

Riconoscere i sintomi 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 elementi di queste tre categorie di 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 in un attacco di panico (“Attacco di panico sensibile alla situazione”).*
- *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.*

Una fra le maggiori preoccupazioni delle persone con fobia sociale è di avere un riscontro, dovuto a qualche “errore” da loro commesso, che gli altri li reputino ansiosi, deboli, vulnerabili, strani o addirittura stupidi. Ad esempio, possono aver paura di parlare in pubblico perché temono che gli altri possano notare il rossore alla base del collo, il sudore sulla fronte o la voce tremante. Possono evitare di conversare con gli altri, soprattutto se poco conosciuti, per la paura di apparire banali e poco interessanti. Possono evitare di mangiare in compagnia di altri per il timore di compiere qualche errore che li metta in imbarazzo e che li faccia giudicare poco adeguati.

I sintomi provati durante le situazioni oggetto di fobia sociale sono quelli tipici dell'ansia dovuta alle fobie e comprendono palpitazioni, tremori, disturbi gastrointestinali, tensione muscolare (soprattutto nella zona dell'addome, delle braccia, della base del collo), respirazione alterata, arrossamento, difficoltà di concentrazione, sensazione di leggerezza della testa. In alcuni casi le reazioni sono abbastanza violente ed improvvise da soddisfare i criteri per un attacco di panico.

Con il passare del tempo, la persona con fobia sociale può sviluppare quella che viene definita “ansia anticipatoria”, cioè uno stato ansioso continuato e pervasivo che ha come oggetto l'immaginazione delle situazioni temute. Pensare e ripensare, per giorni di seguito, al colloquio di lavoro che si dovrà sostenere da lì a 2 settimane è un esempio di ansia anticipatoria. L'energia e le risorse cognitive spese nel rimuginio ansioso possono provocare un reale calo prestazionale al momento di fronteggiare la situazione. Ciò può confermare il maggior timore dell'individuo, cioè di essere incapace di superare con successo certe situazioni, instaurando quindi un circolo vizioso per il futuro.

Un'importante specificazione da fare è tra fobia sociale **specificata** e **generalizzata**. Quella specificata riguarda una o un ristretto numero di situazioni ben identificabili (ad esempio ballare ad una festa o fare telefonate). Il tipo “generalizzato” invece riguarda un ampio spettro di situazioni anche molto diverse fra loro (ad esempio conversare con persone poco conosciute, frequentare



cinema, mangiare in compagnia altrui, ecc). In questo secondo tipo il timore non è solo per la propria performance, ma anche per le interazioni sociali.

Fra le caratteristiche psicologiche più comuni fra le persone che hanno problemi di fobia sociale vi è l'ipersensibilità alla critica negativa e al rifiuto da parte degli altri. Alcune fra le affermazioni più comuni sono:

- *Mi preoccupo di apparire sciocco agli occhi degli altri;*
- *Mi preoccupo di quello che gli altri pensano di me;*
- *Mi preoccupo non appena mi accorgo che qualcuno si sta facendo un'idea negativa di me;*
- *Do molto peso all'opinione degli altri;*
- *Ho paura che gli altri non mi approvino;*
- *Se capisco che qualcuno mi sta valutando, divento molto nervoso;*
- *Mi preoccupo di dare sempre una prima impressione positiva;*
- *Trovo orribile l'idea di commettere un errore in pubblico;*
- *Se qualcuno deve valutarmi, tendo a pensare il peggio.*

Un'altra caratteristica che molto spesso si può riscontrare nelle persone con fobia sociale è la tendenza ad essere poco assertivi. L'assertività può essere riassunta come la capacità di esprimere i propri bisogni e le proprie esigenze nel rispetto di quelle altrui. Alcune fra le situazioni che più mettono in difficoltà i fobici sociali sono:

- *Rifiutare una richiesta fatta da una persona con autorità;*
- *Chiedere ad altre persone di non fare qualcosa perché ne abbiamo paura;*
- *Ammettere la validità di una critica altrui;*
- *Accettare con gioia i complimenti di qualcuno;*
- *Chiedere scusa quando ci si accorge di aver commesso un errore;*
- *Accettare un invito ad un evento sociale, o invitare qualcuno;*
- *Dire ad un collega che non sta facendo il proprio dovere di contribuire di più;*
- *Esprimere la propria opinione, soprattutto quando contrasta con quella del gruppo;*
- *Rimandare indietro una pietanza poco cotta in un ristorante;*
- *Chiedere di poter cambiare un capo d'abbigliamento;*
- *Dire a qualcuno che quello che sta facendo ci innervolisce molto.*

Le grandi difficoltà che le persone con fobia sociale incontrano quotidianamente fa sì che, spesso, riescano male nel loro percorso scolastico o nella professione, per l'ansia che hanno di una possibile valutazione negativa, di una critica, di un fallimento. Per le difficoltà che hanno nel parlare quando sono osservati e nell'essere al centro dell'attenzione anche per brevi momenti. Tutti questi sintomi sono comuni nei casi di fobia sociale: più sono pervasivi, più sarà probabilmente grave il caso.

In questo senso, è utile fare, in chiusura, un'importante distinzione fra fobia sociale e normale ansia sociale. Per "normale ansia sociale" si intende lo stato di agitazione e apprensione che è naturale provare in determinati contesti e compiendo talune attività. Mancano i sintomi più marcati della fobia sociale, l'ipersensibilità al rifiuto e alla critica altrui, il rimuginio sui propri possibili errori. Nella normale ansia sociale si ha un moderato desiderio di approvazione e si riesce a tollerare la disapprovazione (nella fobia sociale il bisogno di approvazione è davvero grande e solo l'idea di essere disapprovati provoca angoscia). Gli eventuali errori sociali commessi non sono oggetto di rimuginio ma vengono interpretati come episodi negativi ma sopportabili; nel caso della fobia sociale, invece, tutte le azioni vengono passate al microscopio, alla ricerca di un possibile errore e laddove lo si trovi, esso diviene materiale per un lungo e stancante rimuginio cognitivo.