

της **Ειρήνης Τζελέπη**, Συμβουλευτικής Ψυχολόγου-Ψυχοθεραπεύτριας, Pg.Dipl., MSc.,  
City University, Λονδίνο, [www.psychologynet.gr](http://www.psychologynet.gr)

Η κοινωνική φοβία αποτελεί μια ιδιαίτερα συχνή -αν και «παραμελημένη» - αγχώδη διαταραχή. Το ποσοστό εκδήλωσης αυτής στον ευρύτερο πληθυσμό φτάνει το 13% (με υψηλότερο ποσοστό στους άντρες) κατατάσσοντάς την ως την τρίτη συνηθέστερη ψυχική διαταραχή μετά την κατάθλιψη και τον αλκοολισμό.

Η κοινωνική φοβία ή το κοινωνικό άγχος χαρακτηρίζονται από επίμονο και έντονο φόβο του ατόμου να βρεθεί σε θέση γελοιοποίησης, ταπείνωσης ή αμηχανίας σε κοινωνικές καταστάσεις ή συνθήκες στις οποίες το ίδιο νιώθει εκτεθειμένο στην κριτική και αξιολόγηση των άλλων. Παράλληλα αναγνωρίζει ότι ο συγκεκριμένος φόβος είναι υπερβολικός ή παράλογος, παρ' όλα αυτά «αποφεύγει» συστηματικά οποιαδήποτε κατάσταση τον φέρνει στη δύσκολη αυτή θέση ή την «υπομένει» με άγχος και έντονη αίσθηση ενόχλησης. Καταστάσεις που προκαλούν τη φοβική αυτή αντίδραση μπορεί να αφορούν το φόβο ομιλίας σε κοινό (πολλοί ηθοποιοί βιώνουν παρόμοια συναισθήματα όταν βρεθούν επί σκηνής), τη δυσκολία κατάποσης ή φαγητού παρουσία άλλων, τη δυσκολία ούρησης σε δημόσιες τουαλέτες, αλλά και πληθώρα άλλων περιστάσεων στις οποίες το ίδιο το άτομο νιώθει ότι κάνει «λάθη», λέει «ανοησίες» ή δεν απαντά «σωστά», και έτσι γελοιοποιείται.

Όταν το άτομο «αναγκάζεται» να εμπλακεί σε μια κοινωνικά φοβική κατάσταση, το «άγχος αναμονής» είναι επίσης έντονο και μπορεί να φτάσει τα όρια του πανικού: τάση εφίδρωσης, ταχυπαλμίας, δυσκολία αναπνοής, συχνά και λιποθυμική τάση. Αλλά και όταν ακόμη η κατάσταση ελέγχεται, και πάλι ο ίδιος είναι πεπεισμένος ότι οι άλλοι εντόπισαν την τεράστια αμηχανία του και το «σοβαρό» πρόβλημα που τον διακατέχει. Νιώθει τους άλλους αυστηρούς και επικριτικούς, έτοιμους πάντοτε να τον καταδικάσουν με τα αρνητικά σχόλιά τους. Η κοινωνική του εικόνα απειλείται και ο ίδιος νιώθει ότι αποτελεί το επίκεντρο της κοινωνικής συνεύρεσης αλλά και της γελοιοποίησης που θα επέλθει. Ως αποτέλεσμα της συναισθηματικής αυτής κατάστασης αλλά και του φαύλου κύκλου διαιώνισής της επέρχεται ουσιαστική μείωση της ποιότητας της καθημερινής ζωής αλλά και επιμέρους προβλήματα -κυρίως λόγω της αποφευκτικής συμπεριφοράς- στην προσωπική ή επαγγελματική ζωή.

Το κοινωνικά φοβικό άτομο έχει συνήθως βιώσει από παιδική ηλικία τα πρόσωπα που αποτελούσαν τα «αντικείμενα» αγάπης ως αυστηρά και επικριτικά μαζί του. Νιώθει σχεδόν μόνιμα ένα αίσθημα ντροπής και ταπείνωσης το οποίο προβάλλει στους άλλους που τον

επικρίνουν και τον απορρίπτουν. Η αυτοεκτίμηση και το ηθικό του είναι χαμηλό και έχει την ανάγκη διαρκούς ενθάρρυνσης και υποστήριξης.

Τα άτομα που υποφέρουν από κοινωνικό άγχος έχουν ανάγκη ψυχοθεραπευτικής βοήθειας, χρειάζεται όμως να ενημερωθούν οι ίδιοι για την παροχή αυτής της βοήθειας αλλά και της διάκρισης του προβλήματός τους από άλλα συνήθη στοιχεία του χαρακτήρα όπως η ντροπαλότητα, η συστολή ή η εκκεντρικότητα σε κοινωνικές καταστάσεις. Παράλληλα η ίδια η φύση του προβλήματος -φόβος αγνώστων, έκθεσης και έκφρασης- τα κάνει να φοβούνται να μιλήσουν και σε έναν ειδικό και έτσι δύσκολα αναζητούν βοήθεια. Η θεραπευτική προσέγγιση κινείται σε ένα πλαίσιο υποστηρικτικής ψυχοθεραπείας που στοχεύει στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησης, του αυτοσεβασμού και γενικότερα του ηθικού του πάσχοντος, προσφέροντάς του συμπαράσταση, αισιοδοξία και ενδυνάμωση της προσπάθειας που καταβάλλει για την επιτυχή αντιμετώπιση των προβλημάτων του. Η κοινωνική φοβία βιώνεται ως ένας «εγκλωβισμός» στον ίδιο τον εαυτό, που όμως ο ίδιος ο πάσχων μπορεί, με τις δικές του δυνάμεις, να πολεμήσει!