

Fobia social

El proyecto consiste en la creación de una página web, en la cual las personas que padezcan de fobia social puedan identificarse, tratar su problema y obtener resultados que garanticen su desarrollo en la vida social.

vías de difusión del proyecto: Facebook, página web y la distribución de códigos QR impresos y pegados en distintas áreas de la ciudad, dicho código tendrá frases con las cuales las personas que padecen FBS se identifican, la página consta de módulos y test los cuales evaluarán el avance de las personas

Privacidad: la identidad de las personas está protegida, los usuarios podrán editar su nombre y poner un Nick

Comunicación: los usuarios podrán comunicarse directamente con los administradores de la página. Mediante correo electrónico

Contenido: la página proporciona todo el material necesario para potenciar el desarrollo de los usuarios (test, libros de auto ayuda etc.)



Fuente: <http://fobbisoc.blogspot.com>

Es un miedo persistente e irracional ante situaciones que puedan involucrar el escrutinio y juzgamiento por parte de los demás, como en fiestas u otros eventos sociales (<http://alexianbrothershealth.adam.com>).

Las personas con trastorno de ansiedad social sienten miedo y evitan situaciones en las cuales puedan ser juzgadas por los demás. Esto puede comenzar en la adolescencia y posiblemente tenga que ver con padres sobreprotectores u oportunidades sociales limitadas. Hombres y mujeres resultan igualmente afectados por este trastorno. (mediplus, mediplus , 2017). Las personas que padecen fobia social están en alto riesgo de consumir alcohol u otras drogas. El motivo es que pueden llegar a confiar en estas sustancias para relajarse en situaciones sociales.

Síntomas

Las personas con ansiedad social se tornan muy ansiosas y tímidas en situaciones sociales diarias. Tienen un miedo intenso, persistente y crónico de ser vigiladas y juzgadas por otros, y de hacer cosas que las hagan sentirse avergonzadas. Ellas pueden preocuparse durante días o semanas antes de una situación a la que le temen. Este miedo puede volverse tan intenso que interfiere con el trabajo, el colegio y otras actividades ordinarias, y puede dificultar hacer y conservar amigos. Algunos de los miedos más comunes de las personas que padecen este trastorno incluyen (mediplus, mediplus, 2017):

- Asistir a fiestas y otras reuniones sociales
- Comer, beber y escribir en público
- Conocer nuevas personas
- Hablar en público
- Utilizar los baños públicos

Los síntomas físicos que a menudo ocurren incluyen: **Tratamiento**. El objetivo del tratamiento es ayudarle a desempeñarse de forma efectiva.

El éxito del tratamiento por lo general depende de la gravedad de sus miedos. A menudo se trata primero con el tratamiento conductual y puede tener beneficios duraderos:

- La terapia cognitiva conductista le ayuda a entender y cambiar los pensamientos que están causando la afección, al igual que aprender a reconocer y reemplazar los pensamientos que causan pánico.
- Se puede emplear la desensibilización sistemática o la terapia de exposición. A usted se le pide relajarse, luego imaginar las cosas que están causando la ansiedad, trabajando desde la menos hasta la más temida. Igualmente se ha utilizado con éxito la exposición gradual a la situación de la vida real para ayudar a las personas a superar sus miedos.

- El entrenamiento en destrezas sociales puede involucrar contacto social en una situación de terapia de grupo para practicar dichas destrezas. El juego de roles y modelos a seguir son técnicas que se utilizan para ayudarle a sentirse más cómodo relacionándose con los demás en una situación social.

Ciertas medicinas, generalmente utilizadas para tratar la depresión, pueden ser muy útiles para este trastorno. Funcionan previniendo sus síntomas o haciéndolos menos graves. Debe tomar estas medicinas todos los días. NO deje de tomarlas sin hablar primero con su proveedor.

También se pueden recetar medicinas llamadas sedantes (o hipnóticos).

- Estas medicinas solo se deben tomar bajo la dirección de un médico.
- Su médico le recetará una cantidad limitada de estos fármacos. No se deben usar todos los días.
- Se pueden usar cuando los síntomas se vuelven muy graves o cuando está a punto de exponerse a algo que siempre desencadena sus síntomas.
- Si le recetan un sedante, no beba alcohol mientras toma esta medicina.

Los cambios en el estilo de vida pueden ayudar a reducir la frecuencia en que ocurren los ataques.

- Hacer ejercicio regularmente, dormir suficiente y comidas programadas a horas regulares.
- Reducir o evitar el consumo de cafeína, algunas medicinas de venta libre para los resfriados y otros estimulantes. (5th, 2014)

Grupos de apoyo

Puede aliviar el estrés de tener ansiedad social uniéndose a un grupo de apoyo. Compartir con otros que tienen experiencias y problemas en común puede ayudarlo a no sentirse solo.

Los grupos de apoyo generalmente no son un buen sustituto para la psicoterapia o las medicinas, pero pueden ser un complemento útil.

Referencias.

American Psychiatric Association. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. 5th ed. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing. 2013.

Calkins AW, Bui E, Taylor CT, Pollack MH, LeBeau RT, Simon NM. Anxiety disorders. In: Stern TA, Fava M, Wilens TE, Rosenbaum JF, eds. *Massachusetts General Hospital*

Comprehensive Clinical Psychiatry. 2nd ed. Philadelphia, PA: Elsevier; 2016:chap 32.

Schneier FR, Bruce LC, Heimberg RG. Social anxiety disorder (social phobia). In: Gabbard GO, ed. *Gabbard's Treatments of Psychiatric Disorders*. 5th ed. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing; 2014:chap 18.