



Každý máme z niečoho strach. Nieкто z pavúkov, nieкто z uzavretých priestorov.

.

//

.

Existuje mnoho druhov vecí, ktorých sa bojíme. Stáva sa to, ale nesmieme dopustiť, aby nám strach bránil v prežití, či už spoločenského života, tak aj toho súkromného.

Sociálna fóbia patrí medzi najrozšírenejšie druhy fóbíí. Veľa ľudí okolo nás, ktorí sa na prvý pohľad tvária ako veľmi uzavretý ľudia, majú problém práve s touto úzkostnou poruchou.

Premýšľanie človeka so sociálnou fóbiou prebieha asi takto: "Všetci sa na mňa pozerajú a čakajú, akú urobím chybu, aby som sa mohol znemožniť. Nemá cenu niečo hovoriť, rovnako si všetci o mne myslia len to zlé, lepšie bude, keď nič hovoriť nebudem a nič nepokazím. "

Tak to je základný pocit, v ktorom takýto človek žije. Výsledkom je sociálna izolácia, ktorá vyústi až v úplnú stratu komunikácie s okolitým svetom.

Ako sociálna fobia vzniká?

Každý si prežil nejaké malé alebo veľké životné trauma. Avšak veľa ľudí si tieto traumy snažia riešiť "vozením sa" po ostatných ľuďom, najmä tých, ktorí sa podľa ich názoru nevedia brániť, nie sú schopní takého odporu a sú ľahkou korisťou napríklad pre školských tyranov.

Psychická a fyzická šikana bola spáchaná na týchto ľuďoch najčastejšie a je hlavným a najčastejším pôvodcom sociálnej fobie. Tým vzniká nedôvera k ľuďom okolo, strach, "čo mi zase zlé vykonajú". Človek sa uzatvára do seba a prestáva komunikovať s okolím.

Ostatní ľudia vnímajú jedinca ako toho, s kým si moc zábavy neužijú a veľa ľudí ho neprijme alebo úplne zavrhnú. Človek so sociálnou fobiou má veľmi paranoidné predstavy, pocity menejcennosti, nedostatok sebavedomia, úzkostné stavy. Kvalitný spoločenský život je de facto nemožný, hľadanie partnera značne ťažké.

.

//

.