

Στη **νοσολογική ομάδα των αγχώδων διαταραχών**, κύριο χαρακτηριστικό είναι το άγχος, το οποίο συμπεριφορικά διαπιστώνεται με ένα έντονο αίσθημα ανησυχίας, αλλά και σωματικά και συναισθηματικά συμπτώματα.

Στις αγχώδεις διαταραχές σύμφωνα με το σύστημα ταξινόμησης DSM-IV συμπεριλαμβάνεται και η **κοινωνική φοβία**. Η κοινωνική φοβία είναι η διαταραχή κατά την οποία το άτομο χαρακτηρίζεται από *υπερβολική ανησυχία* για καθημερινές κοινωνικές καταστάσεις που βιώνει θεωρώντας ταυτόχρονα ότι υπόκειται σε εξουχιστική και λεπτομερή εξέταση εκ μέρους των άλλων. Σε διάφορες συνθήκες δηλαδή το άτομο πιστεύει ότι θα βιώσει καταστάσεις στις οποίες θα νιώσει αμήχανα, άβολα και θα τον οδηγήσουν στον **δημόσιο εξευτελισμό του**. Αποτέλεσμα αυτού του συναισθήματος και αυτών των σκέψεων είναι το άτομο να προβαίνει σε **αποφυγές** αυτών των καταστάσεων.

Η κοινωνική φοβία σαν διαταραχή αρχίζει συνήθως στην *πρώιμη εφηβική ηλικία* και είναι συχνότερη στις *γυναίκες*. Έρευνες που έχουν υλοποιηθεί σχετικά με την **αιτιοπαθογένεια** της κοινωνικής φοβίας κάνουν λόγο για την κληρονομικότητα, για το ρόλο της αμυγδαλής, για την επιρροή του περιβάλλοντος και για υπερπροστατευτικούς γονείς που συχνά γίνονται υπερβολικά επικριτικοί με αυξημένα επίπεδα κοινωνικού άγχους. Επίσης, πρέπει να επισημανθεί ότι συχνά συνοδεύεται από κατάχρηση αλκοόλ, φαρμάκων, ενώ μπορεί να υπάρχει και συννοσηρότητα με κάποια άλλη διαταραχή.

Σύμφωνα με το DSM-IV υπάρχουν **διαγνωστικά κριτήρια** για να διαγνωστεί η κοινωνική φοβία, όπως:

- Το άτομο φοβάται έντονα ότι θα εκτεθεί σε άγνωστο κόσμο και ότι θα ρεζιλευτεί σε κοινωνικές καταστάσεις
- Η έκθεση σε κοινωνικές καταστάσεις προκαλεί έντονο άγχος
- Το άτομο αναγνωρίζει το παράλογο στοιχείο του φόβου
- Το άτομο προβαίνει είτε σε αποφυγές των κοινωνικών καταστάσεων είτε τις υπομένει με υψηλά επίπεδα άγχους

**Χαρακτηριστική συμπεριφορά** ατόμων που πάσχουν από κοινωνική φοβία είναι η μετάφραση των κοινωνικών καταστάσεων με **καταστροφολογικό** τρόπο. Θεωρούν τον εαυτό τους αδύναμο, ότι δεν αρέσουν στο ακροατήριό τους, ότι δεν ανήκουν στο περιβάλλον, ότι έχουν γίνει ρεζίλι. *Οι έντονες φοβίες τους εκδηλώνονται σε κοινωνικές καταστάσεις όπως είναι μία δημόσια ομιλία, φαγητό σε ένα δημόσιο χώρο, μία δεξίωση, μία δημόσια συζήτηση στην οποία το άτομο πρέπει να πάρει μέρος και νιώθει ότι όλοι θα ασχοληθούν με εκείνο.*

Βιώνοντας αυτά τα αισθήματα το άτομο συχνά κοκκινίζει, έχει έντονη εφίδρωση, χαρακτηρίζεται από φόβο εμέτου ή ούρησης, ζαλίζεται ή έχει συμπτώματα δύσπνοιας.

**Για την αντιμετώπιση της κοινωνικής φοβίας** προτείνονται τόσο φαρμακευτικές αγωγές όσο και ψυχοθεραπείες. Ψυχοθεραπευτικά, ιδιαίτερα αποτελεσματική κρίνεται η *γνωσιακή συμπεριφορική ψυχοθεραπεία*. Κατά τη συγκεκριμένη ψυχοθεραπευτική προσέγγιση το άτομο:

- Ενημερώνεται για την κοινωνική φοβία
- Αναλύει τις αυτόματες σκέψεις στις οποίες προβαίνει κατά τη διάρκεια μιας κοινωνικής κατάστασης
- Εκτίθεται με τη βοήθεια του θεραπευτή σε καταστάσεις που του προκαλούν κοινωνική φοβία
- Μαθαίνει να ελέγχει και να διαχειρίζεται τις υποθέσεις στις οποίες προβαίνει (*αναφέρεται ενδεικτικό παράδειγμα: «εάν μιλήσω, τότε θα γίνω ρεζίλι και αυτά που θα πω δεν θα αρέσουν σε κανέναν»*)
- Μαθαίνει να χρησιμοποιεί συμπεριφορικές τεχνικές, για την καλύτερη αντιμετώπιση των αγχογόνων συνθηκών