

## SOCIJALNA ANKSIOZNOST

Socijalna anksioznost je emocionalna i psihološka reakcija koja se javlja u socijalnim situacijama, a karakteriše je intenzivan strah od procene, kritike ili osude od strane drugih ljudi. Osobe koje imaju socijalnu anksioznost često osećaju nelagodu u društvenim interakcijama i mogu imati izražen strah od javnog nastupa, razgovora s nepoznatim osobama ili bilo koje situacije gde su u centru pažnje. Ovi ljudi često prepoznaju da je njihova anksioznost nerazumna ili nerealna, ali se ipak teško nose sa strahom i stresom u socijalnim situacijama. Socijalna anksioznost može imati značajan uticaj na svakodnevni život pojedinca, ometajući normalno funkcionisanje u školi, na poslu ili u ličnim odnosima.

Simptomi socijalne anksioznosti mogu uključivati fizičke simptome poput ubrzanog srca, drhtanja, crvenjenja, kao i emocionalne simptome kao što su strah od osude, preterana samokritičnost i izbegavanje društvenih situacija.

Važno je napomenuti da socijalna anksioznost nije samo stidljivost ili normalna treme u određenim situacijama, već ozbiljan problem koji može zahtevati profesionalnu podršku, a kognitivno-bihevioralna terapija je jedan od pristupa koji se često koristi u tretmanu ovog problema.

### **Tehnike kognitivno-bihevioralne terapije (KBT) za socijalnu anksioznost:**

1. Identifikacija negativnih misli: Prvi korak u suočavanju sa socijalnom anksioznošću je prepoznavanje štetnih misaonih obrazaca. Kroz kognitivno-bihevioralnu terapiju, klijenti uče da prepoznaju iracionalne i negativne misli koje podstiču anksioznost.
2. Restrukturacija misli: Nakon identifikacije, sledeći korak je restrukturacija tih negativnih misli. Ova tehnika podrazumeva izazivanje iracionalnih uverenja i njihovu zamenu sa realnijim, pozitivnijim perspektivama, što postepeno menja način razmišljanja o socijalnim situacijama.
3. Postavljanje realnih ciljeva u društvenim interakcijama: Kroz kognitivno-bihevioralnu terapiju, klijenti uče da postavljaju realne i ostvarive ciljeve u socijalnim situacijama. Ovo uključuje postavljanje malih, korak-po-korak ciljeva, kako bi se postepeno povećala udobnost u društvenim interakcijama.
4. Postupno izlaganje socijalnim situacijama: Strategija postupnog izlaganja pomaže klijentima da postepeno savladavaju svoj strah od socijalnih situacija. Terapeut vodi klijenta kroz postepene korake izlaganja, omogućavajući im da se suoče sa anksioznošću i grade toleranciju na stres.

5. Vežbe disanja i relaksacije: Klijenti uče tehnike dubokog disanja i relaksacije kako bi kontrolisali fiziološke simptome anksioznosti. Ove tehnike pomažu u smanjenju napetosti i doprinose opuštenijem pristupu socijalnim situacijama.

6. Kognitivna restrukturacija u toku situacija: Tokom društvenih interakcija, klijenti primenjuju tehnike kognitivne restrukturacije kako bi momentalno reagovali na negativne misli. Ova veština pomaže u promeni automatskih, negativnih reakcija i podstiče pozitivniji pristup.

7. Praktične vežbe van terapije: Kroz domaće zadatke i praktične vežbe, klijenti integrišu nove tehnike u svakodnevni život. Ovo pomaže u jačanju naučenih veština i postizanju održivih promena u ponašanju.

Primenjujući ove principe i tehnike, kognitivno-biheviorna terapija efikasno pomaže klijentima u prevazilaženju socijalne anksioznosti, omogućavajući im da postanu samopouzdaniji i opušteniji u društvenim situacijama.