ANSIEDAD SOCIAL

¿Tienes miedo de ser juzgado por otros o de pasarlo mal todo el tiempo? ¿Te sientes extremadamente temeroso e inseguro alrededor de otras personas la mayor parte del tiempo? ¿Estas preocupaciones hacen difícil para usted hacer tareas cotidianas como recados, o hablar con la gente en el trabajo o la escuela? Sí, es así ansiedad denominado fobia social, también llamado trastorno de ansiedad social.

Fobia social es un miedo fuerte de ser juzgado por los demás y de pasarlo mal. Este temor puede ser tan fuerte que se pone en el camino de ir a trabajar o a la escuela o hacer otras cosas todos los días.

Todo el mundo se ha sentido ansioso o incómodo en un momento u otro. Por ejemplo, conocer a gente nueva o dar un discurso público puede hacer cualquier persona nerviosa. Pero personas con fobia social les preocupa sobre estas y otras cosas durante semanas antes de que ocurran.

Las personas con fobia social tienen miedo de hacer las cosas comunes delante de otras personas. Por ejemplo, podrían tener miedo firmar un cheque frente del cajero en el supermercado, o pueden tener miedo a comer o beber frente de otras personas o usar un baño público. Mayoría de las personas que tienen fobia social saben que no deben ser tan miedosos como son, pero no pueden controlar su miedo. A veces, terminan por mantenerse alejado de lugares o eventos donde piensan que tienen que hacer algo que los avergüence. Para algunas personas, la fobia social es un problema solamente en ciertas situaciones, mientras que otras tienen síntomas en casi cualquier situación social.

Fobia social usualmente comienza durante la juventud. Un médico puede decir que una persona tiene fobia social si la persona ha tenido síntomas durante al menos 6 meses. Sin tratamiento, la fobia social puede durar por muchos años o toda la vida.

Las personas con fobia social tienden a:

- Ser muy ansioso por estar con otras personas y tienen dificultades para hablar con ellos, aunque desean hacerlo
- Ser muy consciente de sí mismo delante de otras personas y sentirse avergonzado
- Tienen mucho miedo de que otras personas los juzgará
- Preocupo por días o semanas antes de un evento social
- Aléjese de lugares donde hay otras personas
- Tienen dificultad para hacer amigos y mantener amigos

- Ruborizarse, sudar o temblar alrededor de otras personas
- Siente náuseas o enfermo a su estómago cuando está con otras personas

¿CÓMO SE TRATA LA FOBIA SOCIAL?

En primer lugar, hable con su médico sobre sus síntomas. Su médico debe hacer un examen para asegurarse de que otro problema físico no está causando los síntomas. El médico puede referirlo a un especialista en salud mental.

Fobia social generalmente se trata con psicoterapia, medicamentos o ambos.

Fuente: Mayo Foundation for Medical Education and Research