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

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 wystąpień 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.