

Hoja informativa: Comprendamos la ansiedad social

¿Teme que otros lo juzguen o teme sentirse avergonzado todo el tiempo? ¿Se siente muy temeroso e inseguro en presencia de otros la mayor parte del tiempo? ¿Estas preocupaciones dificultan su capacidad para realizar tareas diarias, como hacer mandados, o hablar con personas en la escuela o el trabajo? Si es así, puede ser que tenga un tipo de trastorno de ansiedad llamado fobia social, también llamado trastorno de ansiedad social.

La fobia social es un miedo profundo a ser observado o juzgado por otras personas y a sentirse avergonzado. Este miedo puede ser tan fuerte que afecta la forma de ir al trabajo o la escuela o de realizar otras actividades diarias. Todo el mundo se ha sentido ansioso o avergonzado en algún momento. Por ejemplo, conocer personas nuevas o hablar en público puede poner nervioso a cualquiera. Pero quienes sufren fobia social se preocupan por esto y por otras situaciones durante semanas antes de que sucedan.

Las personas con trastorno de ansiedad social temen hacer cosas comunes frente a otros. Por ejemplo, pueden temer firmar un cheque frente a un cajero en una tienda de comestibles, comer o beber frente a otras personas o usar un baño público. La mayoría de las personas que tienen fobia social saben que no deberían temer tanto como lo hacen, pero es algo que no pueden controlar. A veces, terminan alejándose de lugares o acontecimientos donde creen que podrían tener que hacer algo que los avergüence. Hay personas que solo tienen fobia social en ciertas situaciones, mientras que otras tienen síntomas en casi cualquier entorno social.

La fobia social suele aparecer en la juventud. Un médico determina que una persona tiene fobia social si esta ha tenido síntomas durante al menos 6 meses. Sin tratamiento, la fobia social puede durar muchos años o toda la vida.

Las personas con fobia social suelen tener las siguientes características:

- Sienten gran ansiedad por estar con otras personas y tienen dificultades para hablar con ellas, aunque desearían poder hacerlo.
- Son muy tímidas frente a otras personas y se sienten avergonzadas.
- Temen que otras personas las juzguen.
- Se preocupan durante días o semanas antes de un evento social o se mantienen alejadas de lugares donde hay otras personas.
- Tienen dificultades para hacer amigos y conservarlos.
- Se sonrojan, sudan, tiemblan o sienten náuseas cuando están rodeadas de otras personas.

¿Cómo se trata la fobia social? Primero, hable con su médico acerca de los síntomas. El médico debe realizarle un examen para asegurarse de que no sea otro problema físico el que le ocasiona los síntomas. El médico puede remitirlo a un especialista en salud mental. La fobia social generalmente se trata con psicoterapia, medicamentos o ambos.

Fuente: Fundación Mayo para la Investigación y la Educación Médica

Para obtener más información, ingrese a www.1in5.info.