

# Небольшое саммари по социофобии

Прошел небольшой [курс интровертов](#) по социофобии. Тема мне показалась очень интересной. Как понять есть ли она у тебя или нет? Или это просто стеснительность?

Социофобия - социальное фобическое расстройство, при котором возникает сильнейшая тревога или паника при общении с другими людьми и/или при вынужденном контакте с ними (например телефонный разговор)

Социофобия бывает:

- Генерализованная социофобия - страх связанный с конкретной ситуацией
- Негенерализованная социофобия - более диффузный страх

Из-за чего можно стать социофобом? Где зоны риска?

- Опыт негативного взаимодействия с ровесниками, борьба и конкуренция, буллинг
- Негативный опыт во взрослом возрасте тоже может стать пусковым

Социофобия ставится только если:

- появляется сильнейшая тревога от мысли, что придется контактировать с другими людьми
- появляется избегание социальных контактов
- страх получить критику, избегание зрительного контакта

## В чем отличие с другими расстройствами/состояниями?

Интроверсия просто восстанавливает силы в одиночестве и может уставать от социальных контактов Социопатия антисоциальное расстройство личности. Социопат не испытывает привязанности, раскаяния и сочувствия Шизоидный человек (не страдающий шизофренией, это другое) очень эмпатичен (в отличие от аутичного) и его ведущие чувства - страх и ужас

# Что делать если вы боитесь вступать в социум?

У многих знаменитостей была социофобия: У Адель, у Дженнифер Лоуренс и так далее. Примечательна история у Джима Керри, а именно, что он смог ее преодолеть тем, что стал шутить. Реакция окружения была положительной и так он понял как себя надо вести в обществе

1. Укрепить самоуважение и уверенность в себе. Записывайте достижения, закрепляйте самоуважение
2. Интернет-среда способствует изоляции. Знакомьтесь с людьми вживую
3. Не демонизируйте людей. Есть и прекрасные, добрые, отзывчивые
4. Позаботьтесь о физических реакциях (поскольку такие фобии сопровождаются сильными физиологическими реакциями). Попробуйте техники дыхания и самоподдержки.
5. Не пытайтесь знакомиться сразу со всеми. Будьте более постепенными
6. Чувство юмора может хорошо помочь от тревог, послужить психологической защитой, как например у Керри

Автор **заметки**: Лёша С

---

Revision #1

Created 21 December 2023 18:32:40 by matvey033

Updated 24 January 2024 09:28:01 by matvey033