Vínculos

TEXTO: *Alejandro Gorenstein*
ILUSTRACIONES: *Daniel Roldán*

La fobia social

Un trastorno de ansiedad. Los temores a la hora de relacionarse y de enfrentar algunas situaciones constituyen una enfermedad que requiere ser tratada, y cuyo promedio de inicio oscila entre los 14 y los 20 años.

La fobia social o el trastorno de ansiedad social es el temor que aparece en ciertas personas a la hora de enfrentarse o relacionarse con otros seres humanos. Hablar en público, dar exámenes, asistir a reuniones sociales, concretar citas con potenciales parejas, dialogar con personas con autoridad, expresar desacuerdos, mirar a los ojos y comer o beber en lugares públicos son algunos de los miedos más recurrentes que manifiestan estos individuos.

El trastorno de ansiedad social es una enfermedad cuyo inicio se da en la infancia tardía o principios de la adolescencia, cuando la necesidad de socializar y relacionarse con el otro sexo se vuelve más imperativa. La edad promedio de inicio varía entre los 14 y los 20 años y aproximadamente una de cada ocho personas lo padece.

"El trastorno de ansiedad social (TAS) no se manifiesta de la misma manera en todos. Una persona puede sentir un miedo intenso a una sola circunstancia, como hablar en público, pero puede sentirse muy relajada en otras actividades. Otra, en cambio, puede ponerse ansiosa en una variedad de situaciones en las cuales se siente observada. Hoy se considera que hay dos tipos de TAS: es generalizado cuando se presenta en todas las situaciones sociales y específico cuando se da en alguna de ellas, como, por ejemplo, entablar una cita con alguien del sexo opuesto", explica la licenciada en Psicología Patricia Gubbay de Hanono, directora de Hémera, centro de estudios del estrés y la ansiedad.

El origen de estos comportamientos tiene su raíz en elementos biológicos (vinculados con las reacciones de la amígdala cerebral y su capacidad de estar en alerta y detectar peligros) y psicológicos, acompañados de baja autoestima y perfeccionismo, situación que los lleva a estar alertas constantemente de sus propios movimientos, expresiones y comentarios.

"El curso de la fobia social acostumbra a ser crónico o continuo. A menudo persiste durante toda la vida, si bien a veces remite total o parcialmente en el transcurso de la edad adulta. La intensidad del trastorno y sus consecuencias en la actividad diaria dependen principalmente de los acontecimientos vitales estresantes y de las exigencias sociales del lugar o de la profesión", puntualiza Gustavo Bustamante, doctor en Psicología y director general de la Fundación Fobia Club, institución cuyos objetivos son la docencia, investigación y orientación a personas que padecen trastornos de ansiedad y a sus familiares.

Los síntomas físicos que padecen estos individuos son sudoración, temblores en las manos, cambios en el tono de voz, sensación de ahogo y falta de aire, tensión muscular, enrojecimiento de las mejillas, aparición de manchas coloradas en el cuello y en el escote ,y a veces hasta mareos y temblequeo en las piernas, malestar gastrointestinal, palpitaciones y ahogos. Con relación a las señales psicológicas se percibe un temor excesivo e irracional de actuar en forma negativa frente a los demás. "Esto provoca ansiedad y como defensa la persona evita situaciones sociales. Nos llenamos de razones que justifiquen los síntomas diciendo frases como *es mi manera de ser, siempre fui tímido* que lo único que hacen es tapar el miedo limitando la vida de quien padece esta enfermedad", ejemplica Adriana Waisman, psicóloga especialista en conductas adictivas y trastornos de la ansiedad.

En los últimos meses Gabriela (27) mantuvo charlas virtuales con varios hombres a los que conoció por Facebook y otras redes sociales. Pero después de chatear un tiempo siempre se negaba la posibilidad de conocerse cara a cara con la otra persona. "Por internet me siento mucho más relajada, puedo hablar mucho tiempo, me río y la paso bien. Pero el solo hecho de pensar en concretar una cita con alguno de estos chicos me genera palpitaciones y es algo que no lo puedo controlar. Tengo mucho miedo de no gustarles, de que me vean desde lejos y no quieran acercarse a conocerme", confiesa.

Entre 2000 y 2007, el 63 % de las consultas de este tipo de enfermedades pertenecieron a mujeres y sólo el 37 % a los hombres, según un estudio realizado por el Fobia Club. Estas estadísticas coinciden con trabajos de campo que se realizaron en países europeos y en los Estados Unidos.

"Sin embargo, la experiencia clínica muestra que concurren a la consulta igual o más cantidad de hombres y esto sucede porque los hombres usan diferentes estrategias que las mujeres para sobrellevar este trastorno: es más probable que ellos consuman más

COMO AYUDAR

Consejos para la familia y el entorno

Acompañar desde el afecto. Transmitir tranquilidad y confianza. No exigir lo que la otra persona no puede hacer.

1

No confundir fobia social con timidez. Tomar conciencia de que es una enfermedad y requiere tratamiento. Consultar con especialistas en trastornos de ansiedad.

2

No minimizar la situación: a medida que pasa el tiempo este trastorno suele ir en aumento. Ayudar a generar habilidades sociales.

3

alcohol para aliviar el problema. De esta manera los síntomas quedarían ocultos y se llegaría así a un diagnostico insuficiente. Las mujeres, en cambio, pueden elegir aislarse en el hogar, adaptándose así a las limitaciones del trastorno", dice Gubbay.

Las consecuencias de este trastorno suelen generar un alto impacto psicosocial para quienes padecen la enfermedad. En lo referente a la esfera laboral tienen menor probabilidad de ocupar cargos de acuerdo con su potencial. Con relación a la educación, se evidencia una baja probabilidad de graduarse, mientras que en lo social se manifiesta una menor posibilidad de conformar una pareja.

Los especialistas sostienen que el tratamiento para dejar atrás este padecimiento se puede dividir en dos partes: psico-educación (tiene que ver con darle tanto al paciente, como a sus familiares, toda la información acerca de la enfermedad en formar clara y concisa) y la terapia cognitiva-conductual (se trabaja directamente con las creencias y los pensamientos de cada paciente). "Se trabaja con técnicas específicas para romper con ese miedo de que todo lo que haga lo va a hacer sentirse humillado. El aprendizaje de técnicas le otorga al paciente nuevas herramientas que le permite darse una oportunidad de decir *puedo esto, lo intento* y no perderse en el camino de la exigencia, de la perfección, que lo único que hace es reasegurar su inseguridad y sus miedos", expresa Waisman. Bustamante explica que también es fundamental una terapia comportamental, ya que apunta a modificar los comportamientos para influenciar en el cambio de los pensamientos de estos pacientes.

Por último, para los pacientes que así lo requieren (dependiendo de su edad, sexo y estado civil), el médico podrá recetar medicamentos efectivos como los ansiolíticos, y los inhibidores de la serotonina (son neurotransmisores que se encuentran en varias regiones del sistema nervioso central y que tienen mucho que ver con el estado de ánimo) y de la monoaminooxidas (enzima responsable de oxidar aminas como la noradrenalina y la adrenalina).

Es importante que los familiares estén atentos a estos síntomas y no confundan los trastornos con la timidez. Y que tomen conciencia de que se está en presencia de una enfermedad que necesita ser diagnosticada y tratada.

EL CURSO DE LA FOBIA SOCIAL SUELE SER CRONICO.

ALGUNOS SINTOMAS: SUDOR, TEMBLORES, AHOGO Y, A VECES, MAREOS.