

### Fobia sociale (ansia sociale) – Sintomi e cura

#### Salute e Benessere

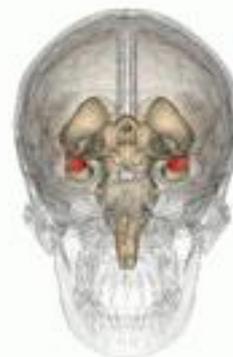
Inviato da : Adriana Addy

Pubblicato il : 21/4/2024 10:10:00



La caratteristica principale della fobia sociale è la paura di agire, di fronte agli altri, in modo imbarazzante o umiliante e di ricevere giudizi negativi. Questa paura può portare chi ne soffre ad evitare la maggior parte delle situazioni sociali, per la paura di comportarsi in modo “sbagliato” e di venir mal giudicati. Solitamente le situazioni più temute da chi soffre di fobia sociale (o ansia sociale) sono quelle che implicano la necessità di dover fare qualcosa davanti ad altre persone.

La fobia sociale è un disturbo alquanto diffuso tra la popolazione. Secondo alcuni studi, la percentuale di persone che ne soffre va dal 3% al 13%. Sempre secondo questi studi sembra



che l'ansia sociale caratterizzi più le donne che gli uomini.

È



La caratteristica principale della **fobia sociale** è la paura di agire, di fronte agli altri, in modo imbarazzante o umiliante e di ricevere giudizi negativi.

Questa paura può portare chi ne soffre ad evitare la maggior parte delle situazioni sociali, per la paura di comportarsi in modo "sbagliato" e di venir mal giudicati.

Solitamente le situazioni più temute da chi soffre di **fobia sociale** (o **ansia sociale**) sono quelle che implicano la necessità di dover fare qualcosa davanti ad altre persone, come ad esempio esporre una relazione o anche solo firmare, telefonare o mangiare; a volte può creare **ansia sociale** semplicemente entrare in una sala dove ci sono persone già sedute, oppure parlare con un proprio amico.

Le persone che soffrono di **fobia sociale** temono di apparire ansiose e di mostrarne i "segni", cioè temono di diventare rosse in volto, di tremare, di balbettare, di sudare, di avere batticuore, oppure di rimanere in silenzio senza riuscire a parlare con gli altri, senza avere la battuta "pronta".

Infine, accade spesso che chi sperimenta l'**ansia sociale**, quando non si trova in una situazione temuta, riconosca come irragionevole la propria paura e tenda, conseguentemente, ad auto accusarsi e rimproverarsi per non riuscire a fare cose che tutti fanno.

La **fobia sociale**, se non trattata, tende a rimanere stabile e cronica, e spesso può dare luogo ad altri disturbi come la depressione.

Tale disturbo sembra esordire normalmente in età adolescenziale o nella prima età adulta.

Solitamente si distinguono due tipi di **Fobia Sociale**:

- semplice, quando la persona sperimenta l'**ansia sociale** solo in una o poche tipologie di situazioni (per esempio "incapace di parlare in pubblico, ma non ha problemi in altre situazioni sociali come partecipare ad una festa o parlare con uno sconosciuto);
- generalizzata, quando invece la persona teme pressoché tutte le situazioni sociali. Nelle forme più gravi e pervasive, si tende a preferire la diagnosi di Disturbo Evitante di Personalità.

## Fobia sociale sintomi

La caratteristica principale della **fobia sociale** è data dalla paura di trovarsi in situazioni sociali o di essere osservati mentre si sta facendo qualcosa, come ad esempio parlare in pubblico o, semplicemente, parlare con una persona, scrivere, mangiare o telefonare.

Nelle situazioni sociali temute, gli individui con **ansia sociale** sono preoccupati di apparire imbarazzati e, soprattutto, sono timorosi che gli altri li giudichino ansiosi, deboli, "pazzi", o stupidi.

Sono i **sintomi della fobia sociale**, quindi, temere di parlare in pubblico per la preoccupazione di dimenticare improvvisamente quello che si deve dire o per la paura che gli altri notino il tremore delle mani o della voce, oppure l'ansia estrema quando si conversa con gli altri per la paura di apparire poco chiari. I **sintomi della fobia sociale** possono condurre il soggetto ad evitare di mangiare, bere o scrivere in pubblico, per timore di rimanere imbarazzato dal fatto che gli altri possano vedere le sue mani tremare.

Ovviamente, queste persone cercano in tutti i modi evitare tali situazioni o, se vi sono costrette,

soportano tali situazioni con un carico di disagio molto elevato. I **sintomi della fobia sociale** (legati all'ansia) maggiormente percepiti sono: palpitazioni (79%), tremori (75%), sudori (74%), tensione muscolare (64%), nausea (63%), secchezza delle fauci (61%), vampate di calore (57%), arrossamenti (51%), mal di testa (46%).

Un'altra caratteristica tipica di questo disturbo è una marcata **ansia sociale** che precede le situazioni temute e che prende il nome di ansia anticipatoria. Così, già prima di affrontare una situazione sociale (per esempio andare ad una festa o andare ad una riunione di lavoro), le persone cominciano a preoccuparsi per tale evento.

Come spesso accade nei disturbi fobici, le persone che provano tale disturbo riconoscono, quando sono lontane dalle situazioni temute, che le loro paure sono assolutamente irragionevoli, eccessive e sciocche, arrivando così a colpevolizzarsi ulteriormente per i **sintomi della fobia sociale** stessa e per le proprie condotte evitanti.

## Fobia sociale cura

Come per gli altri disturbi d'ansia, si è dimostrata generalmente molto efficace nella **cura della fobia sociale**.

La psicoterapia cognitivo comportamentale è centrata sul "qui ed ora", sul trattamento diretto del sintomo, e punta da un lato a modificare i pensieri disfunzionali, dall'altro a offrire alla persona migliori capacità ed abilità nel affrontare le situazioni temute.

Le convinzioni disfunzionali o irrazionali sono pensieri che le persone fanno circa gli eventi, nei quali si trovano coinvolte e che derivano, a loro volta, da schemi cognitivi rigidi e poco adattivi, come ad esempio la convinzione che mostrare ansia sia un segno di debolezza oppure la convinzione di essere sempre attentamente osservati da parte degli altri.

Tali pensieri entrano, per così dire, in funzione solo quando una persona deve affrontare una situazione sociale, cioè deve esporsi ad un possibile giudizio degli altri, facendo così scattare l'ansia e la conseguente sensazione di perdere il controllo.

La **cura della fobia sociale**, da una parte, mira a modificare tali assunti durante il lavoro psicoterapico, dall'altra cerca di insegnare abilità per gestire al meglio le situazioni sociali.

Tali abilità prevedono, solitamente, sia tecniche (come i training di rilassamento) per la gestione dell'ansia, sia tecniche per la gestione dell'interazione verbale.

La terapia cognitivo comportamentale per la **cura della fobia sociale** si può condurre ottimamente in sedute individuali. Ci non toglie che, quando sia possibile, il trattamento di gruppo presenti notevoli vantaggi, a cominciare dal fatto ovvio di essere già in una situazione

sociale.

La **cura farmacologica della fobia sociale**, per quanto generalmente poco efficace, si basa fondamentalmente su due classi di farmaci: Benzodiazepin e antidepressivi.

La prescrizione di sole benzodiazepine raramente è risolutiva. Nel caso dell'**ansia sociale**, si sono comunque rivelate di una certa efficacia sia l'alprazolam che il clonazepam.

Nonostante questo, l'utilizzo di queste molecole è sempre da valutare con attenzione per gli effetti di dipendenza e di abuso che si possono sviluppare e per le possibili difficoltà (come per esempio lo sviluppo di un'ansia "da rimbalzo") che si possono generare alla loro sospensione.

Tra gli antidepressivi, solitamente la molecola più usata in questa classe è l'imipramina. L'utilizzo di questi farmaci nella **cura della fobia sociale**, tuttavia, non sembra che sia particolarmente promettente.

Tra gli (SSRI), per il **trattamento dell'ansia sociale** sono stati utilizzati: la fluvoxamina, la fluoxetina, la sertralina e la paroxetina.

Chi più chi meno, tutti hanno mostrato una certa efficacia nella remissione sintomatologica, anche se va sottolineato che i risultati non sempre si mantengono alla sospensione del farmaco. Se non altro, queste molecole presentano un minor livello di effetti collaterali rispetto alle altre classi di farmaci.

Â