

СОЦИОФОБИЯ. БОЛЕЗНЬ УПУЩЕННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Каневская Софья Игоревна, врач-
психиатр, психотерапевт



НЕЙРО**TALK**

ЧТО ТАКОЕ СОЦИОФОБИЯ?

- **социофобия, социальная фобия, социальное тревожное расстройство** — боязнь исполнения действий, сопровождаемых вниманием со стороны посторонних лиц: выступления, общения, находиться в обществе, невозможность заниматься чем-либо при наблюдении со стороны
- пребывание в обществе вызывает тревогу; страх воспринимается как чрезмерный или беспричинный; ситуации, когда он возникает, избегаются или переживаются, испытывая стресс;
- продолжается не меньше 6 месяцев.



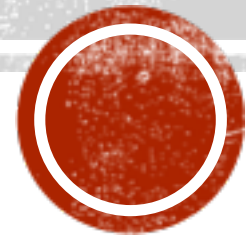
ВИДЫ СОЦИОФОБИИ

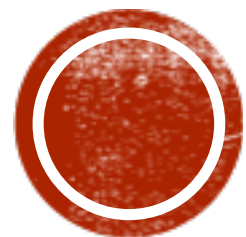
- специфическая (касается только специфичных ситуаций, таких как прием пищи, публичные выступления или возможность что-то спросить у других людей)
- генерализованная (касается широкого спектра социальных ситуаций: общение с незнакомцами, в группе людей, страх вести разговор, отказывать и т.д.).



СОЦИОФОБИЯ ЗАНИМАЕТ ВТОРОЕ
МЕСТО ПО РАСПРОСТРАНЕННОСТИ
СРЕДИ ТРЕВОЖНЫХ РАССТРОЙСТВ

СТРАДАЕТ 3-13% НАСЕЛЕНИЯ





ИНТРОВЕРТ ИЛИ СОЦИОФОБ?



НЕЙРОTALK



ВОРОБУШЕК - СОЦИОФОБУШЕК



ИНТРОВЕРТ

- рождаются
- могут легко вступить в контакт при необходимости
- любят одиночество, получают от этого удовольствие и ресурс
- самодостаточны, предпочитают быть собой в общении, принимают себя

СОЦИОФОБ

- становятся
- избегают любых контактов
- вынуждены находиться в одиночестве (страх)
- беспокоятся о том, что думают о них другие, самокритичны, склонны к перфекционизму





Jessie Paege

Оригинал

Это не социофобия:

«ОМГ, я люблю сериальчики и ненавижу людей».

Вот это социофобия:

- не можешь заставить себя участвовать в ситуациях, требующих общения, очень простого для других людей;
- хочешь высказаться, но чувствуешь только подавленность;
- кажется, что находишься в ловушке из собственных мыслей и очень многое другое.

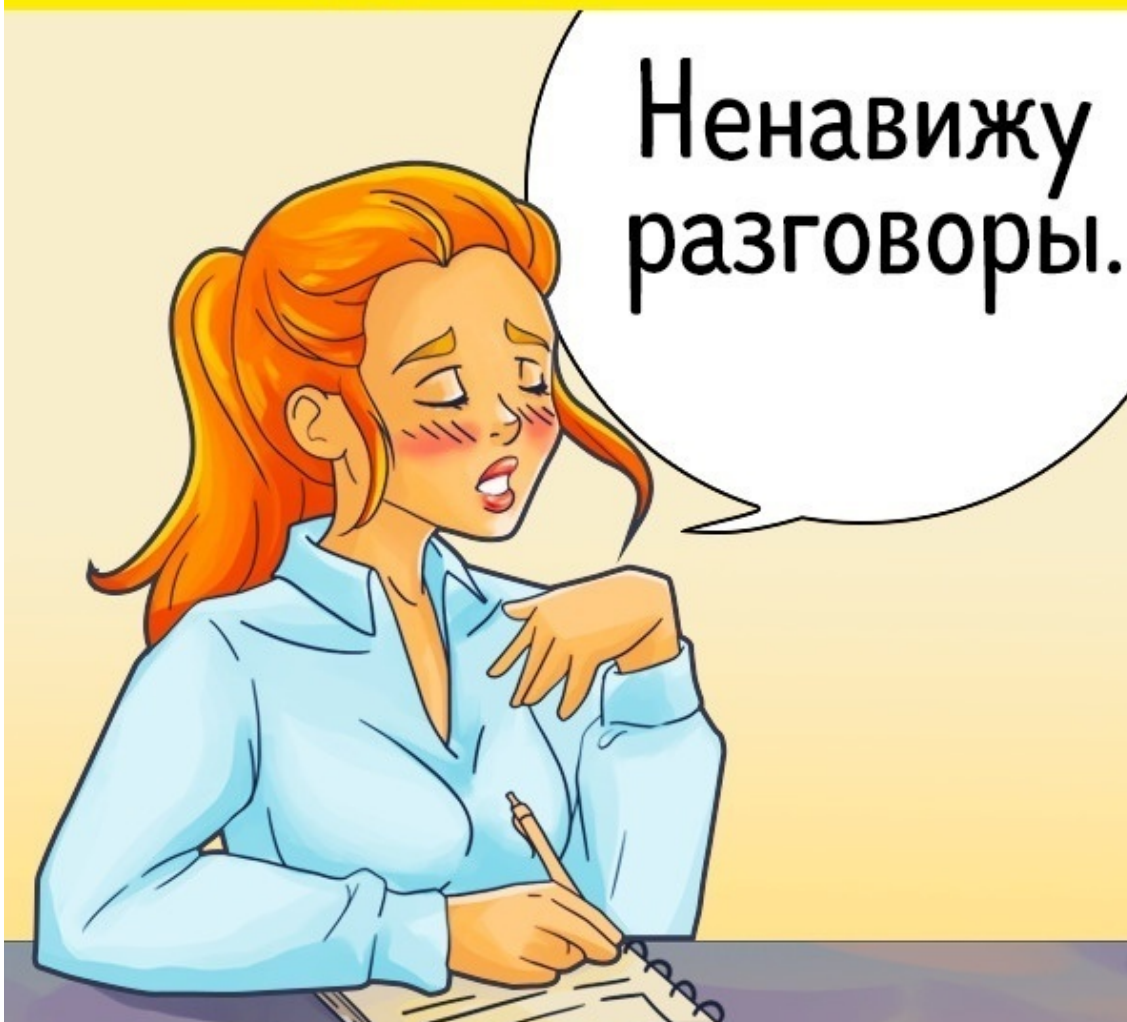


СИМПТОМЫ

- ощущение ужаса при взгляде окружающих
- склонность видеть себя в худшем свете
- нарушение концентрации внимания
- неконтролируемый ход мыслей
- сосредоточенность на себе и личном поведении
- высокие требования к самому себе
- «проигрывание» прошедших ситуации

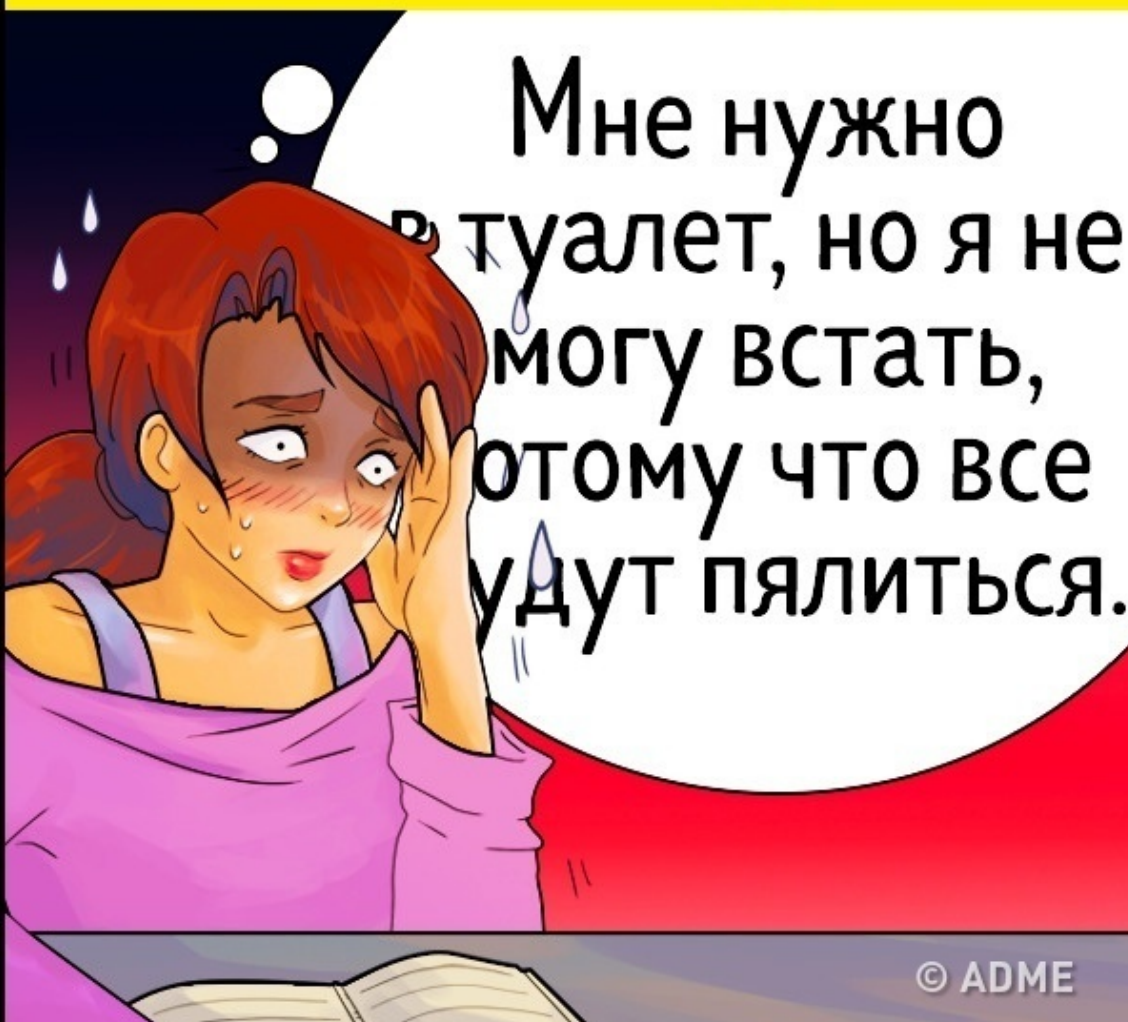


ЛЮДИ ДУМАЮТ



Ненавижу
разговоры.

НА САМОМ ДЕЛЕ



Мне нужно
в туалет, но я не
могу встать,
потому что все
будут пялиться.



СИМПТОМЫ

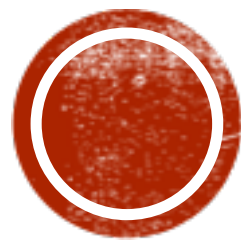
- дрожь, тремор, нарушение координации
- тошнота
- обильное потоотделение
- учащенное сердцебиение, повышение артериального давления
- затруднение дыхания
- покраснение или бледность кожи
- боли и спазмы в животе
- головокружение
- мышечное напряжения (часто воротниковая зона).



ПРОЯВЛЕНИЯ

- неловкость
- суетливость
- застенчивость
- желание убежать и спрятаться
- невозможность смотреть в глаза собеседнику
- напряжение
- избегание контактов с людьми



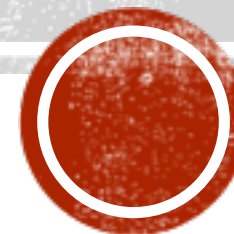


ДЕБЮТ ЗАБОЛЕВАНИЯ 12-15 ЛЕТ



НЕЙРОTALK

СОЦИОФОБИЮ НАЗЫВАЮТ «БОЛЕЗНЬЮ УПУЩЕННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ». ОНА ИМЕЕТ ХРОНИЧЕСКИЙ ХАРАКТЕР И ЛИШАЕТ МНОГИХ РАДОСТЕЙ ЖИЗНИ: СОЗДАТЬ СЕМЬЮ, ПОСТРОИТЬ КАРЬЕРУ, ИМЕТЬ ДРУЗЕЙ, УВЕРЕННО ОБЩАТЬСЯ В РАЗЛИЧНЫХ СИТУАЦИЯХ, ОТСТАИВАТЬ СЕБЯ, РЕАЛИЗОВЫВАТЬ СВОИ ПЛАНЫ.



НЕЙРОБИОЛОГИЯ

- ответная реакция амигдалы новорожденных на новые стимулы уже может быть маркером развития тревожных расстройств, в частности социофобии
- испытуемые с социальной тревожностью больше фокусируются на негативных эмоциях и неправильно интерпретируют нейтральное выражение лица
- пониженный уровень нейромедиаторов



ПРИЧИНЫ

- наследственный фактор
- психологический фактор
- коморбидность с другими расстройствами

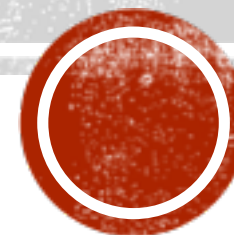


ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ

- строгое воспитание
- высоко предъявляемые требования к поведению, обучению и достижениям ребенка
- неадекватная возможностям ребенка оценка
- отсутствие одобрения и моральной поддержки
- постоянное сравнение с другими более успешными сверстниками
- ситуация оскорбления, унижения, высмеивания
- повышенный контроль и забота о ребенке
- тревожность родителей, провоцирующая избегающее поведение



СМП
ДМП



- Что значит «С» на груди?
- Сын маминой подруги.



**ОБЫЧНЫЕ КАКАШКИ СЫНА МАМИНОЙ
ПОДРУГИ**





**КАК ГОТОВИТ ПИЦЦУ ДОЧЬ
МАМИНОЙ ПОДРУГИ**



КАК ГОТОВЛЮ ПИЦЦУ Я



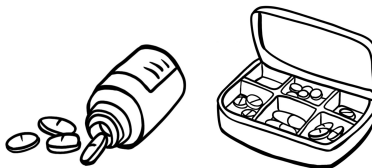
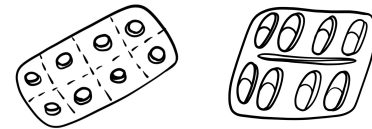
КОМОРБИДНОСТЬ

- простые фобии (59 %)
- агорафобия (44.9 %)
- алкоголизм (19 %)
- большая депрессия (17 %) суицидальный риск!
- злоупотребление лекарствами (17 %).
- существует также связь между социальной фобией и последующим развитием расстройств питания



ЛЕЧЕНИЕ

- психотерапия- основа успешного лечения
- фармакотерапия (ОИМА, ИМАО, СИОЗС, бензодиазепины)
- терапия коморбидных состояний (агорафобия, алкоголизм, депрессия, ПА, ОКР, РПП)



ПСИХОТЕРАПИЯ

- КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ
- ГРУППОВАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ



КАК СПРАВЛЯТЬСЯ САМОМУ?

- медитация, дыхательные техники, занятия йогой, успокаивающая музыка, ароматическая ванна
- снижение потребления стимуляторов
- занятия спортом
- регулярное расписание
- как можно меньше себя ругать, допустить возможность быть неидеальным



НЕЙРОTALK



МОТИВАЦИЯ К ИЗМЕНЕНИЯМ

- выделить плюсы и минусы избегающего поведения
- преодолеть страх можно через формулирование мотивации к изменениям.
- придется избавиться от чувства безопасности, которая дает изоляция.
- представить лестницу с двумя пролетами вверх и одним вниз:

вверх: чего я хочу и как этого достичь?

вниз: что думают про меня другие?



КОГНИТИВНЫЕ ИСКАЖЕНИЯ СОЦИОФОБИИ

- самофокусированное внимание
- поиск безопасности (*я должен скрыть свою тревогу, я не могу позволить это видеть, если я буду говорить, буду смешным*)
- центральное предположение:
как я себя чувствую, так я выгляжу!



КОГНИТИВНЫЕ ИСКАЖЕНИЯ СОЦИОФОБИИ

- если я чувствую, что краснею – все это замечают
- если люди увидят мое волнение – осудят, посмеются
- если я не буду общаться уверенно – со мной перестанут общаться



«КАК БЫ ВЫ ОТРЕАГИРОВАЛИ, ЕСЛИ БЫ ЗАМЕТИЛИ, ЧТО ЧЕЛОВЕК, С КОТОРЫМ ВЫ ОБЩАЕТЕСЬ, ИЛИ КОТОРЫЙ НАХОДИТСЯ В СОЦИАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ (ГОВОРИТ ТОСТ, ВЫСТУПАЕТ С РЕЧЬЮ, КОНСУЛЬТИРУЕТСЯ И ПР.) ПРОЯВЛЯЛ БЫ СИМПТОМЫ ТРЕВОГИ (ПОКРАСНЕЛ, СКАЗАЛ ЧТО-ТО НЕ ТО, ЗАПНУЛСЯ, У НЕГО БЫ ЗАТРЯСЛИСЬ РУКИ?»



- я бы подумал, что этот человек выглядит неадекватно и смешно
- я бы стал осуждать этого человека за такое поведение, у меня бы пропало к нему уважение
- я бы проявил сочувствие и попробовал бы его как-то поддержать
- я бы подумал, что этот человек ведет себя глупо (является глупым), и сказал бы ему об этом
- я бы не придавал этому особого значения, ведь тревожиться это нормально
- другое.



ТЕСТИРУЙ РЕАЛЬНОСТЬ!

- это реальность или моя фантазия? Есть ли доказательства, что это именно так?
- каковы доказательства: 1) что люди увидели ваше волнение, 2) что люди осудили вас?
- бывали ли ситуации, когда люди осуждали вас в социальных ситуациях? других людей?
- что ещё люди могли подумать о вас?
- каков наихудший исход, если они все-таки осудили вас?



ЧТО ЕЩЕ ПОМОЖЕТ?

- «Я знаю, что мое волнение не очень заметно. Даже если кто-то заметит, маловероятно что осудит. А если и осудит, это не приведет к серьезным последствиям, я смогу это пережить. Бесплезно брать тревогу под контроль»
 - поведенческий эксперимент «Шерлок Холмс»: изменение фокуса внимания- выбрать человека и попытаться ответить на вопросы:
 - 1) чем он занимается?
 - 2) куда направляется
 - 3) о чем думает?
 - 4) каков он по характеру?
 - 5) в каком настроении и т. д.
- «Думали ли вы в этот момент о себе? О том, как на вас смотрят?»



ЧТО ЕЩЕ ПОМОЖЕТ?

- поведенческие эксперименты при социальной тревожности – отмена охранительного поведения.
- поведенческие эксперименты при социальной тревожности – проверка гипотез
- видеозаписи
- диктофонные записи



ПРАВО ЧЕЛОВЕКА БЫТЬ САМИМ СОБОЙ

- Я ИМЕЮ ПРАВО ОЦЕНИВАТЬ СОБСТВЕННОЕ ПОВЕДЕНИЕ, МЫСЛИ И ЭМОЦИИ И ОТВЕЧАТЬ ЗА ИХ ПОСЛЕДСТВИЯ
- Я ИМЕЮ ПРАВО НЕ ИЗВИНЯТЬСЯ И НЕ ОБЪЯСНЯТЬ СВОЁ ПОВЕДЕНИЕ
- Я ИМЕЮ ПРАВО САМОСТОЯТЕЛЬНО ОБДУМАТЬ, ОТВЕЧАЮ ЛИ Я ВООБЩЕ ИЛИ ДО КАКОЙ-ТО СТЕПЕНИ ЗА РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ
- Я ИМЕЮ ПРАВО ИЗМЕНИТЬ СВОЁ МНЕНИЕ
- Я ИМЕЮ ПРАВО ОШИБАТЬСЯ И ОТВЕЧАТЬ ЗА СВОИ ОШИБКИ
- Я ИМЕЮ ПРАВО БЫТЬ НЕЗАВИСИМЫМ ОТ ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОСТИ ОСТАЛЬНЫХ И ОТ ИХ ХОРОШЕГО ОТНОШЕНИЯ КО МНЕ
- Я ИМЕЮ ПРАВО ПРИНИМАТЬ НЕЛОГИЧНЫЕ РЕШЕНИЯ
- Я ИМЕЮ ПРАВО СКАЗАТЬ: «Я ТЕБЯ НЕ ПОНИМАЮ»
- Я ИМЕЮ ПРАВО СКАЗАТЬ: «МЕНЯ ЭТО НЕ ИНТЕРЕСУЕТ»



ОБЛЕГЧЕНИЕ ВОЗМОЖНО, ЕСЛИ
ОСОЗНАТЬ, ЧТО ИЗБЕГАЮЩЕЕ
ПОВЕДЕНИЕ
ОПРЕДЕЛЯЕТ РАССТРОЙСТВО, И
ОБРАТИТЬСЯ ЗА
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОМОЩЬЮ И
ПОДДЕРЖКОЙ



КУДА ИДТИ?

- ГБУЗ "Краевая клиническая психиатрическая больница" Некрасовская ул., 50, Владивосток 8 (423) 222-76-65
- Отделение психопрофилактики, психотерапии и медико-социальной помощи, г. Владивосток, ул. Уборевича, 22 ; 8 (423) 240-15-62
- Институт клинической психиатрии и психологии Владивосток ул. Лазо, 6Б
тел. 8 (423) 226-08-88 , 89084493006



КУДА ИДТИ?

- Краевая Детская Психиатрическая Больница
ул. Жигура, 50 А, Владивосток, 8 (423) 220-27-76
- Телефон доверия кризисно-адаптационный центр- т. 8 (423)220-65-73 (круглосуточный)
- Диспансерное отделение детской психиатрической больницы ул. Днепровская, д. 45 т. +7(423)236-05-27



КУДА ИДТИ?

- Кольцова Ольга 89147920379
- Комова Евгения 89841896035
- Долгова Мария 89841983097
- Сапожникова Елена 89084479882
- Кандратьева Елена 89146642722



КУДА ИДТИ?

- Narrative.team
- Yasno
- Sreda.io
- Alter



РЕСУРСЫ

- Дж. У. Биик «Тренинг преодоления социофобии»
- Д. Гринберг, К. Падески, «Управление настроением»
- Кай Борн, «Решение проблемы самооценки или «комплекса (не) полноценности»
- Р. Лихи «Свобода от тревоги»
- Шкала оценки социофобии Лебовича
- <https://oxcadatresources.com/social-anxiety/>



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ



Каневская Софья Игоревна, врач-психиатр,
психотерапевт, председатель СМУ РОП (Приморское
отделение)

Skype: sofia.kanevskaya

Instagram: kanevskaya_s.i

Tel.: 8-924-943-3003

