

FOBIA SOCIAL



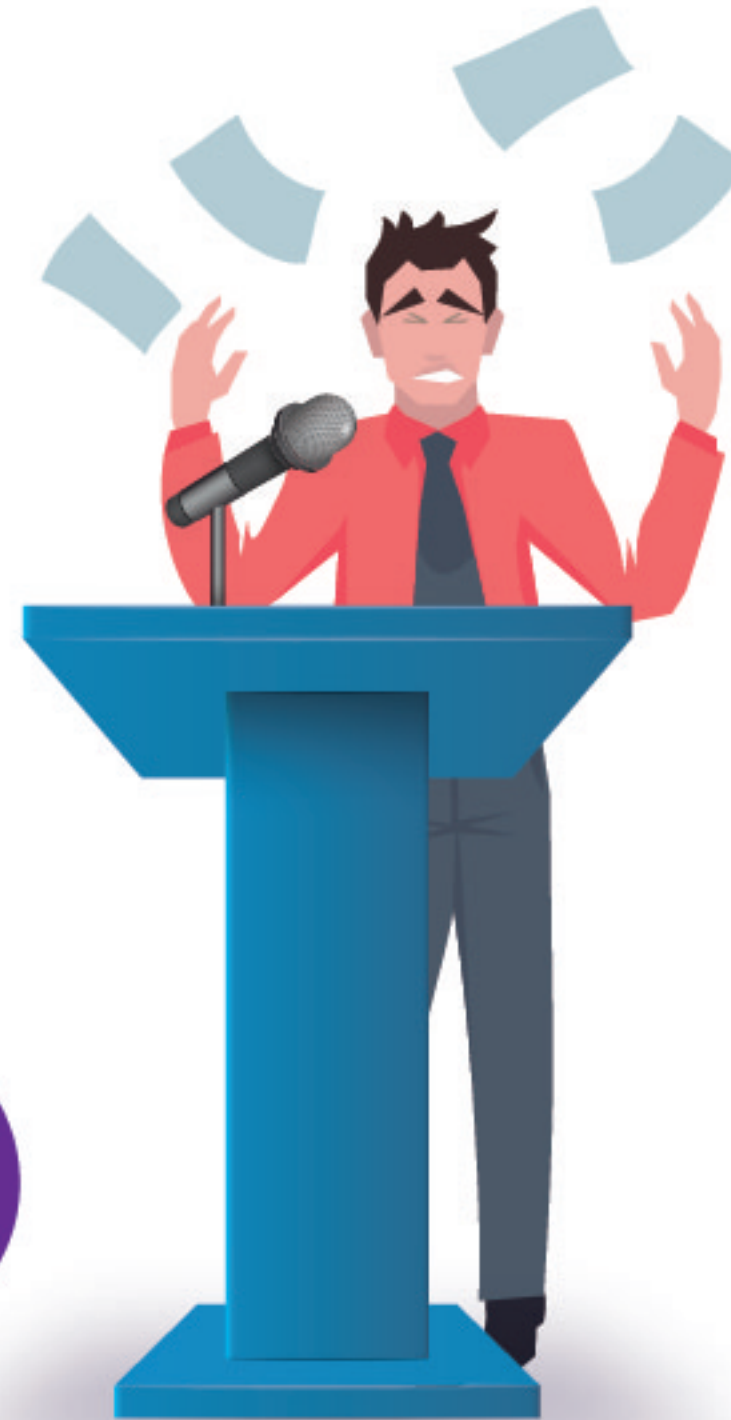
¿QUÉ ES LA FOBIA SOCIAL?

Es el miedo intenso a ciertas situaciones sociales o actuaciones en público. Existe una gran preocupación por ponerse rojo, marearse o temblar delante de terceras personas. También puede existir el convencimiento de que todos están mirando cómo uno actúa.

IDEAS FRECUENTES:



- “Me fallará la voz”
- “Pensarán que soy tonto”
- “Haré el ridículo”
- “No estoy a la altura de los demás”
- “Me rechazarán”



REACCIONES FÍSICAS FRECUENTES

- Palpitaciones y taquicardia
- Sudor
- Temblores
- Sensación de vacío en el estómago
- Boca seca
- Ruborizarse
- Tensión, dolores de cabeza



DATOS Y CIFRAS:

2%
de la
población

- Según datos de la OMS, las fobias sociales -la obsesión enfermiza de creerse espiado o enjuiciado por sus semejantes, el temor de hablar en forma entrecortada o de ruborizarse- conciernen al 2% de la población.
- La fobia social comienza típicamente en la niñez o en la adolescencia.
- La Fobia social se diagnostica y tiene tratamiento.



DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO

Hay tratamientos eficaces para la fobia social, es diagnosticada y tratada de forma fiable por profesionales sanitarios capacitados. La psicoterapia es una de las opciones terapéuticas recomendadas.



- Tratamiento personalizado
- Terapia cognitivo conductual
- Diferentes modalidades (semanal / intensiva)
- Talleres