

1.1 CO JE TO SOCIÁLNÍ FOBIE?

Lidé trpící sociální fobií cítí nervozitu, napětí nebo nepříjemné tělesné příznaky (jako je červenání, bušení srdce, pocení, bolesti břicha apod.) ve společnosti jiných lidí. Nejčastěji mají strach z odmítnutí, kritiky nebo negativního hodnocení druhými. Obávají se, co si druzí řeknou o jejich vzhledu, chování, charakteru nebo příznacích úzkosti. Strach se může týkat jen určité složky sociální interakce, jako je mluvení, jedení nebo psaní před druhými lidmi – tehdy se sociální fobie podobá jednoduchým fobiím. Obykle jsou však strachy rozsáhlejší a týkají se celé řady situací.

Příklad

Pavel má strach, že jeho spolupracovníci budou mít ironické poznámky nebo si z něho budou dělat legraci, že není „chlap“, a on na ně nebude umět zareagovat. Proto se v práci snaží vyhnout všem příležitostem, kdy je více lidí pohromadě. Nechodí do kantýny na oběd, protože má strach, že by se mu při jídle třásl ruce. Je přesvědčen, že kdyby to ostatní viděli, začali by se mu posmívat. Na ulici mívá strach, aby ho náhodou neoslovil nějaký člověk a nezeptal se na cestu – je přesvědčen, že by v této situaci tak znervózněl, že by začal koktat a propadl se do země hanbou.

Příklad

Barunka byla v dětství nápadně stydlivé dítě. Často se červenala, styděla před cizími lidmi, trpěla trémou před tabulí. V pubertě se velmi styděla před chlapci. Na střední škole však začala „randit“ a ihned chodit se stejně starým hochem. Vdala se po maturitě v devatenácti letech. Začala pracovat jako sekretářka a čtyři roky velmi dobře fungovala jak doma, tak v práci. Pak byla šest let na mateřské dovolené. V posledním roce mateřské dovolené se rozvedla a zůstala s dětmi sama. Začala chodit do práce a zjistila, že je mezi lidmi stále napjatá, obává se, že ji někdo osloví a ona nebude vědět co odpovědět. Sehnala si administrativní práci, kde více času trávila vyplňováním „papírů“, nicméně občas musela také komunikovat. Oficiální komunikace jí velké problémy nedělala, ovšem všechny neoficiální, náhodné hovory, zejména vtipkování mezi spolupracovníky, jí naháněly strach. Opakovaně odmítala pozvání na večírky, které pořádaly některé z kolegyně. Bála se, že by neměla o čem mluvit a ostatním by připadala hloupě.

Mnoho lidí, kteří trpí sociální fobií, se často navíc obává, že se v dané sociální situaci zcela přestanou ovládat, že je jejich strach zcela přemůže a že začnou panikařit nebo ještě něco horšího. Tento strach bývá spojen s touhou vyhnout se dané situaci. To vede k **vyhýbání se** pobytu ve společnosti, zejména pobytu v malých skupinkách. Lidé spící touto fobií jsou nejraději doma, nechodí mezi lidi, odmítají pozvání do společností, nezdou návštěvy apod. Mohou mít také potíže s nakupováním v obchodech, kde prodavačka obsluhuje za pultem osobně, v zaměstnání se vyhýbají setkáním, schůzím i neformální zábavě s kolegy po práci.

Někdy bývá strach ze ztrapnění soustředěn na specifické *tělesné příznaky*. Řada lidí se sociální fobií si stěžuje na červenání, na potíže při pohledu z očí do očí, na třes rukou, na pocity na zvracení nebo naléhavou potřebu močit – což jsou druhotné příznaky úzkosti. Někdy je nositel přesvědčen, že je to základní

problém. Jindy je strach z hodnocení druhými soustředěn na *tělesné rysy* – holohlavost, uhrovitá pleť, velký nos, ustupující brada, zrzavé vlasy apod. Nápadné je vyhýbání se sociálními situacím, které v extrémních případech může vést k téměř úplné sociální izolaci.

Základní rysy sociální fobie

- X strach ze zkoumavých pohledů jiných osob v sociálních situacích
- X výrazný a přetrvávající strach z pobývání v situacích, ve kterých se mohou objevit rozpaky nebo ponížení
- X vyhýbání se obávaným situacím
- X strach je ochromující a vyvolává výraznou nepohodu

Mirka k nám přišla na základě článku, který si přečetla v *Mladé frontě*. Byl o sociální fobii a ona měla pocit, že se jí to týká. Mirce je 23 let, je svobodná. Bydlí v pronajatém pokojíku v Praze, kde již 4. rok pracuje. Pochází z malé vesnice v severních Čechách. Zdráhavě začala popisovat své potíže, mluvila velice tichým, bázlivým hlasem. Vyrůstala v početné rodině, má dva starší a jednoho mladšího bratra. Otec i matka celý život tvrdě pracovali v místním JZD a starali se o veliké hospodářství doma. Vždy jí vštěpovali, že se musí dobře učit, udělat si školy, aby nemusela pracovat rukama. Ze všech sourozenců se nejlépe učila, bratři prospívali vesměs hodně špatně a rodiče na ně nebyli tak nároční. Od malička měla komplex z toho, že má zrzavé vlasy, což měli po otci i všichni bratři. Navíc byla poněkud kulatější. Na základní škole začala hrát házenou. Dařilo se jí a byla jednou z nejlepších hráček. Rodiče tím nebyli nadšeni, na první místo kladli školní úspěchy. Ona se však při sportu cítila uvolněně a dodávala si jím i sebevědomí, proto při něm zůstala až do 7. třídy. Při tréninku vedle trénovali kluci z fotbalového družstva. Často dívky pozorovali. Někteří z nich se jí zdáli docela pohlední. Hra jí šla od ruky a měla za to, že to kluci ocení. Jednou však zaslechla poznámku, o tom, že ta „macatá zrzka“ sice dobře hraje, ale vypadá hrozně. V tu chvíli bylo po sebevědomí, odešla dříve do šatny a celý večer probřečela. Rodičům se ale svěřit nechtěla. Druhý den nenašla odvalu jít na trénink, a tak se vymluvila. Posléze zalhala trenérovi, že před koncem školy ji rodiče sport zakázali, aby se mohla připravit na zkoušky na střední školu. Ty zvládla a dostala se na střední ekonomickou školu do krajského města. Každý den dojížděla 40 km. Rodiče trvali na tom, že bude bydlet doma, aby se ve městě „nezkazila“. Jelikož oba vstávali hodně brzy, nepřipustili argument, že pro ni je čtvrtá hodina ranní ke vstávání obtížná a vyčínili jí do lenochů.

V čisté dívčí třídě většina dívek pocházela z krajského města nebo blízkého okolí. Připadala si mezi nimi trapně, jako vesnický balík. Dobře se učila a ve chvílích volna pracovala na rodinném statku. Když ji občas pozvaly kamarádky po škole do cukrárny nebo kavárny nešla, ujel by jí poslední autobus. Ve 3. ročníku to jednou zkusila, když jí kamarádka řekla, že u nich může přespat. Zavolala domů, ale otec s tím nesouhlasil a okamžitě pro ni do města přijel. Strašně se za to styděla. O kluky zájem měla, ale nikoho, kdo by se jí líbil, ve svém okolí neznala. Až jednou, na svatbě sestřenic se seznámila s klukem, který byl kamarádem ženicha. Protančili spolu celou noc. Všimla si, že byl hodně opilý. Dovědela se že právě opustil střední školu, odešel od rodičů a nikdo neví, čím se vlastně živí. Zdál se jí záhadný a přitažlivý. Asi po měsíci schůzek s ním začala intimně žít, vždy s velkým lhaním doma, strachem a výčitkami svědomí. Poznávala ho blíže a uvědomila se, že jeho názory jsou velice omezené a že se za

něj ve společnosti docela stydí. Toužila si najít jiného kluka, jemného a vzdělaného, ale byla přesvědčena, že se musí spokojit s tím, co má. Začala se s ním nudit a vztah bez velkých emocí ochladl. Po maturitě začala pracovat v místě bydliště, v kanceláři JZD, i když měla touhu přihlásit se na vysokou školu. Rodičům však střední vzdělání stačilo a odmítli ji dále živit. I její druhý vztah s urostlým traktoristou byl nevyvážený. Ona četla, zajímala se o kulturu, on chtěl jezdit po vesnických zábavách, kam se ona styděla. O svých 19. narozeninách se rozhodla, že se odstěhuje od rodičů, skončí vztah a začne žít po svém. Přes protesty odjela do Prahy, kde si našla práci v administrativě. V práci mezi lidmi byla napjatá, bála se že ji někdo osloví a ona nezareaguje pohotově. Nevěřila si, zůstávala v práci dlouho přes čas. Podnikovým večírkům a oslavám se vyhýbala, nedovedla si představit, co by řekla, co tam bude dělat. Měla pocit, že nic neumí a že je hloupá. Vtipkování mužských kolegů ji nahánělo strach. Vadilo jí, i když jí lidé pozorovali při práci, při psaní. Nakonec se bála i zvednout úřední telefon, když byl někdo v místnosti, z obavy, že jí přesekočí hlas, že se zakoktá. Samotnou ji po práci nebylo chodit na výstavy ani do kina. Tak většinu času trávila večer u televize. S rodiči a bratry si byli stále vzdálenější. Měla pocit, že je zklamala a že jí nerozumí. I k nám přišla s tím, že nikdo neví, kde vlastně doopravdy je, doma řekla, že jede s kolegyní na dovolenou do Vysokých Tater.

Při příchodu na oddělení byla zprvu velice nenápadná. Uklidnilo ji, že je tady více lidí s podobnými problémy. Svoji jemností a citlivostí si získala náklonnost spolupacientů i personálu. Snad prvně byla pochválena za vlastnosti, kterých si na ní zatím nikdo nešiml. Již samotná tato zpětná vazba zapůsobila velice účinně. Ze začátku velice nejistá a roztřesená, v kontaktu se zjevným napětím, začala číst samosprávu při ranní komunitě. Uvědomila si, že ji lidé poslouchají a respektují. Sama se učila naslouchat druhým a její postřehy byly chytré a trefné. Nacvičovala vedení rozhovoru, empatické naslouchání, přijímání kritiky i konstruktivní kritiku. Učila se, jak dávat komplimenty. Rovněž začala užívat léky. Postupně se snižovalo napětí na oddělení a Mirka se pokoušela uplatnit nové dovednosti i mimo náš areál. Zkusila se spolupacientkou zajít do restaurace, objednat si jídlo. Připravila pro ostatní velice hezkou přednášku o sociální fobii. Po čtvrtém týdnu se odvážila svěřit se rodičům, že se léčí na psychiatrii. Velmi se bála, že ji vynadají a odmítnou. Rodiče reagovali překvapeně, ale nedomítli ji a nabídli pomoc. Každý den zkoušela telefonovat před svědky. Hlas se jí přestával třást a nakonec byla schopna si z toho i udělat legraci. Navštívila kolegy v práci a nejbližším kolegyním se svěřila, že se léčí a proč. Podpořili ji a řekli, že se již těší až nastoupí zpět do práce. V plánu do dalších měsíců bylo kromě rozšíření příjemných aktivit i sepsání inzerátu na seznámení.

Charakteristiky sociální fobie

Fobie je **iracionální** strach ze situace, kde běžně lidé velký strach nemívají. Trpící vědí, že ve skutečnosti jsou jejich obavy přehnané, nicméně nepomáhá jim to v ovládnání úzkosti, kterou při vystavení situaci prožívají. Postižený se proto těmto situacím **vyhýbá** nebo je snáší s pocitem hrůzy. Fobická úzkost se nedá rozlišit do jiných typů úzkosti a může se co do závažnosti pohybovat od mírného pocitu nepohody až k děsu. Úzkost se nezmírní, i když si osoba uvědomuje, že ostatní nepokládají danou situaci za nebezpečnou nebo hrozivou. Pouhé pomyšlení subjektu, že se dostane do fobické situace, vyvolá obvykle **anticipační úzkost** (úzkost z očekávání).

Ne každý člověk trpící sociální fobií se bojí stejného druhu odmítnutí. Někdo se obává, že druzí si o něm budou myslet, že je hloupý, jiný, že se chová nenormálně, že bude nudný, nápadný apod. Někteří se bojí své *vlastní reakce na situaci* – mají dojem, že je nenapadne, co mají říci, zčervenají, "zablokují se", roztřesou apod. Jiní se obávají hlavně *dalších důsledků*, které by takové "selhání" mohlo přinést – lidé je budou pomlouvat, stranit se jich, posmívat se jim apod.

Charakteristiky sociální fobie

- X strach z kontaktu s jinými lidmi
- X strach z nesouhlasu, odmítnutí, kritiky, posměchu, hodnocení
- X vyhýbání se sociálním situacím
- X postižení každodenního života (studium, práce, společenské kontakty)

Sociální úzkost

Sociální úzkost je nejvýraznějším příznakem sociální fobie. Je daleko častější než sociální fobie. Týká se až 40 % populace. Sociální úzkost, tedy strach v přítomnosti druhých osob, bývá jedním z nejčastějších strachů. Téměř **každý člověk** zažije občas úzkost a trému ve společenské situaci. Bývá spojena s „obtížnými situacemi“, jako je promluvit na veřejnosti, podstoupit kritiku kolegy, setkat se s významným člověkem apod. Lidé bývají v těchto situacích nervózní z toho, že by mohli být kritizováni. V této situaci člověk často sám sebe zevnitř kritizuje. Ale buď jak buď, úzkost pro většinu lidí není v těchto situacích tak velká, aby se jim začali vyhýbat. Proto v těchto případech nemluvíme o sociální fobii. Sociální fobie znamená daleko větší utrpení, protože se týká každodenních situací. Pokud problém není velký, mluvíme o sociálním strachu nebo o studu.

Strach z druhých lidí vzniká zejména tehdy, když se člověk domnívá, že má nějakou **skrytou negativní vlastnost** nebo vadu, kterou nikdo nesmí odhalit. Obavy vznikají taky z toho, že nedostaneme tak **dobré hodnocení** od druhých, jaké bychom rádi. Jedním z nejčastějších strachů z druhých lidí je strach z **autorit**. Většina lidí ho prožívá jako velmi obtěžující a omezující. Svazuje jejich schopnost účinně jednat a otevřeně a směle mluvit za sebe. Důvodem bývá „autoritářská“ výchova rodiči v dětství nebo způsob, kterým je učitelé vedli ve škole. Jiným druhem strachu z lidí je **strach ze sebevědomí** druhých. Nejistí lidé se raději obklopují lidmi rovněž nejistými, protože to jim pomáhá zbavit se nejistoty. Sebevědomým lidem se snaží vyhýbat, protože cizí jistota jim nahání strach – v jejich přítomnosti si totiž obzvlášť uvědomují svoji nejistotu.