

Socijalna anksioznost

Pripremila: Karla Dragica Pongrac

Zagreb, 26. listopada 2021.

Poremećaj zbog pretjeranog
straha od nepoznatih socijalnih
situacija

To su vrlo opasni poremećaji i strahovi koji nas blokiraju u nekoj novoj situaciji, samo zato što se bojimo:

- hoćemo li biti prihvaćeni
- hoće li nas ljudi previše kritički promatrati i osuđivati
- kako će taj prvi dojam utjecati na ishod te situacije, našeg cilja i svrhe tog susreta?

1. primjer.

Lujo: trauma zbog prvog dolaska u vrtić i suočavanja s grupom djece "koja bulje"

2. primjer:

dr.prof znanosti, profesorica na fakultetu i znanstvenica: uzašan strah da ne sruši neki "stožac" u dućanu ili trgovačkom centru (nakon liječenja traume ona se oslobodila od svih strahova i jedan dan, u dućanu, namjerno srušila manji stožac konzervi, uz sladak osmjech isprike " oh oprostite, žao mi je, valjda se to dogodi kad čovjek previše pazi", nakon čega je čak dvoje ljudi pritrčalo da joj pomogne i svi su se prijazno smješili jer je i njih oslobodila te nelagode)

Strah, nelagoda od nepoznatih ljudi:

- Javnih nastupa
- Jedenja i pijenja pred nepoznatim ljudima
- Svakog razgovora, pitanja ili molbe s:
 - nadređenima
 - razgovor za upis na fakultet
 - razgovor za radno mjesto
 - svaki razgovor u kojem trebamo nešto riješiti, promijeniti, zamoliti, zauzeti se za sebe, a bojimo se odbijanja

Takav strah, nelagodnu obično prate simptomi:

- Znojenje ruku
- Drhtanje glasa
- Lupanje srca
- Bolovi u trbuhu
- Glavobolja
- Nesanica

Ako nema liječenja socijalne anksioznosti:

- strah se umnoži i taloži u podsvijesti
- može izazvati ozbiljne poremećaje zdravlja
- nekontrolirane ispade previše nakupljene anksioznosti
- gubitak samopouzdanja i samopoštovanja što utječe na sve kasnije neuspjehe i odustajanje od željenih ciljeva!

Liječenje:

- Kognitivno bihevioralna terapija
- Treninzi i vježbe opuštanja, disanja...
- Stjecanje socijalnih vještina
- Ispravljanje negativnih uvjerenja (najviše!)
- oslobađanje od predrasuda (kod psihologa ili na našim radionicama Umijeće življenja)

1.primjer:

Podravka, Vegeta, teta i crnac s vrećom,
kikiriki, sestrična i ja

2.primjer

Tema "Predrasude" u srednjoj školi:
Romkinja i pun autobus... Romkinja i
upaljač, kutija cigareta

Koliko i kakvih sve predrasuda
imamo o:

- ljudima i narodima
- vjeroispovjedi
- muškarcima i ženama
- roditeljima i djeci...

Tek u podsvijesti slobodnoj od predrasuda, negativnih uvjerenja i straha mogu nastati pozitivne misli, pozitivna uvjerenja i Povjerenje!

Danas najviše nedostaje povjerenje i dobrotu, a zbog toga nastaju otuđenja i strahovi!

Karla Dragica Pongrac ,
volonterka i voditeljica radionica
Umijeće življenja

Hvala na pozornosti