

Definição

Ansiiedade social ou fobia social é o medo persistente de situações sociais em que o indivíduo está exposto ao possível escrutínio dos outros ou que possa agir de um modo humilhante e embaraçoso.

Tipos de ansiedade social

a) **fobia social generalizada**: o indivíduo teme a maioria das situações sociais, tanto de interação como de desempenho, e

(b) **fobia social específica**: o indivíduo sente ansiedade face a um ou dois estímulos específicos, nos quais não existe interação social directa, como comer ou escrever em público.

O elemento mais característico da fobia social é o medo de causar uma impressão negativa ou de ser avaliado negativamente pelos outros em situações sociais e mais especificamente agir de um modo ou mostrar sintomas de



ansiedade que sejam humilhante e embaraçoso. Esta é a fobia mais complexa, dado que se focaliza em eventos/situações não observáveis, como uma avaliação negativa, crítica ou rejeição pelas outras pessoas.

Situações temidas:

A pessoa sente-se particularmente ansiosa e embaraçada quando se requer a sua interação social, mesmo quando em situações ditas normais, como:

- Falar em público,
- Comer ou beber em público,
- Ir a festas,
- Escrever ou assinar em público,
- Olhar as pessoas nos olhos,
- Iniciar ou manter uma conversa,
- Ser apresentado a outras pessoas
- Fazer chamadas telefónicas em público,
- Dar ou defender as próprias opiniões,
- Encontrar-se com pessoas desconhecidas do sexo oposto ou pelo qual se sentem atraídas,
- Estar em espaços fechados com outras pessoas,
- Falar num grupo pequeno,
- Falar com pessoas de autoridade,
- Dar ou aceitar cumprimentos.

A Ansiedade Social apresenta um índice de prevalência de 3 a 13% ao longo do ciclo de vida do indivíduo.

Sintomas Cognitivos

- pensamentos de temas de fracasso,
- falta de competências adequadas para originar uma impressão positiva,
- preocupações com a aparência,
- medo de ser observado e avaliado negativamente pelos outros,
- avaliação de si próprio como inapto numa situação social
- medo de ser escrutinado, julgado, embaraçado ou humilhado pelos outros;

• medo de que as próprias opiniões possam não interessar aos outros.

Alguns destes pensamentos são: “sou esquisitoto”; “tenho que dizer qualquer coisa interessante, divertida, fascinante”; “vou fazer figura de estúpido”; “se errar as pessoas não vão gostar de mim”; “se perceberem que estou nervoso vão achar-me estranho”.

Sintomas Comportamentais

- Evitar a situação social temida.

O medo interfere significativamente com a rotina diária da pessoa, com o seu funcionamento ocupacional, social ou existe mal-estar acentuado por ter a fobia Embora muitas vezes, estas pessoas reconhecem que o seu medo é excessivo ou irracional, mas sentem que não conseguem controlá-lo.

Sintomas

Sintomas Físicos

- aceleração do ritmo cardíaco,
- sudorese,
- tremores,
- respiração acelerada,
- tensão muscular e/ou enfraquecimento,
- náusea,
- falta de ar,
- “nó” na garganta,
- rubor,
- choro.

Contudo, nem todas as pessoas com fobia social experienciam os mesmos sintomas e algumas referem mesmo não ter nenhum sintoma físico.



Natália Mourato e Telma Carvalho

Estagiárias de Psicologia Clínica e da Saúde

A incapacidade causada pela ansiedade social, é incrementada pelo facto de possuir um carácter crónico e os doentes não recuperarem facilmente sem tratamento. Por conseguinte, a fobia social pode causar um grave impacto no estilo de vida da pessoa, uma vez que possui maior tendência para permanecer solteira, pertencer a uma classe económica inferior, ser financeiramente dependente, possuir comorbilidade com outras perturbações, pensar no suicídio, existirem antecedentes laborais instáveis, isolamento social, entre outros.

