

Sociální fobie



Asi každý z nás se někdy ve společnosti necítí ve své kůži. Vyražený zub, díra na punčošce, to vše v nás může vzbuzovat pocit nejistoty na veřejnosti. Menší úzkost z pohledu lidí zažil kdekdo. Pro lidi trpící sociální fobií je tento stav pouze slabým odvarem toho, co zažívají v každodenních situacích.

Jak se projevuje sociální fobie?

Sociální fobie je neurotická porucha, pro kterou je charakteristický především strach z navazování mezilidských vztahů, z konfrontace s běžnými denními situacemi, které mohou způsobit rozpaky. Situace mohou být konkrétní, např. strach z konzumace jídla na veřejnosti, pocit, že lidé pozorují určitou část vašeho těla, o které si myslíte, že je neatraktivní, a nemusí to být problémové partie, ale například jen ruce.

Sociální fobie se nejčastěji projevuje v pubertě ve věku mezi 14. a 20. rokem, tedy v době, kdy stydlivost, strach z prvního rande nebo nezapadnutí do kolektivu je na denním pořádku. U lidí trpících sociální fobií nedojde k adaptaci a snížení studu, ale začnou se situacím, které strach způsobují, raději vyhýbat. Když se člověk postižený sociální fobií neléčí a neustále se vyhýbá sociálnímu styku, může dojít až k úplné sociální izolaci.

Příznaky sociální fobie

Strach z navázání kontaktu s lidmi
Obava z kritiky, nesouhlasu nebo posměchu
Úzkost v každodenních situacích

Léčba sociální fobie

Léčba sociální fobie

Máte pocit, že některé běžné situace jsou pro vás nezvladatelné a způsobují vám nadměrnou úzkost? Obáváte se navázat kontakt s ostatními lidmi? Může se jednat o sociální fobii a díky pomoci [zkušeného kouče](#) můžete dosáhnout zkvalitnění svého života.

© Napsal Kolektiv MindSoft s.r.o.

www.muivztah.cz www.mamdepku.cz www.foto-mluvi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorské společnosti a odkaz na www stránky.

Měsíčník osobního růstu zdarma: [objednejte si](#)