CLÍNICA VIVALDI · SCHEDA GRATUITA · ANSIA

Disturbo d'ansia sociale (fobia sociale)

Paura intensa di essere osservati, valutati o di fare brutta figura nelle situazioni sociali, che porta a evitarle o a viverle con grande disagio.

SEGNALI FREQUENTI

- Paura di parlare in pubblico o con sconosciuti
- Rossore, tremore o sudore davanti agli altri
- Evita riunioni, telefonate o mangiare in pubblico

INDICAZIONI PER TE

1. Riduci i comportamenti di sicurezza (guardare il cellulare, non parlare)
2. Esponiti a poco a poco alle situazioni temute
3. Sposta l'attenzione fuori da te, sulla conversazione

PER LA FAMIGLIA E LE PERSONE VICINE

1. Invitalo/a senza fare pressione e apprezza che ci provi
2. Non parlare al suo posto nelle situazioni sociali

QUANDO CHIEDERE AIUTO

1. Se rinunci a studio, lavoro o relazioni per paura
2. Se usi l'alcol per affrontare le situazioni sociali

DA OSSERVARE E ANNOTARE

☐ Ho molta paura di fare brutta figura davanti agli altri

☐ Evito di parlare in pubblico o in gruppo

☐ Arrossisco, sudo o tremo davanti agli altri

☐ Dopo una conversazione rimugino su ciò che ho detto

☐ Evito telefonate o di parlare con sconosciuti

☐ Faccio fatica a mangiare o a scrivere se mi guardano

☐ Prima di un evento sociale provo molta ansia

☐ Ho perso delle opportunità per paura di fare brutta figura

RISORSE GRATUITE

- Test online e indicazioni: clinicavivaldi.com/it/trastorno/trastorno-de-ansiedad-social-fobia-social
- Articolo completo: Fobia sociale: clinicavivaldi.com/it/trastorno-fobia-social
- Guida gratuita: Ansia: clinicavivaldi.com/it/guia-ansiedad
- In Spagna: linea 024 (prevenzione del suicidio, 24 h) · Emergenze 112