



Associació d'afectats de fòbia social a Girona.

La por persistent a les situacions socials on ens podem sentir observats i valorats negativament pot arribar a causar grans limitacions a la vida quotidiana. Aquest temor pot tenir lloc en un multitud se situacions, en bars, restaurants, els transports públics, escriure o parlar en públic, etc. Els símptomes que normalment s'experimenten en aquestes situacions són sudoració, tremolors, taquicàrdia i el rubor. Es té una forta tendència a centrar l'atenció en si mateixos i als missatges negatius que es reben de l'entorn, es subestimen les pròpies capacitats en les situacions interpersonals, entre d'altres. Per aquest motiu, sovint s'eviten aquestes situacions o s'afronten amb un gran malestar.

L'inici d'aquest problema sol ser gradual, de manera que ja des de l'adolescència és probable que s'hagi pogut ser una mica més tímid o que per algun motiu hagi tingut més tendència a aïllar-se. Malgrat això, també és possible que aparegui aquest trastorn de forma sobtada després d'una mala experiència.

D'entre tots els trastorns caracteritzats per l'ansietat, la fòbia social o ansietat social és el segon que apareix amb més freqüència. Actualment s'estima que entre un 3 i un 13% de la població general pot patir un trastorn d'ansietat social.

El problema s'agreuja quan es manté durant molts anys en silenci, creient que forma part de la seva forma de ser i que qualsevol canvi es troba fora de les seves possibilitats.

Tot i això, s'han fet molts progressos i actualment hi ha tractaments d'eficàcia àmpliament demostrada, com és el cas del tractament psicològic basat en les tècniques d'exposició, la reestructuració cognitiva i l'entrenament en habilitats socials (Echeburúa, 2002).

També és possible el tractament farmacològic per alleujar part de la símptomatologia però s'ha comprovat que el treball psicològic ofereix millors resultats a llarg termini. A més, els costos són similars o fins i tot inferiors al tractament farmacològic.

Per altra banda, una de les formes de poder portar a terme aquest tractament psicològic és en grup (Salaberría i Echeburúa, 1998). Des d'un primer moment es pot posar en pràctica allò que aprenem a les sessions. Permet que la persona afectada de fòbia social es senti compresa dins d'un grup on comparteix el mateix problema amb la resta dels components. Així doncs, d'una banda el grup és un factor terapèutic en si: la persona s'exposa davant d'una situació social, i això ajuda a modular el procés terapèutic però a més és una font de suport.

A Girona estem creant una **Associació d'Afectats de Fòbia Social** per tal d'ajudar a millorar la qualitat de vida de les persones amb aquesta problemàtica a través d'un treball de grup dirigit per dos psicòlegs.

Si creus que et podem ajudar, no dubtis a posar-te en contacte amb nosaltres i concertar una primera entrevista.

optim@psicolegs.org - 972 412 185