Ansia Sociale

Paura di chi?Di che cosa?

L’ansia sociale è un disturbo caratterizzato da un’intensa e persistenza paura, di essere giudicati e valutati negativamente dagli altri.

PRESENTAZIONE

Nel corso degli ultimi anni del 20° sec., il termine ansia è entrata sempre più,
a fare parte del linguaggio comune.
Nella cultura,nell'opinione comune attuali,
questo concetto è arrivato ad acquisire comunque un senso molto ampio, a volte anche fonte di incertezza o ambiguità di definizione e di impiego.

Questo tipo di emozione, in realtà ha origini antiche, partendo dall'Antica Grecia.
Gli antichi la chiamavano "melanconia" e pensavano derivasse, da un eccesso di bile nera,
Veniva curata con il vino.
Dal Medioevo, venne concepita come mentale dello spirito, alla quale solo la religione poteva porre rimedio.
Durante poi l'Illuminismo, con lo sviluppo della ricerca medico- biologica, si farà molto uso di decotti, salassi, oppio.
Per quanto l'ansia possa essere invalidante, sforziamoci a vederla, non come nemica.

Consideratelo come un “viaggio”. Un viaggio per scoprire un po’ voi stessi, le vostre fragilità e potenzialità.
Perchè viene l’ansia? Qual’è il fattore scatenante?
Quali sono i sintomi fisici dell’ansia?
Ebbene, non c’è una risposta o soluzione unica per tutti.
Man mano che andrete avanti, troverete anche degli esercizi e strumenti utili, che ognuno di voi farà per alleviare e poter gestire al meglio il disturbo.

In ognuno di noi, c’è una chiave.

“Chi lotta con i mostri deve guardarsi di non diventare, così facendo, un mostro. E se tu scruterai a lungo in un abisso, anche l'abisso scruterà dentro di te”

Buon Viaggio

Perchè ho cosi tanta paura del giudizio altrui?

La predisposizione a provare ansia sociale ha un senso del punto di vista evolutivo.

RISPOSTA ATTACCO/FUGA

1.L’essere umano, per ragioni evoluzionistiche legate alla sopravvivenza, ha sempre ricercato l’accettazione sociale, temendo il rifiuto.Siamo essere sociali, e come tali, non sopravviveremmo senza l’aiuto degli altri.

2.Il nostro corpo e cervello, in presenza di pericolo o minaccia, attiva attraverso una risposta fisiologica di ATTACCO/FUGA.

3.Una volta che la mente riconosce il pericolo, il rilascio di alcuni ormoni attiva il SNS, che provoca una reazione che è un ottimo sistema salva vita.

Vediamo più da vicino alcuni esempi sociali che possono causare ansia e paura:

- Essere osservati durante lo svolgimento delle attività scolastiche(parlare, sostenere un esame o esibirsi).

- Prendere parte ad interazioni sociali (conversare con qualcuno,fare nuove conoscenze, essere ad una festa)

- Essere osservati durante lo svolgimento delle attività quotidiane (scrivere, fare i compiti, mangiare).

LE TRE FASI DELL'ANSIA SOCIALE

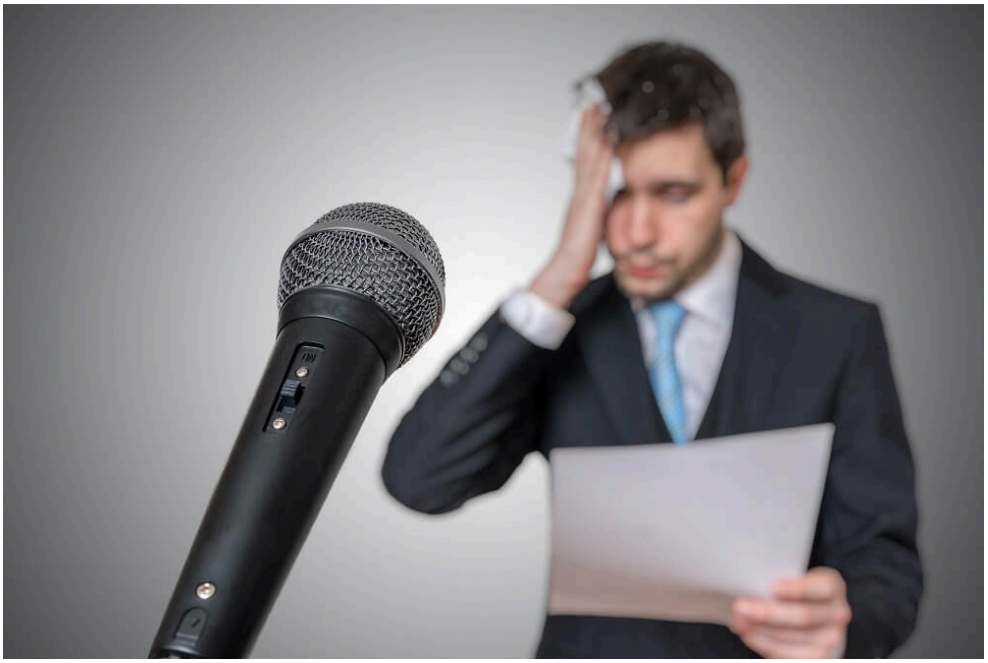
FASE ANTICIPATORIA

Prima di un evento:

- Forte disagio, chiamato "ansia anticipatoria", che aumenta con l'avvicinarsi dell'evento.
- Immagine di uno scenario peggiore che potrebbe verificarsi, nel tentativo di anticipare o evitare il problema.
- Pensare ai differenti modi, in cui le cose e/o eventi potrebbero andare male.
- Attenzione principale sul disagio.

FASE PRESTAZIONALE

Durante un evento...



- Ansia che cresce e tutte le altre manifestazioni, come tremori, rossore, sudore, tachicardia.
- Controllo costante del comportamento e delle risposte fisiologiche, per non apparire buffo e camuffare l'ansia.
- Mettiamo in atto comportamenti che ci fanno sentire al sicuro.

VALUTAZIONE POST EVENTO

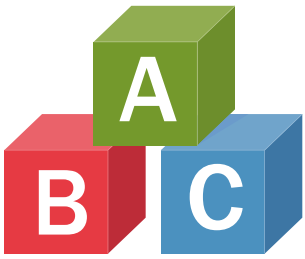
Dopo l’evento

- Ripensiamo sull’accaduto, focalizzandoci su cosa potrebbe essere andato male.
- Ci ricordiamo come apparivamo durante l’evento, soprattutto nel momento in cui eravamo goffi o impacciati.
- Pensiamo a come potevamo comportarci e se potevamo fare diversamente.
- Ti vergogni di te stesso, bassa autostima.

SINTOMI DELL'ANSIA

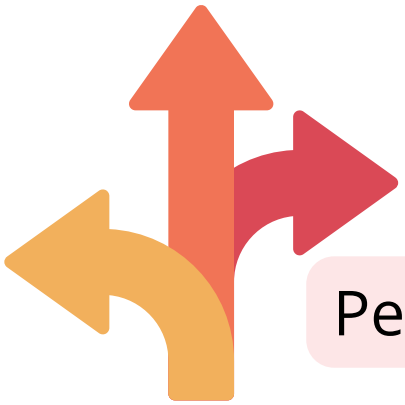
Se questo stato d'animo viene attivato troppo spesso, questi sintomi possono essere dannosi per il nostro fisico e rendere la nostra quotidianità complicata e faticosa.

Non è la situazione il problema ma è il tuo modo di interpetarla!



DEL PERCORSO

Antecedents:
situazioni-stimolo



Beliefs:
Pensieri Automatici

Conseguences:
Conseguenze

Le forti emozioni, come la paura catturano la nostra attenzione. La paura è utile se ci sono pericoli nelle vicinanze, ma attenzione ai falsi allarmi.

- **Le nostre credenze influenzano la nostra percezione**

CREDENZA: "Il mondo è pericoloso"

PROFEZIA: "Se andrò a quell'evento,starò male"

ATTENZIONE SELETTIVA: Attenzione rivolta alle persone con sguardo minaccioso

INTERPRETAZIONE DISTORTA: “Qui ci sono persone pericoloso e potrei essere in pericolo”

RICORDO PARZIALE: Ricordi relativi ai pericoli e/o incidenti.

Se l’ansia esiste, un motivo c’è. Non possiamo sconfiggerla ma **gestirla**.
L’ansia è un buon sistema di allarme che aiuta a reagire alle minacce. L’obiettivo è allenare **la capacità di autorassicurarti** e saper interpretare in maniera meno minacciosa le situazioni sociali.
Quello che credi e pensi delle interazioni sociali e della possibilità che gli altri ti giudicheranno, spesso è frutto di esperienze di apprendimento, ma la buona notizia è che le tue credenze e convinzioni possono essere modificate.