

L'ansia sociale (o fobia sociale): che cosa è?

La fobia sociale è un tipo particolare di fobia, che si distingue dalle altre per il fatto che chi ne soffre teme principalmente il **giudizio altrui**. Come nelle altre fobie la persona, quando viene a contatto con l'oggetto della propria fobia, manifesterà tutte le reazioni psico-fisiche tipiche dell'ansia. Avremo così tachicardia, respirazione rapida, tensione muscolare, impulso a fuggire. La mente è offuscata, e fa fatica a concentrarsi perché è come "invasa" da pensieri a contenuto ansioso, quasi tutti incentrati sull'impulso a fuggire e sul timore di fare qualcosa di imbarazzante che possa suscitare reazioni negative da parte degli altri.

A differenza delle altre fobie, però, l'oggetto della fobia sociale sono, appunto, le situazioni sociali, contesti in cui si interagisce con altre persone e in cui è possibile un giudizio da parte di altri. L'elemento principale alla base della fobia sociale è in particolare il timore di ricevere un **giudizio negativo**. Conseguenza naturale di un'eccessiva ansia durante le situazioni sociali è, a lungo andare, **l'evitamento di tali situazioni**. Se l'evitamento coinvolge un gran numero di situazioni diverse si può arrivare ad un vero e proprio **ritiro sociale**.

Il timore di essere giudicati sta alla base di elementi tipici nella fobia sociale, tra cui la sensazione di essere osservati e di essere al centro dell'attenzione; il timore che le altre persone possano trovare in noi dei difetti e che ci possano considerare incompetenti o strani. L'ansia della propria prestazione in pubblico può emergere parlando con gli altri o semplicemente facendo qualcosa in loro presenza.

Un altro pensiero tipico riguarda il timore che le altre persone si possano accorgere che si è particolarmente ansiosi, che si trema, si arrossisce, si suda, si è goffi e impacciati nei movimenti.

Riconoscere i segni della fobia sociale

Riassumiamo in sintesi ciò che abbiamo descritto nella sezione generale sull'Ansia Sociale, per capire come riconoscere una sua eventuale presenza. Generalmente, chi ha una fobia sociale riconosce in sé i seguenti sintomi:

- **Presenza di timore eccessivo e persistente di una o più situazioni sociali**, in cui è possibile dover attuare una prestazione (ad esempio parlare in pubblico) oppure interagire con persone sconosciute. Il timore principale è di poter ricevere un giudizio negativo o di poter agire in modo imbarazzante o umiliante.
- **Le situazioni sociali per cui si prova timore e ansia vengono normalmente evitate**. Qualora vengano affrontate, il livello d'ansia non cala durante la situazione, che quindi viene sopportata a costo di un grande disagio. In alcune circostanze la fobia per una data situazione può sfociare addirittura in un attacco di panico.
- L'ansia provata prima o durante le situazioni sociali, ed eventualmente l'evitamento di tali situazioni sono tali da **compromettere il funzionamento della persona** e il livello della qualità di vita, ad esempio in ambito lavorativo o scolastico, oppure nel campo delle relazioni sociali.

Le situazioni particolarmente temute nell'Ansia Sociale

Schematizzando, le situazioni particolarmente temute sono:

- Parlare in pubblico (o essere, in generale, al centro dell'attenzione);
- Intervenire in discussioni;
- Andare alle feste;
- Frequentare locali (ad esempio discoteche);
- Esibirsi in performance pubbliche (ad esempio cantare, ballare, ecc);
- Partecipare a convegni;
- Mangiare o bere in pubblico;
- Usare bagni e mezzi di trasporto pubblici.

Come si può notare dal breve elenco appena presentato, per lo più le persone con fobia sociale temono le situazioni in cui viene richiesto loro di effettuare una determinata **prestazione** (ad esempio leggere in pubblico), o quelle che prevedono **interazioni sociali**. Per quanto riguarda il timore delle interazioni sociali si osserva spesso che una delle paure è di non avere niente di interessante da dire, di sembrare noioso e inadeguato o di dire qualcosa di sbagliato. Le persone con fobia sociale affrontano queste situazioni con grande disagio e queste sgradevoli emozioni non calano nel corso della prestazione: si mantengono più o meno costanti. Coloro che soffrono di fobia sociale, inoltre, incominciano a preoccuparsi molto tempo prima di entrare in contatto con la situazione temuta, hanno cioè alti livelli di quella che viene chiamata "ansia anticipatoria". Per tutti questi motivi, a lungo andare generalmente la strategia più adottata diventa quella di **evitare le situazioni**.