata.

Terapia farmacologica

LaÃ **terapia farmacologica della fobia sociale**Ã puÃ² avvalersi di diverse tipologie di farmaci. Di norma, quelli impiegati piÃ¹ frequentemente sonoÃ antidepressiviÃ della classe degliÃ inibitori del riassorbimento della serotoninaÃ (**SSRI**) e dellaÃ noradrenalina(**SNRI**). Si tratta di farmaci utilizzati anche nel trattamento di altri disturbi d'ansia e dei disturbi dell'umore che risultano efficaci anche nella fobia sociale poichÃ© i sistemi neurobiologici coinvolti in queste diverse problematiche sono in parte sovrapponibili.**SSRI**Ã eÃ **SNRI**Ã si sono dimostrati efficaci nell'alleviare tutti i principali sintomi ansiosi, determinando un significativo miglioramento giÃ dopo 2-4 settimane dall'inizio della terapia. Per trarne i massimi benefici Ã¨ importante assumerli regolarmente, seguendo le indicazioni del medico rispetto a dosaggi e tempi di assunzione.Ã

In relazione alle specifiche caratteristiche del paziente e del disturbo presente, il medico potrÃ decidere di proporre il ricorso occasionale ad altre tipologie di farmaci: in particolare, tranquillanti come leÃ **benzodiazepine**Ã oppureÃ **beta-bloccanti**Ã (farmaci antipertensivi utilizzati in cardiologia, che nel paziente con fobia sociale aiutano a prevenire l'insorgenza di tachicardia,

alterazioni della voce e tremori). Anche in questo caso, per assicurarsi un'azione ottimale Ã¨ indispensabile seguire attentamente le indicazioni del medico e rispettare i dosaggi e i tempi di trattamento prescritti.

Approccio psicoterapico

La tipologia di supporto psicologico piÃ¹ usata ed efficace per superare la fobia sociale Ã¨ laÃ **terapia cognitivo-comportamentale**, che aiuta ad analizzare razionalmente le situazioni che generano ansia e a smitizzarle, slegandole da emozioni e presagi negativi. Nei pazienti con forme lievi puÃ² essere l'unico intervento necessario; nei casi di ansia sociale moderata-severa aiuta a ottimizzare eÃ **consolidare l'azione della terapia farmacologica**.

Sul piano pratico, l'approccio comportamentale prevede che la persona affetta da fobia sociale, anzichÃ© evitarle, si esponga gradualmente alle situazioni che creano disagio ed, elaborandole in chiave positiva, riesca a gestire meglio e ad adattarsi progressivamente alloÃ stressÃ associato. Oltre che attraverso esperienze della vita reale, questo percorso puÃ² prevedereÃ **giochi di**

ruoloÃ nel contesto di terapie di gruppo che facilitano l'analisi degli elementi critici di specifiche situazioni e il confronto con altre persone che vivono un problema analogo.

Interventi di supporto

- Seguire ritmi di vita regolari.
- Dormire un numero sufficiente di ore per notte.
- Alimentarsi in modo sano.
- Praticare un'attivitÃ fisica moderata ogni giorno.
- Dedicarsi ad attivitÃ rilassanti e piacevoli con persone con cui si sente a proprio agio.
- Frequentare corsi indirizzati a migliorare la comunicazione in pubblico.
- Assumere tutte le terapie prescritte dal medico con regolaritÃ , ai dosaggi indicati.
- Evitare di bere alcolici e bevande a base di caffeina.
- Non fumare o cercare di ridurre il numero di sigarette abituali.
- Frequentare gruppi di auto-mutuo aiuto e condividere la propria esperienza con altre persone affette da un problema analogo.