

“

Quando sono sotto lo sguardo altrui, in una situazione sociale, mi sento angosciato.

Di entrare in un ufficio, e di dover domandare quanto mi serve. Di trovarmi in banca, e di dover firmare un documento sotto gli occhi di un funzionario.

Di trovarmi in un ristorante, e di dover chiedere la carta, o il conto.

Di essere interrogato a scuola, anche se so bene la lezione.

Di dovermi esprimere in un gruppo di lavoro. Se entro in un ambiente dove ci sono altre persone, mi sento osservato: mi pare che tutti gli sguardi si rivolgano verso di me, e mi scrutino in modo sgradevole.

Mi spaventa sentirmi giudicato da altre persone, e mi sento come imbarazzato, come se avessi vergogna.

Mi sento molto intimorito e insicuro tra la gente.

Queste difficoltà mi rendono difficile la vita quotidiana, come girare in luoghi pubblici, o avere a che fare con la gente sul lavoro o a scuola.

A scuola avevo una continua paura di essere interrogato, anche quando la risposta la sapevo. Una volta cominciato a lavorare, sopportavo malissimo di incontrarmi con il mio capo e con i colleghi. Non potevo neppure andare a mangiare con i miei colleghi. Mi immaginavo che mi avrebbero squadrato e giudicato, e mi chiedevo che cosa non andasse in me. Il mio cuore batteva all'impazzata, e sudavo abbondantemente ad ogni incontro professionale.

Più si avvicinava l'avvenimento che temevo, peggio stavo. Talvolta non potevo dormire o mangiare per giorni prima di un avvenimento.

”

FOBIA SOCIALE

Che cosa è

La fobia sociale consiste in una paura spesso intensa di essere giudicato male da altri, e di trovarsi in uno stato di imbarazzo. È una paura così intensa da rendere molto difficili compiti quotidiani, come l'andare a scuola, o l'andare a lavorare.

Tutti si sono sentiti in imbarazzo, una volta o l'altra della loro vita. Per esempio, incontrando persone sconosciute, o parlando in pubblico: chiunque si può sentire nervoso. Chi soffre di fobia sociale teme di fare attività al cospetto di altre persone. Per esempio, hanno paura di firmare una cedola di fronte ad un cassiere, in banca, alla posta o alla stazione, o di bere un bicchiere d'acqua alla presenza di altre persone, o entrare in un normale ristorante. La maggior parte di coloro che soffrono di fobia sociale sanno bene che non hanno motivi per nutrire queste paure, ma non riescono a controllarle. Talvolta, risolvono il problema evitando luoghi o situazioni in cui potrebbero soffrire di stati di paura. In certi casi, la fobia sociale è presente solo in certe situazioni, mentre altre persone stanno male in praticamente tutte le situazioni sociali.

Le persone che soffrono di fobia sociale sanno bene che le loro preoccupazioni sono eccessive, ma non riescono a opporsi a questi pensieri.

I segni

Ecco alcuni dei sintomi guida:

- uno si sente molto ansioso se sta con altre persone, e stenta a rivolgere loro la parola, anche quando lo desidera.
- è estremamente attento e critico nei suoi stessi confronti, quando si trova con altri, e si sente imbarazzato.

- teme di essere giudicato negativamente dagli altri.
- si sente spaventato in anticipo se sa di doversi incontrare con altri, anche quando mancano giorni o settimane.
- si sente soffocare, suda copiosamente, balbetta, o trema se deve incontrarsi o se si trova con altre persone.

Le conseguenze

Chi soffre di fobia sociale sta ben lontano da luoghi dove si trovano altre persone. Soffre, infatti, di un'ansia anticipatoria: si immagina come sarà deleterio per lui entrare in un ambiente chiuso, dove ci sono altre persone.

Ha difficoltà a farsi amici, e a tenerli. A contatto con altri, si sente fisicamente male, come se fosse malato.

Spesso finisce con isolarsi socialmente, col rinunciare a possibilità di carriera, o ad amicizie anche significative.

L'alcol può rappresentare un problema, nel senso che chi ne soffre si rende a volte conto che se beve alcol prima della situazione che paventa, si sente più calmo.

Anche alcuni medicinali, in combinazione con l'alcol, possono dare risultati "incoraggianti". Purtroppo si tratta di una "terapia" che può creare problemi seri di dipendenza da alcol e da farmaci.

Le cause

La fobia sociale a volte è familiare, ma non sappiamo bene perché alcuni la sviluppano, ed altri no. Gli scienziati hanno trovato che parecchi centri cerebrali sono implicati nella paura e

DISTURBO DA FOBIA SOCIALE

nell'ansia. Grazie allo studio del funzionamento cerebrale, si sono potute sviluppare terapie migliori. I ricercatori hanno anche messo in evidenza che ci sono fattori che hanno a che fare con lo stress, e con fattori ambientali.

Come inizia, si amplia e si rafforza

La fobia sociale comincia di solito in gioventù. Un medico diagnostica la presenza di una fobia sociale se uno ha i corrispondenti sintomi da sei mesi.

Senza cura, la fobia sociale può pesare nella vita di una persona per parecchi anni o per l'intera vita.

Spesso comincia piano piano, comunque sempre in giovane età, durante l'adolescenza, e può sorgere in funzione di un "difetto" fisico, spesso immaginario, tipico dell'adolescenza.

La frequenza

Si calcola che nel periodo della loro vita possano soffrirne tra il 3 e il 13% della popolazione. Nell'arco di un anno, ne soffre circa il 2% della popolazione.

Spesso non è l'unico tipo di disturbo ansioso di cui soffre.

Questi dati possono variare, a seconda dello strumento di rilevazione usato. È facile da confondersi con la timidezza, che in certi periodi della vita è un comportamento normale: i confini non sono sempre perfettamente stabiliti.

La cura

In primo luogo, è utile parlarne con il proprio medico. Questi può allora fare eseguire degli esami per escludere la presenza di una malattia

fisica che abbia sintomi simili a quelli della fobia sociale. Poi, il medico può discutere con la persona la segnalazione ad uno specialista di salute mentale, esperto di stati d'ansia.

La fobia sociale è generalmente curata con psicoterapia, con farmaci, o con ambedue.

Alcuni migliorano con la psicoterapia, mentre altre vanno meglio con i farmaci. Altri, invece, vanno meglio con una combinazione dei due. La scelta adeguata può essere fatta parlandone con il proprio medico.

La psicoterapia

Spesso la persona che soffre di disturbo da fobia sociale tende a nascondere questa che sente come una "debolezza", se non una tara, che fa calare la stima di sé. A volte, poi, "per sopravvivere" ha fatto compromessi con questo disturbo, ha trovato degli adattamenti, degli accomodamenti.

In taluni di questi accomodamenti ha trovato anche una sorta di "vantaggio", per esempio un'attenzione particolare a rispettarne paure e bisogni, da parte dei suoi familiari.

È utile che anzitutto il soggetto e il terapeuta si mettano d'accordo sulla natura del disturbo.

Si tratta di capire come nasca e come si rafforzi il disturbo. Si chiama "psicoeducazione".

Spesso anche i familiari traggono un grande vantaggio dalla psicoeducazione mirata al disturbo, perché li aiuta ad essere efficaci, e a evitare quelle misure di "aiuto" che in realtà non fanno che peggiorare la situazione.

Nel frattempo, si stabilisce un legame di fiducia con il terapeuta. Spesso le persone che soffrono di disturbi d'ansia si rendono rapidamente conto se il terapeuta è davvero un specialista di problemi d'ansia.

DISTURBO DA FOBIA SOCIALE

Ma la terapia richiede un impegno importante. Quindi, una persona deve essere ben motivata a intraprenderla, altrimenti non ci mette del suo, e poi si convincerà, a torto, che “non c'è niente da fare”.

Un tipo di psicoterapia chiamata terapia comportamentale cognitiva è particolarmente utile nella cura della fobia sociale. Serve ad insegnare ad una persona modi diversi di pensare, di comportarsi, e di reagire alle situazioni che si incontrano, così che possa sentirsi meno ansioso e spaventato. Può anche facilitare l'apprendimento di abitudini comportamentali sociali più adeguate. In tal modo, impara che l'ansia assomiglia ad un'abitudine, e che le (cattive) abitudini possono cambiare.

Di solito, una persona decide di percorrere la via della presa in carico e della guarigione “quando non ne può più”, ossia quando ha toccato il fondo. La nozione di “aver toccato il fondo” è una convinzione soggettiva, con una componente emotiva molto importante. Può essere un cambiamento desiderato nella sua vita (matrimonio, nascita di un figlio), una esigenza in cui uno si rispecchia (nuova professione, cambiamento), un desiderio intenso e nutrito da tempo (vacanza, trasloco).

I gruppi di auto-mutuo aiuto

I gruppi di persone che soffrono di fobia sociale sono molto utili: accelerano il lavoro terapeutico, creano legami tra persone che hanno problemi in comune, e chi va avanti verso la guarigione diventa uno stimolo per chi lo segue su questa strada. Sono utili anche per i familiari, che in tal modo imparano meglio le strategie empiriche utili a ridurre il disturbo stesso, e gli ostacoli che crea.

I farmaci

La faccenda dei farmaci è discussa. In realtà, nel caso della fobia sociale, non sono sempre necessari. Sono però d'aiuto. La decisione se sì o se no, va presa con il terapeuta. Va detto che molte persone “sono contrarie”. Si dovrebbero considerare non solo gli inconvenienti della prescrizione dei farmaci, ma anche i vantaggi che ne possono derivare. Perché precludersi possibilità di migliorare la propria situazione? L'aspetto strano è che molte persone, per “farsi forza” e per superare l'ansia, “si curano” con sostanze ben più pericolose, come l'alcol, gli anti-dolorifici, o magari la canapa.

I farmaci più comunemente prescritti sono i farmaci ansiolitici e i farmaci antidepressivi. I farmaci ansiolitici sono assai potenti, e appartengono a parecchie famiglie. Alcuni di questi agiscono subito, ma non dovrebbero essere presi a lungo, perché poi tendono a perdere di efficacia.

Gli antidepressivi sono usati per curare le depressioni, ma si sono rivelati utili anche nella fobia sociale. È probabile che in questo caso siano prescritti più spesso che non gli ansiolitici.

Gli antidepressivi, però, cominciano a dare risultati solo dopo alcune settimane, e quindi non subito. A volte provocano effetti collaterali, come mali di testa, nausea, o difficoltà di sonno.

Perlopiù questi effetti collaterali sono facilmente tollerati, perché diminuiscono con il tempo, e possono essere ridotti se si comincia con dosi ridotte, da aumentare lentamente. Se si notano effetti collaterali, è necessario parlarne subito con il proprio medico.

DISTURBO DA FOBIA SOCIALE

È importante sapere che, per quanto gli antidepressivi siano sicuri, in determinati casi, richiedono attenzione se usati per bambini, adolescenti e giovani adulti. In particolare, siccome fanno aumentare l'attivazione, possono stimolare idee suicidali, nelle persone che le covano. Chi prende antidepressivi dev'essere monitorato da vicino, specialmente all'inizio della cura.

Un altro tipo di farmaci, chiamati beta-inibitori, può contribuire a diminuire l'intensità dei sintomi fisici della fobia sociale, come la sudorazione eccessiva, il tremore e l'accelerazione del battito cardiaco.

Sono di solito prescritti quando i sintomi della fobia sociale si presentano in determinate circostanze, come la "paura della ribalta".