CLÍNICA VIVALDI · FITXA GRATUÏTA · ANSIETAT

Trastorn d'ansietat social (fòbia social)

Por intensa a ser observat, avaluat o a fer el ridícul en situacions socials, que porta a evitar-les o passar-les amb gran malestar.

SENYALS FREQÜENTS

- Por de parlar en públic o amb desconeguts
- Rubor, tremolor o suor davant uns altres
- Evita reunions, crides o menjar en públic

PAUTES PER A TU

1. Redueix les conductes de seguretat (mirar el mòbil, no parlar)
2. Exponte a poc a poc a situacions temudes
3. Posa l'atenció fora de tu, en la conversa

PER A LA FAMÍLIA I L'ENTORN

1. Convida sense pressionar i valora que ho intente
2. No parles per ell en les situacions socials

QUAN DEMANAR AJUDA

1. Si deixes estudis, treball o relacions per por
2. Si uses alcohol per a afrontar situacions socials

PER A OBSERVAR I ANOTAR

☐ Em fa molta por fer el ridícul davant d'uns altres
☐ Evite parlar en públic o en grup
☐ Em pose roig, sue o tremole davant d'uns altres
☐ Done voltes al que vaig dir després d'una conversa
☐ Evite anomenades o parlar amb desconeguts
☐ Em costa menjar o escriure si em miren
☐ Abans d'un esdeveniment social sent molta ansietat
☐ He deixat passar oportunitats per por de quedar malament

RECURSOS GRATUÏTS

- Test en línia i pautes: clinicavivaldi.com/va/trastorno/trastorno-de-ansiedad-social-fobia-social
- Article complet: Fòbia social: clinicavivaldi.com/va/trastorno-fobia-social
- Guia gratuïta: Ansietat: clinicavivaldi.com/va/guia-ansiedad
- Línia 024 (conducta suïcida, 24 h) · Emergències 112