CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · ANSIEDADE

Transtorno de ansiedade social (fobia social)

Medo intenso de ser observado/a, avaliado/a ou de passar vergonha em situações sociais, que leva a evitá-las ou a enfrentá-las com grande mal-estar.

SINAIS FREQUENTES

- Medo de falar em público ou com desconhecidos
- Rubor, tremor ou suor diante dos outros
- Evita reuniões, ligações ou comer em público

ORIENTAÇÕES PARA VOCÊ

1. Reduza os comportamentos de segurança (olhar o celular, não falar)
2. Exponha-se aos poucos às situações temidas
3. Coloque a atenção fora de você, na conversa

PARA A FAMÍLIA E AS PESSOAS PRÓXIMAS

1. Convide sem pressionar e valorize que a pessoa tente
2. Não fale por ela nas situações sociais

QUANDO PEDIR AJUDA

1. Se você abandona estudos, trabalho ou relacionamentos por medo
2. Se usa álcool para enfrentar situações sociais

PARA OBSERVAR E ANOTAR

☐ Tenho muito medo de passar vergonha na frente dos outros

☐ Evito falar em público ou em grupo

☐ Fico vermelho/a, suo ou tremo na frente dos outros

☐ Fico remoendo o que disse depois de uma conversa

☐ Evito ligações ou falar com desconhecidos

☐ Tenho dificuldade de comer ou escrever se estão me olhando

☐ Antes de um evento social sinto muita ansiedade

☐ Deixei passar oportunidades por medo de me sair mal

RECURSOS GRATUITOS

- Teste online e orientações: clinicavivaldi.com/pt/trastorno/trastorno-de-ansiedad-social-fobia-social
- Artigo completo: Fobia social: clinicavivaldi.com/pt/trastorno-fobia-social
- Guia gratuito: Ansiedade: clinicavivaldi.com/pt/guia-ansiedad
- Na Espanha: linha 024 (conduta suicida, 24 h) · Emergências 112