

Sociální fóbie

Fóbie je úzkostná porucha, která je charakterizovaná chorobným a bezdůvodným strachem z věcí nebo situací. Člověk si nesmyslný strach paradoxně plně uvědomuje, ale není schopen ho vlastní vůlí potlačit. Fóbie se vztahuje k určitým věcem a situacím a podle toho je také pojmenována.

Opakem fóbie je takzvaná **filie**, tedy psychická porucha charakterizovaná posedlostí z určitých věcí, situací či jevů.

My se nyní zaměříme na určitou skupinu těchto poruch a to na fóbie sociální.

Sociální fóbie je neurotická porucha, charakteristická strachem z určitého sociálního, mezilidského kontaktu. To je doprovázeno úzkostí, pramenící z vědomých a nevědomých negativních očekávání vlastního selhání v této osobní rovině.

Konkrétně jde o strach z různých sociálních situací, které zahrnují **vzájemné jednání** s druhými lidmi, **strach a úzkost** z toho být jimi pozorován, nebo i hodnocen. Pokud daná osoba dává přednost samotě a při kontaktu s druhými lidmi se necítí dobře a má úzkostné stavy, pak to může ukazovat právě na příznaky sociální fóbie.

Ke strachu a nervozitě se pak přidává také **negativní myšlení**. Kromě emocionálních a psychických projevů nastupují také projevy fyziologické, např. červenání, pocení, zvýšení srdečního tepu, chvění, bolest hlavy, sucho v ústech až po třes a tiky svalů.

Lidé se sociální fóbií bývají tiší, nervózní, rezervovaní, lhostejní až nepřátelští, ostýchaví, nasmělí, odtažití, stahují se do sebe a do samoty.

Tito lidé pocítují strach a stres především v těchto situacích:

- Mluvení na veřejnosti i telefonování
- Když jsou kritizováni
- Když jsou představováni jiným lidem
- Když jsou v centru pozornosti (porady, prezentace) ve větší skupině lidí
- Když jsou v kontaktu s autoritou (zkoušející, nadřízený, právní orgán)

Příčiny sociální fóbie nejsou objasněny zcela, ale předpokládá se, že díky dědičným dispozicím a také výchovou si člověk pod vlivem určitých zážitků vytváří negativní představy o sobě, nebyl vychováván jako jedinečná lidská bytost a nemá trvalý pocit vlastní hodnoty a lásky k sobě samému.

K nejúčinnějším psychoterapeutickým postupům při léčbě sociální fóbie patří **kognitivně-behaviorální přístup, terapie** (KBT), která se zaměřuje především na zvýšení sebevědomí, na zlepšení sociálních dovedností, které daný člověk uplatní v praktických životních situacích, na pozitivní změnu myšlení, pocitů a chování, které jsou vlivem fóbie zkreslené.

Kromě individuální se doporučuje také skupinová terapie, kde se člověk se sociální fóbií učí vystavovat se vzájemným interakcím a obávaným situacím v prostředí, které je pro něj alespoň trochu bezpečné a získává tak sociální dovednosti, které mu pomohou v běžném životě.

Příklady fóbií:

Agorafobie	Strach z velkého prostoru nebo z velkého davu lidí.
Agrafobie	Strach ze sexuálního zneužívání.
Akribofobie	Strach pisatele, že napsal něco nesprávně či nevhodně.
Androfobie	Strach žen z mužů.
Antropofobie	Strach z lidí.
Arrhenfobie	Strach z mužů.
Atychifobie	Strach ze selhání.
Autofobie	Strach ze sebe sama.
Cenotofobie	Strach z nových věcí nebo nápadů.
Decidofobie	Strach z rozhodování.
Demofobie	Strach z lidí.
Ereutofobie	Strach ze zčervenání.
Filemafobie	Strach z líbání.
Fobofobie	Strach z vlastního strachu.
Gamofobie	Strach ze sňatku.
Genofobie	Strach ze sexu.
Gynofobie	Strach mužů z žen.
Homofobie	Strach z homosexuálů.
Logofobie	Strach z vlastního mluveného projevu, často provázena koktavostí.
Neofobie	Strach z nových věcí.
Nomofobie	Strach ze ztráty či odcizení mobilního telefonu nebo strach ze ztráty mobilního signálu (strach z nedostupnosti, ztráty kontaktů s jinými osobami, ...).
Pareunofobie	Strach z pohlavního styku.
Parureza	Strach z močení před lidmi.
Scopofobie	Strach z pohledů druhých.
Virginitifobie	Strach ze znásilnění.
Xenofobie	Strach či odpor k cizincům. Strach ze všech cizího.