

Социальная фобия:

ВИДЫ, ДИАГНОСТИКА, ВОЗМОЖНОСТИ ПРОФИЛАКТИКИ



Определение



Социальная фобия (социофобия) – это сильный страх или дискомфорт, возникающий в обстоятельствах, связанных с общением или пребыванием на людях. Чаще всего его вызывают новые ситуации, нахождение в центре внимания или оценка другими людьми (например, сдача экзамена).



Статистика



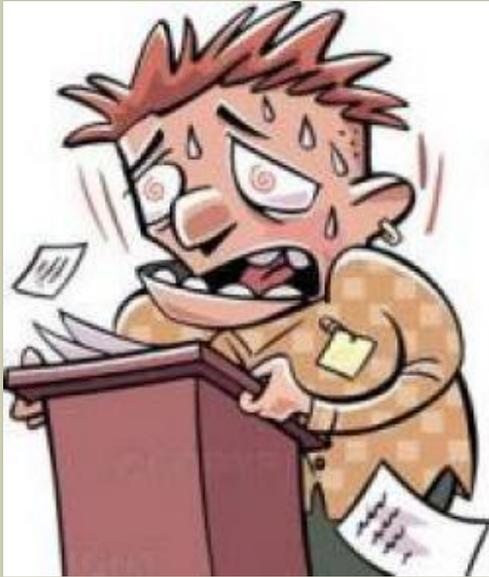
По данным распространенность социально фобии составляет от 8 до 13% среди населения.



Виды социальных фобий:

● Очерченные

(когда страх проявляется в каких-то однотипных ситуациях)



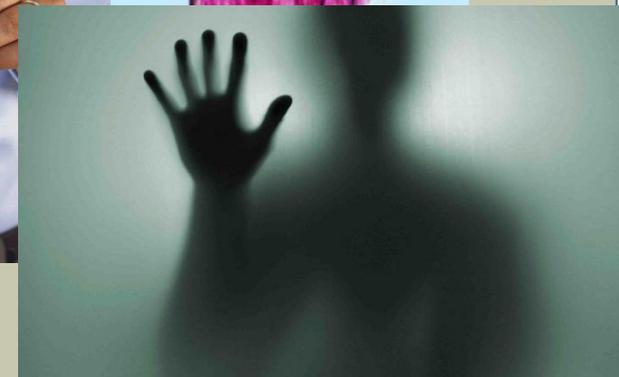
● Генерализованные

(когда страх возникает перед многими, причем весьма разнообразными, социальными ситуациями)



Симптомы:

- Эмоциональные;
- Физические;
- Поведенческие



Диагностика



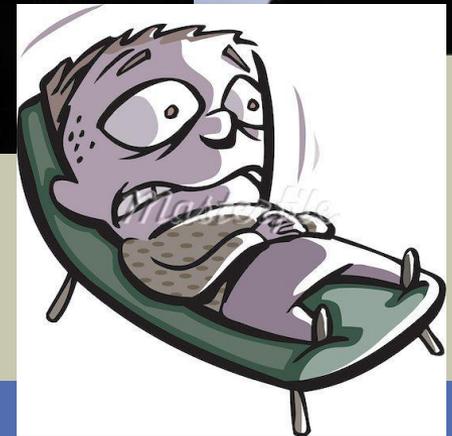
- Опрос;
- Осмотр;
- Обследование



Дифференциальная диагностика



- Агорафобия с паническим расстройством или без него
- Депрессия
- Алкоголизм
- Крайняя робость
- Социальная тревога
вторичная по отношению
к другому состоянию



Преодоление социальной фобии



- Релаксация
- Работа с мышлением
- Изменить свой образ жизни
- Психотерапия
- Лечение



Спасибо за внимание!

