

ЧТО ТАКОЕ СОЦИАЛЬНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ?



Различие тревоги и страха

Эмоции сопровождают человека повсюду, это один из источников, по которому мы связываемся с окружающим миром. Обычно выделяют 5 базовых эмоций – злость, страх, отвращение, радость, грусть.

Страх и тревога имеют много общего, но действуют по-разному. Страх – это базовый, автоматический ответ здесь и сейчас на конкретный триггер (объект, ситуация). Например, при арахнофобии (боязни пауков) – паутина, прогулка по лесу, изображение пауков – все это будет вызывать страх. Тревога – это более устойчивое переживание, испытывая которое мы полагаем, что не сможем контролировать и предвосхищать нежелательные события в будущем (страх без объекта). Например, вы поехали в загородный дом и вы можете начать тревожиться, потому что дом старый, и там могут быть пауки, т.е. заранее происходит

катастрофизация события, которые ещё не наступили. Страх живет в настоящем, тревога в будущем.

Что понимается под социальной тревожностью

Социальная тревожность – это ситуации публичного выступления, разговоры с незнакомыми людьми, разговоры по телефону, поход в общественные места и многое другое. Эти ситуации вызывают сильный уровень тревоги, так как другие люди будут оценивать, заметят неловкость и застенчивость, разные признаки тревоги: пот, покраснения, дрожь, тремор, изменения в речи и др. Распространенность социальной тревожности достигает 13%. Социальная тревожность делится на два вида: **изолированная и генерализованная**. Изолированная тревожность касается только одной ситуации, например, публичные выступления (в других ситуациях человеку комфортно), а генерализованная – когда тревожность распространяется на разные жизненные сферы.

Эволюционное значение тревоги и социальной тревоги

Тревога – это защитная реакция, помогающая выживать. Тревога подготавливает человека к обнаружению потенциальных угроз. Так природа привила человеку осторожность. Именно беспокойные люди в древние времена помогали племенам выживать и предвосхищать нападение из окружающей среды, подготавливаясь к опасности и выходя на атаку.

В древние времена для наших предков было важно принадлежать группе, племени. Если человек был один, то вероятность погибнуть, не оставить потомство была высока, а чтобы оставаться в группе, нужно было соблюдать правила. Таким образом, важно соблюдать правила, чтобы не быть изгнанным из племени. Поэтому чувствовать напряжение в социальной ситуации – это абсолютная норма. Эмоция тревоги позволяет подготовиться к преодолению «грозы» – прорепетировать речь перед выступлением. А с помощью стыда мы можем регулировать свое поведение, чтобы группа нас не отвергла. К сожалению, этих эмоций бывает слишком много, что они перестают приносить пользу.

Признак социальной тревожности: охранительное поведение

Охранительное поведение – это комплекс мероприятий, которые помогают скрыть признаки социальной тревожности. Например, перечитать всю возможную информацию, надеть ту одежду, которая бы скрывала дрожь, покраснения, потливость и др. В краткосрочной перспективе охранительное поведение может помочь, но в долгосрочной перспективе человек перестает верить, что он может жить без этого поведения.

Что поможет справиться с социальной тревожностью

Помогут поведенческие эксперименты, когда человек, несмотря на внутреннее напряжение, все-таки сталкивается с пугающей ситуацией. Человек постепенно учится: преодолевать дискомфортную эмоцию, и это позволяет не переоценивать уровень угрозы. Любая эмоция имеет свое начало и кульминацию, то есть она не длится вечно, а всегда проходит. Также человек укрепляет свои навыки общения, что постепенно приводит к большей уверенности в социальных ситуациях.

Вывод

Важно разрешить себе тревожиться. Мысль, что нужно бороться и избавиться от тревоги – одно из важных препятствий для преодоления социальной тревожности. Тревога – нормальная часть жизни. Вам не нужно её контролировать и не нужно позволять тревоге контролировать вас. Но когда тревога становится более интенсивной и тревожные мысли занимают максимальное количество времени, то происходит ухудшение качества жизни и стоит обратить внимание на это состояние и обратиться к специалисту за помощью.