

## **Lęk społeczny: 4 sposoby, jak sobie z nim radzić**

Miliony ludzi na całym świecie odczuwa niepokój w sytuacjach społecznych. Ich niskie poczucie wartości i negatywne postrzeganie interakcji sprawia, że każde wyjście poza ściany ich domu, powoduje paraliżujący strach. Często nie widzą szans na naturalne funkcjonowanie w mniejszej czy większej grupie. Bez profesjonalnej pomocy, zamykają się w sobie, a jedyne ich interakcje to rozmowy na Messengerze. To nie musi tak wyglądać. Oto, kilka terapeutycznych wskazówek, jak przezwyciężyć lęk społeczny.

### **Lęk społeczny: do czego doprowadza?**

Czują, że nie chcą z nikim rozmawiać. Wolą zostać w domu i zwinąć się w kłębek na kanapie. Uciekają też w pracę, aby odciąć się od wszelkich wymagań społecznych. Lęk społeczny jest przekleństwem, który zamyka chorych w "złotej klatce".

Dla niektórych sposobem "radzenie" sobie z lękiem społecznym jest unikanie różnorodnych wydarzeń towarzyskich, które dla innych byłyby źródłem radości, np. urodziny znajomych, wyjście do kina, lunch w restauracji. W towarzystwie po prostu cierpią i wydaje się im, że nikt nie chce z nimi rozmawiać, a sami nie potrafią wyjść z inicjatywą.

Psychoterapeuci, podają 4 kluczowe zasady w pokonywaniu lęku społecznego:

#### **1. Unikaj negatywnych strategii radzenia sobie z trudnościami**

Negatywne stany emocjonalne i psychiczne związane z lękiem społecznym, wywołują objawy fizjologiczne. Lęki prowadzą do drżenia głosu, mgły mózgowej, która utrudnia logiczne myślenie, a także do rozstroju żołądka, spoconych dłoni czy sztywności mięśni.

Wiele osób stara się stłumić objawy lęku społecznego poprzez negatywne strategie radzenia sobie ze stresem, jedną z najczęstszych jest picie alkoholu. I chociaż pierwszy kieliszek wina może wydawać się najlepszym antidotum na kompulsywne zmartwienie, w rzeczywistości picie jeszcze bardziej pogorszy sytuację. Badania nad lękiem społecznym wykazują, że częste picie ostatecznie pogłębia zły nastrój, zwiększa niepokój i wywołuje szereg innych objawów, takich jak: zaburzenia snu.

Tak więc jedną z najważniejszych wskazówek, jeśli chodzi o kontrolowanie lęku społecznego i unikanie potencjalnego pogorszenia, jest unikanie nadmiernego picia. Nawet jeśli początkowo wywołuje to uczucie relaksu i wydaje się atrakcyjne. Nie należy zapominać o tym, że skuteczne zwalczanie objawów lęku społecznego ściśle związane jest z prowadzeniem zdrowego stylu życia. Pomogą regularne ćwiczenia, zdrowa dieta, robienie rzeczy, które się po prostu lubi.

#### **2. Skonfrontuj się ze strachem, nie chowaj się przed nim**

Osoby z lękiem społecznym, podczas spotkań z innymi potrafią stać w kącie i wpatrywać się w telefon. Wolą chować się w sieci, grać w gry, rozmawiać za pomocą komunikatorów. To stwarza dwa zagrożenia: uzależnienie od technologii i dalsze izolowanie od ludzi.

Jedno z kluczowych podejść terapeutycznych w leczeniu lęku społecznego polega na konfrontowaniu się z sytuacjami społecznymi w realu. W rezultacie osoby są przygotowane do podjęcia spontanicznych kontaktów społecznych. Pacjenci "eksperymentują" ze swoją niezręcznością, np. próbują zagadać ekspedientkę podczas zakupów. Wszystko po to, aby mogli poczuć kontrolę nad sytuacją.

#### **3. Zmień swoje myślenie**

Kolejną próbą radzenia sobie z lękiem społecznym jest przeformułowanie swojego rozumienia stresu. Problem polega na tym, że pacjenci myślą, że stres jest zły i spotyka tylko ich. Tymczasem on może motywować i zmusić do zmiany.

Badanie z 2013 r. Jeremi'ego Jamieson'a, adiunkta psychologii na University of Rochester w Nowym Jorku, wykazuje, że jeśli osoba (z lękiem społecznym lub bez niego) rozumie, w jaki sposób ciało reaguje na niektóre stresory, odczuwa też mniejszy stres w niekomfortowych sytuacjach społecznych. Zidentyfikowanie fałszywych alarmów może sprawić, że ludzie poczują się swobodniej w sytuacjach, gdy będą zmuszeni do kontaktów społecznych lub występów publicznych.

#### **4. Zrób coś dobrego dla siebie i innych**

Dobrym sposobem na pokonanie lęku społecznego, jest próba odwrócenia uwagi od wszystkich zmartwień i negatywnych myśli poprzez uczynienie czegoś miłego dla innej osoby. Drobne akty dobroci mogą przeciwdziałać odczuwaniu dyskomfortu w grupie. Potwierdza to badanie opublikowane w czasopiśmie "Motivation and Emotion" w 2015 r. Dowiedziono w nim, że bezinteresowne czyny mogą pomóc osobom z lękiem poczuć się swobodniej w sytuacjach społecznych. W badaniu tym osoby, które aktywnie angażowały się w akty dobroci wobec innych, takie jak pomaganie sąsiadom w koszeniu trawnika, odczuwały mniejszy lęk i rzadziej unikały sytuacji społecznych.

BIBLIOGRAFIA:

<https://zdrowie.radiozet.pl/Psychologia/Lek-i-nerwice/Lek-spoeczny-4-sposoby-jak-sobie-z-nim-radzic>