

# Изучение Социофобии



## Цель исследования

- Изучить явление, возникающее на психической почве, социофобия



## Задачи исследования

- Изучить, что такое социофобия
- Исследовать причины возникновения социофобии
- Найти способы лечения социофобии



# Содержание

## Введение

### 1. Социофобия - определение

#### 1.1 История изучения социофобии

#### 1.2 Признаки социофобии

#### 1.3 Клиническая картина социофобии

### 2. Причины возникновения социофобии

### 3. Лечение социофобии.

#### 3.1 Медикаментозное лечение

#### 3.2 Поведенческая терапия

#### 3.3 Тренинги уверенного поведения

Результаты анкетирования

## Введение

Еще совсем недавно социофобию считали явлением, сопутствующим тому или иному заболеванию. И только в последние годы социофобию стали рассматривать как самостоятельное заболевание. Были установлены определенные диагностические критерии, разработаны специальные виды лечения и проведены необходимые исследования. В течение последних лет была доказана эффективность методов, применяемых при лечении социофобии. В последние годы была доказана эффективность некоторых лекарственных препаратов. Появилось большое количество методов лечения, которые помогают людям, страдающим таким расстройством, быстро и эффективно выйти из этого состояния.

Мен 

# 1. Социофобия - определение

Социофобия (от лат. *socium* - "общество" и греч. *phobia* - "страх") – упорная иррациональная боязнь исполнения каких-либо общественных действий (например публичных выступлений), либо действий, сопровождаемых вниманием со стороны посторонних лиц (боязнь пользоваться местами общепита, общественным туалетом, невозможность заниматься чем-либо при наблюдении со стороны и т. п., либо даже просто встреч с незнакомыми людьми и лицами противоположного пола).



← Мен →

## 1.1 История изучения социофобии.

Концепция социофобии была принята совсем недавно, в начале восьмидесятых годов. Социофобия — частое умственное нарушение, в определённый период жизни им страдают до 13 % населения. По данным, социофобии приводят к серьёзным осложнениям в здоровье, что связывают, в частности, с частой коморбидностью социофобий с другими заболеваниями, частой склонностью к суицидам. Первый случай социофобии наблюдал Каспер, в 1846 году, описавший серьёзное социальное беспокойство, развившееся у молодого человека. Эрейтофобию (так называли это расстройство), как феномен, детально описали Питрес и Регис в 1887 г. и 1902 г. — Клапаред.



## 1.2 Признаки социофобии.

Стремление избегать пугающих ситуаций, которое в своем крайнем выражении может приводить к почти полной социальной изоляции, краху личной и социальной жизни.

Страх, сопровождающийся характерными вегетативными реакциями:

сердцебиение

дрожь

потливость

напряжение мышц

изменение частоты и глубины дыхания

чувство жара или холода

головная боль

При этом страдающий социальной фобией может быть убежден, что его основной проблемой является одно из вторичных проявлений тревоги.





### 1.3 Клиническая картина социофобии.

Страх — эмоция, возникающая в ситуациях угрозы биологическому или индивидуальному существованию индивида и направленная на источник действительной или воображаемой опасности. Страх варьирует в достаточно широком диапазоне оттенков (опасение, боязнь, испуг, ужас). Если источник опасности является неопределённым или неосознанным, возникающее состояние есть тревога.

Функционально страх служит предупреждению субъекта о предстоящей опасности, позволяет сосредоточить внимание на её источнике, побуждает искать пути её избегания.



## 2. Причины возникновения социофобии.

Причины, лежащие в основе развития социальной фобии, до сих пор остаются загадкой. Считается маловероятным значение психотравмирующей ситуации. Были предложены различные теории. Одна из них - теория имитации ребёнком социофобического поведения родителей. Другая заключается в ограничении развития социальных навыков - если человек не знает, как вести себя в той или иной ситуации, то это может явиться причиной тревоги и волнения. Также, не последнюю роль играет гиперопека в детстве или воспитание ребёнка с недостатком любви к нему.



← Мен →

### 3. Лечение социофобии.

#### 3.1 Медикаментозное лечение.

Лекарственные препараты могут оказаться очень полезны для людей, страдающих от социальной фобии, поскольку они уменьшают ее симптомы. Тем не менее, важно понимать, что лекарства не могут «исцелить» социальную фобию. Некоторые люди отказываются от приема каких-либо лекарств, другие предпочитают комбинировать препараты с когнитивно-бихевиоральной психотерапией и другими средствами, некоторые используют только лекарства.



### 3.1 Медикаментозное лечение.

#### Преимущества препаратов

- Препараты уменьшают неприятные симптомы тревожности: сердцебиение, потливость, дрожь и так далее.
- Лекарства могут уменьшить негативные мысли, которые испытывают практически все люди с социофобией.
- Страдающие социофобией также часто переживают депрессию, и антидепрессанты могут им помочь улучшить их настроение, также как и уменьшить тревожность.



← Мен →

### 3.1 Медикаментозное лечение.

Из фармакологических препаратов при социофобии чаще всего используются серотонинергические антидепрессанты, анксиолитики (главным образом бензодиазепинового ряда), бета-блокаторы (для купирования вегетативных проявлений), ингибиторы МАО (обратимые) и триазоловые бензодиазепины. Также определен класс антидепрессантов известен как обратимые ингибиторы МАО, например, моклобемид. Они эффективны при социофобии, в частности, в случаях социальной тревоги. Физические симптомы напряжения могут быть снижены в результате применения бетаблокаторов (пропранолол или атенолол). Их часто выписывают в случаях боязни возникновения таких физических симптомов, как, например, дрожь при выступлении на собрании. Шансы достижения устойчивого положительного эффекта от применения антидепрессантов повышаются, если медикаменты сочетать с поведенческой терапией. В случаях общих тревожных расстройств сочетание медикаментозного лечения с поведенческой терапией дает наиболее оптимальные результаты.



## 3.2 Поведенческая терапия.

Поведенческая терапия является одной из форм психотерапии, которая ориентирована на стойкую редукцию симптомов. В начале терапии необходимо определиться с тем, что является причиной этих симптомов, и что их поддерживает. Лечение подбирается в соответствии с определённым планом. Специалист по поведенческой терапии подбирает методы и техники, эффективность которых уже доказана в работе именно с этими симптомами. В течение времени между посещениями терапевта пациенты выполняют домашнее задание, которое постепенно, шаг за шагом, усложняется



← Мен →

## 3.2 Поведенческая терапия.

В поведенческой терапии социальной фобии выделяют три важных положения:

А. Работа с вызывающими тревогу мыслями.

Б. Выработка социальных навыков.

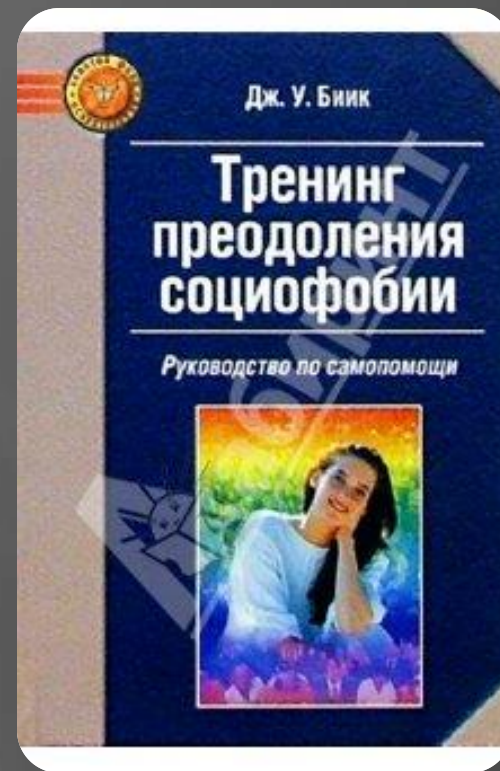
В. Преодоление отчуждения.



← Мен →

### 3.3 Тренинги уверенного поведения.

На таких тренингах пациентам дается возможность отработать навыки эффективного общения на практике. Практически каждый из нас в каких-либо социальных ситуациях стесняется определенных вещей. По данным ученых из Австралии, примерно один из 20 австралийцев страдает от сильнейшей стеснительности, называемой социальной фобией. В своем последнем исследовании, которое провели специалисты из университета Макворий, ученым удалось показать, что некоторые изменения, внесенные в существующие методы когнитивной терапии, могут значительно улучшить состояние пациентов.



← Мен