

5 SPOSOBÓW NA PRZEZWYCIĘŻENIE FOBII SPOŁECZNEJ

PORADNIK SAMOPOMOCY



POKONAJ NIEŚMIAŁOŚĆ W KILKU PROSTYCH KROKACH

www.spolecznafobia.pl

CZYM JEST FOBIA SPOŁECZNA?

PAMIĘTAJ, ŻE NIE JESTEŚ JEDYNY

CHOROBA CYWILIZACYJNA

Fobia społeczna jest jednym z najczęściej diagnozowanych zaburzeń psychicznych. Przez niektórych naukowców uznawana za chorobę cywilizacyjną. Jak donoszą badania, z lękiem zmagają się nawet 7-9% ogólnej populacji.

FOBIA SPOŁECZNA I JEJ OBJAWY

Najbardziej typowymi objawami fobii społecznej jest uporczywy lęk i obawa przed ośmieszeniem lub kompromitacją. Obawy fizyczne bardzo często sprawdzają się do czerwienienia się, drżenia rąk i mięśni, przyspieszonego bicia serca, potliwości, czy nawet duszności. Prowadzi to zwykle do **wycofania i ograniczeń** w relacjach społecznych.

SKĄD SIĘ BIERZE FOBIA?

Często lęk społeczny wiąże się z niską samooceną lub niskim poczuciem wartości, co mogło mieć swój początek w dzieciństwie lub innych traumatycznych sytuacjach. Niektórzy ludzie mają naturalną skłonność do lęków i nauczyli się martwić. Inni mogli przejść przez stresujące wydarzenia w życiu, to doprowadziło do tego, że tak się czują.



1 ZROZUM FOBIE SPOŁECZNĄ

POZNAJ SWOJEGO WROGA



ANALIZUJ

Masz już wstępne wyobrażenia i wiedzę na temat fobii społecznej. By to lepiej zrozumieć musisz pracować na rzeczywistych sytuacjach, które sprawiają Ci trudności oraz wywołują lęk. Spróbuj przypomnieć sobie okoliczności, w których nie czułeś się komfortowo. Weź je pod lupę!

NOTUJ

Jeżeli chcesz precyzyjnie określić, kiedy czujesz strach i co się wtedy dzieje, pomóc Ci może prowadzenie dziennika fobii społecznej. Codziennie, pod koniec dnia notuj swoje objawy fizyczne, myśli oraz zachowania, jakie towarzyszyły Ci przy danej sytuacji.

PRZYPOMNIJ SOBIE TRUDNE SYTUACJE

Pełny i jasny obraz własnych problemów pomoże skoncentrować się Ci na poszczególnych elementach i przełamać błędne koło. Analizuj, notuj, dostrzegaj, działaj precyzyjnie.

2

OGRANICZ NEGATYWNE MYŚLI

MYŚL POZYTYWNIE



ZAPISUJ

Negatywne myśli mogą podtrzymywać błędne koło fobii społecznej. Dostrzegaj je. Następujące przykłady mogą pomóc Ci zidentyfikować własne myśli i obrazy. Jak już je zidentyfikujesz, możesz zacząć zwalczać je i **przełamywać błędne koło**. Zadaj sobie pytanie, czy stosujesz któreś z stylów myślenia.

SPRAWDŹ, CZY STOSUJESZ TAKI STYL MYŚLENIA

- Czytam w myślach
- Przepowiadam przyszłość lub mam złe przeczucia
- Odnoszę wszystko do siebie
- Skupiam się tylko na złych rzeczach

ZMIENŃ AUTOMATYCZNE MYŚLI

Zrób tabelę składającą się z dwóch kolumn.

W jednej zapisz myśli, które wywołują w Tobie lęk, a w drugiej myśli bardziej pozytywne i obiektywne.

Wpisz kilka swoich obecnych myśli, następnie zapisz najwięcej myśli zrównoważonych. Zadanie ma celu szybsze **wyłapywanie tych myśli lękowych** i natychmiastowe zrównoważenie ich w codziennych sytuacjach.

3 NIE WSZYSZY PATRZĄ NA CIEBIE

ZMIENŃ PRZEKONANIA



OBSERWUJ

Będąc w centrum uwagi lub momentach zagrożenia masz tendencję do nadmiernego skupiania uwagi na sobie.

- Koncentrujesz się na myśląc, które powodują negatywne przekonania
- Skupisz się na szukaniu symptomów lęku w swoim ciele
- Masz wyobrażenie, że wszyscy postrzegają Cię bardzo negatywnie
- Odczuwasz, że jesteś w centrum uwagi, a każdy moment wymaga perfekcji

NIE SKUPIAJ UWAGI NA SOBIE

Zacznij podważać swoje przekonania, że nie radzisz sobie w sytuacjach społecznych.

- Twoje symptomy fizyczne lęku nie są tak bardzo widoczne, jak sobie wyobrażasz
- Zwróć uwagę na to, co się dzieje wokół
- Obserwuj innych ludzi i dostrzeż, czy oni mają odruchy lękowe
- Zacznij zauważać, że nie jesteś w centrum uwagi wszystkich

4 NIE UNIKAJ

WYJDŹ NAPRZECIW

ZMIERZ SIĘ ZE SOBĄ

Musisz pamiętać, że unikanie i szeroko pojęte zachowania bezpieczne pogłębiają Twoją fobię społeczną. Zmiana automatycznych i pozornie bezpiecznych zachowań jest najbardziej pomocnym sposobem na wygranę z Twoim lękiem. Określ jakie sytuacje sprawiają Ci trudność i zmierz się z nimi.

STAW CZOŁA RZECZOM, KTÓRYCH SIĘ OBAWIASZ

1. Stopniowo ograniczaj unikanie
2. Przygotuj listę rzeczy, których unikasz
3. Ustal najłatwiejsze cele do osiągnięcia
4. Zmierz się z poszczególnymi punktami

Ćwicząc regularnie przekonasz się, że możesz poczuć się dobrze w sytuacjach społecznych. Stopniowo opanujesz swoje symptomy fizyczne, myśli lekowe i na każdym stopniu będziesz zyskał nowe umiejętności.

5 ZRELAKSUJ SIĘ

OGRANICZ OBJAWY FIZYCZNE



RELAKSACJA

Gdy dostrzeżesz wczesne sygnały napięcia, możesz zapobiegać ich zwinieniu poprzez stosowanie technik relaksacyjnych. Wykorzystuj metody redukcji stresu w codziennych sytuacjach, jak i przy odpoczynku (np. w domu).

ZNAJDŹ SWÓJ SPOSÓB NA STRES

Nie wiesz co zrobić, żeby się uspokoić? Eksperymentuj i sprawdź co działa na Ciebie.

- Ruszaj się
- Ćwicz oddychanie
- Medytuj
- Dbaj o zdrową dietę
- Znajdź swoją pasję

BĄDZ WYTRWAŁY

Niektórzy relaksują się uprawiając sport, inni praktykując techniki oddechowe, zaś na pewne osoby działa słuchanie muzyki, czy czytanie książki. Znajdź metodę, która pozwoli zmniejszyć symptomy Twojego lęku. Ćwicz, ćwicz i nie poddawaj się.