

Κοινωνική Φοβία

Dr. Θωμάς Καλπάκογλου

Κοινωνική Φοβία – DSM III-R

- Φόβος ταπείνωσης ή αμηχανίας σε κοινωνικές καταστάσεις.
- Α: Επίμονος φόβος μιας ή περισσότερων καταστάσεων (των κοινωνικών φοβικών καταστάσεων) στις οποίες το άτομο εκτίθεται σε πιθανό εξονυχιστικό έλεγχο από μέρους άλλων ατόμων και φοβάται μήπως κάνει ή ενεργήσει με τρόπο ταπεινωτικό ή αμηχανο. Παραδείγματα περιλαμβάνουν: αδυναμία του ατόμου να συνεχίσει την ομιλία του ενώ μιλά δημόσια, αίσθημα να πνίγεται με την τροφή του ενώ τρώει μπροστά σε άλλους, αδυναμία να ουρήσει σε δημόσια τουαλέτα, τρέμουλο του χεριού όταν γράφει μπροστά σε άλλους και το να λέει ανοησίες ή να μην μπορεί να απαντήσει σε ερωτήσεις σε κοινωνικές καταστάσεις.
- Β: Εάν υπάρχει κάποια διαταραχή στον Άξονα III ή άλλη διαταραχή στον Άξονα I, ο φόβος που αφορά το Α δεν σχετίζεται με αυτήν, πχ. ο φόβος δεν αφορά το να συμβεί στο άτομο μια προσβολή πανικού (διαταραχή πανικού), το να τραυλίζει (τραυλισμός), το να τρέμει (νόσος του Πάρκινσον) ή το να δείξει παθολογική συμπεριφορά στην πρόσληψη τροφής (ψυχογενής ανορεξία ή ψυχογενής βουλιμία).
- Γ: Κατά τη διάρκεια κάποιας φάσης της διαταραχής, έκθεση στο συγκεκριμένο φοβικό ερέθισμα (ή ερεθίσματα) σχεδόν πάντα προκαλεί άμεση απάντηση του άγχους.
- Δ: Η φοβική κατάσταση (ή οι φοβικές καταστάσεις) αποφεύγεται (ονται) ή υπομένεται (ονται) με έντονο άγχος.
- Ε: Η συμπεριφορά αποφυγής παρεμποδίζει την επαγγελματική λειτουργία ή τις συνηθισμένες κοινωνικές δραστηριότητες ή σχέσεις με τους άλλους ή υπάρχει έντονη υποκειμενική ενόχληση που το άτομο έχει τον φόβο.
- ΣΤ: Το άτομο αναγνωρίζει ότι ο φόβος του είναι υπερβολικός ή παράλογος.
- Ζ: Αν το άτομο είναι κάτω από 18 ετών, η διαταραχή δεν πληροί τα κριτήρια για αποφευκτική διαταραχή της παιδικής ηλικίας ή της εφηβείας.
- Προσδιορίστε γενικευμένο τύπο αν η φοβική κατάσταση περιλαμβάνει τις περισσότερες κοινωνικές καταστάσεις και επίσης σκεφθείτε την επιπρόσθετη διάγνωση της αποφευκτικής διαταραχής της προσωπικότητας.
- Η κοινωνική φοβία αρχίζει στην όψιμη παιδική ηλικία ή στην πρώτη εφηβεία, συνήθως έχει χρόνια πορεία, συχνά συνυπάρχει με διαταραχή πανικού και απλή φοβία και είναι πιο συχνή σε άνδρες απ' ό,τι σε γυναίκες. Η κοινωνική φοβία που αφορά το να μιλά κανείς δημόσια και ο γενικευμένος τύπος είναι συχνές. Οι άλλες κοινωνικές φοβίες είναι σχετικά σπάνιες.

Κοινωνική Φοβία vs Αγοραφοβία

Σύμπτωμα	% Κ.Φ.	% Α
Κοκκίνισμα (*)	51	21
Συσπάσεις μυών (*)	37	21
Μούδιασμα άκρων (*)	41	77
Δυσκολία στην αναπνοή (*)	30	60
Ζαλάδες, τάση λιποθυμίας (*)	39	68
Λιποθυμία (*)	10	25
Βούισμα στα αυτιά (*)	13	30
Ταχυπαλμία	79	77
Ένταση μυών	64	67
Στεγνός λαιμός, στόμα	61	65
Στομαχικές ενοχλήσεις	63	54
Εμετός, αναούλες	40	40
Τρέμουλο	75	75
Ιδρώτας	74	68
Κόμπος στον λαιμό	33	33
Συχνουρία	30	39

(*) Στατιστικά σημαντική διαφορά

Κύριοι φόβοι της Κ.Φ. σε σύγκριση με την Αγοραφοβία

Κοινωνική Φοβία	Αγοραφοβία
Συστάσεις	Μοναξιά
Ανώτεροι	Άγνωστα μέρη
Στο τηλέφωνο	Το πέρασμα του δρόμου
Επισκέπτες στο σπίτι	Μέσα μαζικής μεταφοράς
Παρακολούθηση από Τρίτους όταν κάνουν κάτι	Πολυκαταστήματα
Πειράγματα	Πλήθη
Φαγητό στο σπίτι με γνωστούς ή φίλους	Ανοικτά μέρη
Φαγητό στο σπίτι με την οικογένεια	Μικρά μαγαζιά
Γραφή μπροστά σε τρίτους	Ζωάκια, φίδια, έντομα, βαθιά νερά
Ομιλία δημόσια	Αίμα, πληγές

Κοινοί Φόβοι: Καφετερίες, επίσημα και ημεπίσημα εστιατόρια, κλειστοί χώροι, ενέσεις, γιατροί (κυρίως από τους Αγοραφοβικούς)

Προκαταρκτική Συνέντευξη

- Αξιολογεί τη δυνατότητα του ασθενή να συμμετέχει στην ομάδα.
- Γνωστοποιεί στον ασθενή τη διαδικασία της ομάδας.
- Εκτιμά τα ειδικά χαρακτηριστικά της φοβίας του ασθενή και αξιολογεί ποια απ' αυτά μπορούν να αναφερθούν στην ομάδα.
- Συζητά με τον ασθενή τους πιθανούς φόβους του σε σχέση με τη θεραπεία ομάδων και εξηγεί τα πλεονεκτήματα αυτής της προσέγγισης σε σχέση με την ατομική θεραπεία.
- Συζητά τους κανόνες συμμετοχής στην ομάδα.
- Προετοιμάζει τον ασθενή για συμπληρωματικές αξιολογήσεις (ερωτηματολόγια).
- Ενημερώνει για άλλα θέματα (πρόγραμμα συνεδριών, ωράριο, φόρμες συγκατάθεσης, κλπ.).
- Η θεραπεία ομάδας πρέπει να μπορεί να εφαρμοστεί στον ασθενή. Η ΟΜΑΔΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΣΘΕΝΗ, ΑΛΛΑ ΚΑΙ Ο ΑΣΘΕΝΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΜΑΔΑ.
- Ασθενείς που δεν μπορούν να συμμετέχουν στην ομάδα: ασθενείς που μιλούν επιθετικά, φωνάζουν, είναι εχθρικοί, απαιτούν προσοχή, δεν διαθέτουν τα απαραίτητα κίνητρα, ή δεν μπορούν να συντονιστούν με το πνεύμα μιας ομάδας (ή ομαδικής δουλειάς) είναι καλό να αποκλείονται.

Ιδιαίτερα με ασθενείς με Κ.Φ., τα ακόλουθα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη:

- Είναι ο ασθενής αρκετά φοβικός έτσι ώστε η ομάδα να του προκαλεί επιπλέον άγχος;
- Υποφέρει ο ασθενής από μεγάλη κατάθλιψη;
- Παίρνει φάρμακα ο ασθενής και δεν επιθυμεί να την διακόψει μελλοντικά;
- ♦ Εισαγωγή στη διαδικασία της ομαδοθεραπείας (για τους ασθενείς που κρίνονται κατάλληλοι).
- ♦ Παρουσίαση σχεδιασμού των συνεδριών.
- ♦ Παρουσίαση της χρησιμότητας της κάθε συνεδρίας και της αποτελεσματικότητας της στο παρελθόν.
- ♦ Προσοχή στο άγχος που δημιουργείται εκείνη τη στιγμή, το οποίο εξηγείται από δύο πηγές. Πρώτον, γιατί ο ασθενής ανησυχεί για το πόσο ενεργή συμμετοχή του ζητείται σε σχέση με τα προσωπικά του ζητήματα και την υπόλοιπη ομάδα. Δεύτερον, γιατί του ζητείται να συμμετέχει σε κάτι το οποίο φοβάται. Μια απλή και ειλικρινής συζήτηση συνήθως βοηθά, τοποθετώντας το πιθανό άγχος σαν μια επένδυση για ένα ηρεμότερο μέλλον.

Η ομάδα βοηθά...

- Να μάθουμε τις τεχνικές μέσα και από τις προσπάθειες των άλλων.
- Αποφεύγεται η απόλυτη εξάρτηση με τον θεραπευτή.
- Μαθαίνουμε από τις εμπειρίες των άλλων. Πολλές φορές, ο τρόπος αντιμετώπισης μιας δύσκολης κατάστασης από έναν γίνεται μοντέλο για μας.
- Μας δίνεται η ευκαιρία να βοηθήσουμε και εμείς κάποιον άλλον με αυτά που ξέρουμε.
- Μαθαίνουμε ότι δεν είμαστε μόνοι απέναντι στο πρόβλημα του άγχους και γινόμαστε πιο δυνατοί απέναντι του.
- Δίνουμε μια υπόσχεση απέναντι στους άλλους για την καλύτερευση.
- Παίρνουμε θάρρος από την επιτυχία των άλλων.

ΣΥΝΕΔΡΙΑ 1η

- Αξιολόγηση
- Συστάσεις
- Βασικοί κανόνες συμμετοχής
- Κοινά προβλήματα και κοινή προσπάθεια και στόχοι
- Κατανόηση της Κ.Φ. μέσα από το γνωσιακό-συμπεριφοριστικό πρίσμα
- Τα θέματα της θεραπείας
- Αξιολόγηση των προσδοκιών
- Η έμφαση στις αυτόματες σκέψεις
- Οι ασκήσεις για το σπίτι

Γ-Σ πρίσμα για την Κοινωνική Φοβία

Η συνήθεια του άγχους έχει τρία βασικά μέρη.

- Το οργανικό μέρος - τα συμπτώματα.
- Το συμπεριφοριστικό μέρος.
- Το γνωσιακό μέρος.

Τα τρία μέρη του άγχους μέσα σε ένα παράδειγμα:

- Πρέπει να δείξω τον καλύτερο εαυτό μου στην συνέντευξη (Γ),
- η καρδιά μου κτυπά δυνατά, το σώμα μου βρίσκεται σε ένταση και ιδρώνω (Ο),
- είμαι νευρικός, θα τα κάνω θάλασσα (Γ),
- τρέμουλο, τσεκάρισμα της ώρας (Σ),
- γιατί αργούν, μάλλον δεν θέλουν να με δουν (Γ),
- ναντία (Ο),
- είμαι συμπαράλια (Γ),
- φεύγω (Σ),
- δεν μπορώ να ανεχτώ άλλο αυτήν την κατάσταση (Γ),
- φεύγω (Σ),
- είμαι ένα τίποτα (Γ).

Τα τρία βασικά μέρη της θεραπείας

- **ΕΚΘΕΣΗ**
μέσα από παιχνίδια ρόλων, όχι αποφυγή, όχι απόδραση, όχι απομόνωση, όχι βοηθητικά ... φάρμακα, αλκοόλ.
- **ΓΝΩΣΙΑΚΗ ΑΝΑΔΟΜΗΣΗ**
εντόπιση των αυτόματων αρνητικών σκέψεων, ανάλυση και επανεξέταση.
- **ΔΟΥΛΕΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ**

ΣΥΝΕΔΡΙΑ 2η

- Αξιολόγηση
- Εξέταση ασκήσεων για το σπίτι - συζήτηση
- Συνέχεια στην εκπαίδευση της γνωσιακής αναδόμησης
- Αρχική έκθεση
- Ασκήσεις για το σπίτι

ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΕΚΘΕΣΗ

- Ενώ σε άλλες διαταραχές άγχους η έκθεση είναι μια καλή θεραπευτική τεχνική, η σχεδίαση της για την Κ.Φ. είναι ιδιαίτερα δύσκολη. Έτσι, στο σύνολο της διαφέρει από άλλα είδη έκθεσης με πολλούς τρόπους.
- Η έκθεση περιλαμβάνει την επαφή με τα φοβικά ερεθίσματα και απαιτεί η συμπεριφορά να έχει παράλληλα πολλά στοιχεία κοινωνικής δεξιότητας. Η επαφή με τους άλλους είναι ο πιο προβληματικός παράγοντας για τους κοινωνικά φοβικούς.
- Δεν είναι πάντα εφικτό να υπάρξουν οι συνθήκες για να γίνει συστηματική έκθεση. Ένας αγοραφοβικός μπορεί να βγει για περίπατο κάθε μέρα, ενώ ένας κοινωνικά φοβικός μπορεί να βρίσκεται σε επαφή με άλλους μόνο μια φορά την εβδομάδα. Σε άλλες περιπτώσεις, η επαφή με άλλους μπορεί να είναι ακόμα πιο δύσκολη ή σπάνια. Πχ. για έναν άντρα που έχει πρόβλημα κοινωνικής επαφής με γυναίκες, είναι δύσκολο να βρεθεί η κατάλληλη περίπτωση για να κάνει κάποιο ξεκίνημα.

Οι στόχοι της έκθεσης

- Να μπει ο ασθενής σε μια θέση που φοβάται και να του δοθεί μια ρεαλιστική δόση άγχους
- Ο ασθενής να παραμείνει στην κατάσταση και να συνεχίσει παρόλο το άγχος,
- Να αναγνωρίσει γνωσίες που θα χρησιμοποιήσει στη γνωσιακή αναδόμηση
- Να αυξήσει τις πιθανότητες εξάσκησης πάνω σε αυτές τις τεχνικές κατά τη διάρκεια της θεραπείας
- Το βάρος σε αυτές τις τεχνικές πέφτει όχι τόσο στο ρεαλισμό της κατάστασης, αλλά στο αν ο ασθενής θα νιώσει τα ίδια συναισθήματα και φόβους γύρω από την κατάσταση.

Πριν από μια άσκηση

- **Γνωσιακή Αυτο-Ανάλυση**
Φαντάσου τον εαυτό σου στην κατάσταση. Σκέψου για αρκετά λεπτά έτσι ώστε να έχεις μια ξεκάθαρη εικόνα της συμπεριφοράς, των συμπτωμάτων και των αυτόματων σκέψεων. Συγκεντρώσου στις αυτόματες σκέψεις. Χρησιμοποίησε το ημερολόγιο για να καταγράψεις τις σκέψεις σου και τα σχετικά πιστεύω.
- Αναγνώρισε τα γνωσιακά λάθη και βρες εναλλακτικές απαντήσεις
- Επαναξιολόγησε τις αυτόματες σκέψεις και τα συναισθήματά σου.

Δοκιμή της άσκησης

- **ΕΙΣΑΙ ΕΤΟΙΜΟΣ ΝΑ ΠΕΤΥΧΕΙΣ ΣΤΗ ΑΣΚΗΣΗ ΣΟΥ. ΕΠΙΤΥΧΙΑ ΕΙΝΑΙ:**
Να κάνεις ό,τι καλύτερο μπορείς.
Να αποφύγεις την αποφυγή.
Να προσπαθήσεις να καταπολεμήσεις το άγχος μέσα από γνωσιακές τεχνικές.
Να ανεχθείς το άγχος που προκύπτει με τον καλύτερο τρόπο που μπορείς.

Γνωσιακή αυτοψία

- Δες ξανά τι έγινε κατά τη διάρκεια της άσκησης και τι έμαθες.
Κατέγραψε την προσπάθειά σου στο ημερολόγιο.
Ξανακοίταξε τις αυτόματες σκέψεις που είχες καταγράψει πριν την άσκηση. Σημείωσε αυτές που εμφανίστηκαν και τις ανέμενες.
Για κάθε επιτυχία σου (εναλλακτικές σκέψεις που τελικά χρησιμοποίησες) επιβράβευσε τον εαυτό σου με κάτι.
Για τις υπόλοιπες, μην ανησυχείς. ΔΕΝ ΑΠΕΤΥΧΕΣ. Χρειάζεται απλά λίγη παραπάνω δουλειά. Γράψε καινούργιες εναλλακτικές λύσεις και συνέχισε τις προσπάθειες.
Κατέγραψε κάθε μη αναμενόμενη αυτόματη σκέψη που έκανες για να τις επεξεργαστείς γνωσιακά.

Χαλάρωσε και διασκέδασε την καλή δουλειά.

ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ 3η-11η

- Αξιολόγηση με ερωτηματολόγιο (10 λεπτά)
- Συζήτηση γύρω από τη δουλειά για το σπίτι (20 λεπτά)
- Τεχνική έκθεση και γνωσιακή αναδόμηση (80 λεπτά)
- Ασκήσεις για το σπίτι (10 λεπτά)

Κύρια γνωσιακά χαρακτηριστικά

- Υπερεκτίμηση του πόσο η συμπεριφορά παρακολουθείται από τους άλλους, άρα δέχεται και κριτική.
- Υπερεκτίμηση της πιθανότητας απόρριψης ή γελοιοποίησης μπροστά σε μια κατάσταση.
- Μη-ρεαλιστική εκτίμηση για το πως αντιδρούν τρίτοι μπροστά στην εμφάνιση συμπτωμάτων άγχους.
- Λάθος εκτιμήσεις και εξηγήσεις καταστάσεων.
- Έντονη αντίδραση απέναντι σε πραγματική απόρριψη ή έλλειψη αποδοχής.
- Μεγέθυνση αρνητικών καταστάσεων ως προβληματικές ή απειλητικές για το μέλλον (καταστροφισμός).
- Αδυναμία ανταπόκρισης.
- Φόβος αρνητικής κριτικής (η ακριβής φύση και πηγή του οποίου μπορεί να είναι διαφορετική, πχ. φόβος γελοιοποίησης, ντροπής).
- Έμφαση στο πως οι άλλοι σκέφτονται (όχι πως εκφράζονται) χωρίς να υπάρχει πραγματική ανατροφοδότηση (feedback).
- Χαμηλή αυτοεκτίμηση και αυτοαποτελεσματικότητα.

Φοβάμαι πως δεν του (της) είμαι αρεστός

- ◆ Ποιες είναι οι αποδείξεις;
- ◆ Γιατί είναι τόσο κακό αυτό;
- ◆ Υπάρχουν ενδείξεις για το αντίθετο;
- ◆ Είναι δυνατό να είσαι αρεστός σε όλους; Γιατί όχι;
- ◆ Τι σημαίνει για σένα να μην είσαι αρεστός σε κάποιον;
- ◆ Εάν είσαι αρεστός σε κάποιον και δεν είσαι σε κάποιον άλλον, ποιος από τους δύο έχει δίκιο;
- ◆ Μπορείς να σκεφτείς ένα πάρα πολύ αγαπητό πρόσωπο που μπορεί να μην ήταν αρεστό σε κάποιους; Τι λες για την περίπτωση του Χριστού;
- ◆ Δε χρειάζεται να είμαι αρεστός απ' όλους.
- ◆ Αν δεν είμαι αρεστός σε κάποιον, αυτό δεν είναι δικό μου λάθος.

Νομίζει πως είμαι βαρετός

- ◆ Ποιες είναι οι αποδείξεις;
- ◆ Γιατί είναι τόσο κακό αυτό;
- ◆ Σκέφτεσαι βασισμένος σε γεγονότα ή σ' αυτό που αισθάνεσαι;
- ◆ Εάν είσαι βαρετός για κάποιον και δεν είσαι για κάποιον άλλον, ποιος από τους δύο έχει δίκιο;
- ◆ Εάν κάποιος σε βρίσκει βαρετό, αυτό σημαίνει πως είσαι βαρετός;
- ◆ Κάποιες φορές μπορεί να γίνομαι βαρετός και να μη συμμετέχω, αλλά αυτό επιτρέπεται.
- ◆ Αν κάποιος με βρίσκει βαρετό, αυτό δε σημαίνει πως είμαι βαρετός.

Εκπαιδευτικό Μοντέλο

Φόβος ...

- Μια φυσιολογική αντίδραση σε πραγματικούς ή φανταστικούς κινδύνους
- Αδρεναλίνη
- Ανάγκη για επιβίωση
- Στους μη πραγματικούς κινδύνους, συντελούν μνήμες και άσχημες εμπειρίες ή η αβεβαιότητα για μελλοντικά γεγονότα.

Άγχος...

- Η εμπειρία της αβεβαιότητας, ανησυχίας και φόβου.
- Δυσάρεστο συναίσθημα, αλλά όχι τόσο έντονο όσο το αίσθημα του φόβου.
- Όταν το άγχος επιτείνεται μπορεί να γίνει επιζήμιος και αποδιοργανωτικός παράγοντας. Οδηγεί στην κούραση, κατάθλιψη, ένταση και αποφυγή.

Φοβία...

- Προκαλείται όταν η αποφυγή κάποιας κατάστασης συνεχίζεται για μακρό διάστημα
- Συνεχής απασχόληση με την κατάσταση που προκαλεί άγχος
- Μια αυτόματη αντίδραση που είναι έντονη σε σύγκριση με αυτό που νομίζουμε ότι πρέπει να αισθανόμαστε
- Η αντίδραση είναι έντονη σε σημείο που να μας ωθεί μακριά από μια συγκεκριμένη κατάσταση (και μπορεί να επιφέρει κρίση πανικού)

Ψυχοδυναμική

- ♦ Το άγχος είναι η διαμάχη μεταξύ έντονων περιβαλλοντικών (εξωτερικών) και εσωτερικών απαιτήσεων, ή ένας συνδυασμός εσωτερικών και εξωτερικών απαιτήσεων.
- ♦ Τρεις μηχανισμοί:
 - ♦ id = ανάγκες, επιθυμίες και φαντασιώσεις που ευχαριστούν. Εάν το id ήταν το πιο ισχυρό, τότε δεν θα κάναμε τίποτε άλλο παρά να ευχαριστούμε τον εαυτό μας συνέχεια.
 - ♦ Υπερεγώ = η αντιπροσώπευση κοινωνικών, θρησκευτικών, οικογενειακών και ηθικών αξιών.
 - ♦ Το id και το υπερεγώ βρίσκονται σε μια συνεχή διαμάχη.
 - ♦ Το id: “θέλω...”
 - ♦ Το υπερεγώ: “Όχι, είναι κακό ή λάθος...”.
 - ♦ Εγώ = ο διαιτητής που φέρνει τον συμβιβασμό και κατευθύνει την συμπεριφορά. Όταν δεν τα καταφέρνει να βρει συμβιβασμό, τότε έχουμε άγχος.

Συμπεριφοριστική

- ♦ Μαθημένη αντίδραση: συνήθως μια εμπειρία της παιδικής ηλικίας που ενισχύεται κατά τη διάρκεια της εφηβείας και ενήλικης ζωής.
- ♦ Η αποφυγή ενισχύει την αντίδραση (φόβο και αποφυγή) ενώ μειώνει το άγχος (φαύλος κύκλος).
- ♦ Τραυματικές εμπειρίες και κακή αντιμετώπιση.

Υπαρξιακή – Ανθρωπιστική

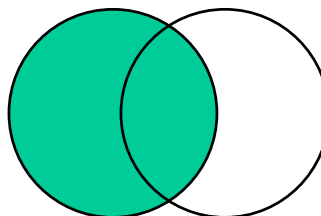
- ♦ Το άγχος δημιουργείται όταν κάποιος αναγνωρίζει πως έχει την ευθύνη των αποφάσεων που θα καλυτερέψουν την ποιότητα ζωής του, αναγνωρίζει και καταλαβαίνει τις εναλλακτικές λύσεις, αλλά αδυνατεί να τις πραγματοποιήσει. Οι ανθρωπιστές πιστεύουν ότι κατά βάση όλοι οι άνθρωποι είναι καλοί και έχουν μια φυσική τάση να κινούνται προς υψηλότερα επίπεδα λειτουργίας.

Γνωσιακή Θεωρία

- Μη ρεαλιστική σκέψη.
- Εμπειρίες της παιδικής και εφηβικής ηλικίας είναι η ρίζα του προβλήματος, αλλά το βάρος πέφτει στον τωρινό τρόπο σκέψης που διατηρεί την φοβική αντίδραση.
- Συνήθως οι κοινωνικά φοβικοί είναι τελειομανείς αναμένοντας τέλεια απόδοση σε κάθε κατάσταση. Όταν αυτό το κριτήριο δεν καλύπτεται, οι δυσλειτουργικές σκέψεις λαμβάνουν χώρα.
- Παραδείγματα καταστάσεων που δημιουργούν ανησυχία ή αρνητικές σκέψεις: Ομιλίες, ραντεβού, εστιατόρια, απέναντι σε ανώτερο.

I

II



Αξιολόγηση-Κριτική

- Τι είναι; Πολλές καταστάσεις στις οποίες υπάρχει παρατήρηση και πιθανή κριτική από άλλους.
- Τι σημαίνει για μας κριτική; Τι πρέπει να κάνουμε για να δεχθούμε μια θετική κριτική; Πολλές φορές υπάρχει συσχετισμός μια αρνητικής κριτικής με την συνολική αξία μας σαν άτομα.
- Το να είναι κάποιος αγχωμένος σε κάποιες καταστάσεις εκλαμβάνεται ως μειονέκτημα (αλλά μόνο για μας!!).
- Πως βλέπουμε τον εαυτό μας, τους άλλους και οι άλλοι εμάς. (Γνωσιακή τριάδα).
- Ο λόγος για τον οποίο υπάρχει διαφορά μεταξύ της αυτοκριτικής και της κριτικής των άλλων για μας είναι γιατί η αυτοκριτική στηρίζεται πάνω σε περισσότερες πληροφορίες. Υπάρχουν τρεις πηγές πληροφόρησης: οι σκέψεις, η γνώση των παθολογικών (οργανικών) αντιδράσεων, η φανερή συμπεριφορά.
- Πολλές φορές αποτυχαίνουμε πάνω στη μεγάλη μας προσπάθεια να πετύχουμε. Η προσοχή στρέφεται περισσότερο προς τον εαυτό και τις ενέργειές μας. Η έμφαση είναι στις ανάγκες μας και όχι στις ανάγκες των άλλων ή της κατάστασης.

Ερωτήσεις:

- Τι μας οδηγεί στην αυτοπαρατήρηση;
- Τι ρόλο παίζει η αυτοπεποίθηση;
- Πως η φοβία επηρεάζει την αυτοπεποίθηση;
- Τι σκεφτόμαστε για τους ανθρώπους που μπορούν να κάνουν τα πράγματα που δεν μπορούμε εμείς;
- Με ποιους τρόπους είναι αυτοί διαφορετικοί από μας;

Αποτελεσματική Συζήτηση

- Τι μπορεί να επηρεάσει την ικανότητά μας να κάνουμε μια αποτελεσματική συζήτηση; Πολλοί έχουν την εμπειρία του να νιώσουν μια διακοπή σαν κάτι το ατέλειωτο.
- Ποιος έχει την ευθύνη των διακοπών ή της ροής της συζήτησης;
- Είναι σημαντικό να μην υπάρχουν κενά στη συζήτηση; Τι υποδηλώνουν;
- Υπάρχουν τρόποι να γίνει μια συζήτηση πιο εύκολη; Ανοικτές / κλειστές ερωτήσεις, αυτο-αποκάλυψη, μη λεκτική επικοινωνία (οι τρόποι που δείχνουν ότι ενδιαφερόμαστε γι' αυτά που λέει ο άλλος: βλέμμα, κινήσεις του κεφαλιού, προβολή του σώματος προς τα εμπρός).

ΆΛΛΑ ΘΕΜΑΤΑ

Προβλέψιμο Άγχος
(ο φόβος του φόβου)

Οργανικοί Παράγοντες

Διεκδίκηση - Ευαισθησία

Αποδοχή & Τελειότητα

- Τα πιστεύω σχετικά με την ανάγκη της αποδοχής μας από τους άλλους.
- Τα πιστεύω σχετικά με την ανάγκη μας να είμαστε τέλειοι.
- Τα δύο αυτά πιστεύω συσχετίζονται με συναισθηματικές διαταραχές και τα αποκαλούμε δυσλειτουργικά.

- Όταν η αποδοχή των άλλων γίνεται δείκτης της αξίας του ατόμου, τότε δημιουργούνται προβλήματα. Πώς; Γιατί αυτό το πιστεύω δημιουργεί τις προϋποθέσεις της τελειομανίας. Τι πρέπει να κάνει κάποιος για να κερδίσει την αποδοχή των άλλων;
- Επίσης, εάν κάποιος πετύχει την αποδοχή, τότε δημιουργείται άγχος για το πόσο γίνεται αποδεκτός και για το τι πρέπει να κάνει για να διατηρήσει αυτήν την αποδοχή.
- Παράλληλα αυξάνεται και η ανάγκη του να είναι κάποιος αγαπητός.
- Όλη η ενέργεια του ατόμου διοχετεύεται προς αυτήν την ανάγκη (ψάχνοντας συνέχεια τρόπους να είναι αγαπητός).
- Η αποδοχή των άλλων γίνεται στήριγμα για την αυτοπεποίθηση του ατόμου.
- Για να απαλλαγούμε από αυτά τα πιστεύω, είναι σημαντικό να συνειδητοποιήσουμε ότι ενώ μπορεί να είναι άσχημο και εκνευριστικό να μην έχουμε την αποδοχή των άλλων, δεν είναι ούτε τρομερό ούτε καταστροφικό.

Ερωτήσεις:

- Ποια είναι τα πιστεύω σχετικά με την αποδοχή;
- Από ποιους περιμένουμε αποδοχή;
- Τι σημαίνει για μας αν δεν έχουμε αποδοχή από αυτά τα πρόσωπα;
- Πως αυτά τα πιστεύω επηρεάζουν τον τρόπο που βλέπουμε τον εαυτό μας (και αυτά που κάνουμε);
- Πως συνδέονται με την κοινωνική φοβία;

- Για να πετύχουμε την αξία, πρέπει να είμαστε ανταγωνιστικοί και να πετυχαίνουμε σε όλους τους πιθανούς τομείς.
- Υπάρχει διαφορά μεταξύ της προσπάθειας να είμαστε επιτυχημένοι και της ανάγκης πως πρέπει να πετύχουμε. Το δεύτερο δημιουργεί άγχος και την ανάγκη να αποφύγουμε κάθε αποτυχία με οποιοδήποτε κόστος, διότι 'τι θα σημαίνει αν αποτύχω;'.
• Σε ποιες καταστάσεις αισθανόμαστε ότι πρέπει να πετύχουμε αλλά συνεχώς αποτυχαίνουμε; Πως αντιδρούμε σε αυτές τις καταστάσεις; Με αυτό το πιστεύω, σε κάθε αποτυχία αυξάνεται το αίσθημα ότι είμαστε ανάξια άτομα. Αποφεύγουμε αυτές τις καταστάσεις;
- Σ' αυτούς που δεν έχουν αυτό το πιστεύω, η αποτυχία δεν γίνεται τραυματική εμπειρία. Τα άτομα αυτά βλέπουν τις καταστάσεις αυτές σαν προκλήσεις, καινούργιες εμπειρίες και νιώθουν ελεύθερα να αποφασίσουν ότι όταν αποτυχαίνουν αυτό δείχνει απλά ότι είναι άνθρωποι...
- Όταν η επιτυχία συνδέεται με την αξία του ατόμου, τότε το κόστος της αποτυχίας παίρνει μεγάλες διαστάσεις.
- Η αποφυγή βοηθά στο να μην υπάρχουν πιθανότητες κάποιος να αποδείξει ότι είναι ανάξιος. **Η ζωή περιορίζεται.** Το άγχος μειώνεται προσωρινά.
- Στα άτομα με φοβίες, υπάρχει μετά από κάποιο διάστημα ιδιαίτερο άγχος όχι για τις καταστάσεις τις ίδιες, αλλά για την σχετική αντίδραση του ατόμου σε αυτές.
- **Η ανάγκη της απόλυτης επιτυχίας κάνει το άτομο να σκέφτεται συνέχεια την αποτυχία.** Έτσι, πολλές φορές συμβαίνει παρόλες τις μεγάλες προσπάθειες για επιτυχία, να καταφέρνουμε το αντίθετο αποτέλεσμα. Ο φόβος της αποτυχίας δεν μας αφήνει να διασκεδάσουμε τις προσπάθειες μας.
- Με την πρόκληση των πιστεύω μας, πρέπει να δεχθούμε τα λάθη μας αντί να πανικοβαλλόμαστε μπροστά τους.
- Στην προσπάθεια μας να είμαστε τέλειοι, πολλές φορές ζητούμε πράγματα από τον εαυτό μας που δεν θα ζητούσαμε από τους άλλους. **Για τους άλλους είμαστε επιεικείς, όχι για τον εαυτό μας.**

Έλεγχος

- Τι σημαίνει να έχουμε έλεγχο; Είναι σημαντικό; Γιατί, ή γιατί όχι; Κάντε μια λίστα από τους τρόπους που προσπαθείτε (ή οι άλλοι προσπαθούν) να έχετε έλεγχο. Πως αισθάνεστε;
- Ο έλεγχος είναι σημαντικός στην κοινωνία μας. Κάποιοι επιδοκιμάζονται όταν έχουν κάποια πράγματα ή καταστάσεις 'υπό έλεγχο'. Το να ελέγχει κάποιος δείχνει ένα μέγεθος δύναμης και επιτυχίας. Είμαστε κυρίαρχοι της συμπεριφοράς, των συναισθημάτων και όσων μας συμβαίνουν. Όταν κάποιος λέει "συγγνώμη που φώναξα, έχασα τον έλεγχο" δείχνει αδυναμία και αισθάνεται ντροπή.
- Όταν φοβόμαστε κάποια κατάσταση, συχνά κάποιος λέει "δεν υπάρχει λόγος να φοβάσαι, έλεγξε τον εαυτό σου" (σύνελθε, σοβαρέψου).
- Μπορούμε να ελέγξουμε το συναίσθημα; Να διώξουμε τον φόβο; Προσπαθήσατε ποτέ να το κάνετε;
- Πολλές φορές προσπαθούμε να μην δείξουμε τα συναισθήματά μας. Στις περιπτώσεις που κρύβουμε τα συναισθήματά μας, τα ελέγχουμε; Με την αποφυγή, ασκούμε έλεγχο;
- Μερικές φορές φαίνεται πως τα συναισθήματά μας ελέγχουν την συμπεριφορά μας. Παρόλα αυτά, αν προσπαθήσουμε να αντιμετωπίσουμε κάποιες δύσκολες καταστάσεις, η προτεραιότητά μας είναι **να δείξουμε τον εαυτό που οι άλλοι περιμένουν** (ελεγχόμενη συμπεριφορά, ηρεμία, λειτουργικότητα και άνεση). Σε πολλές περιπτώσεις πιστεύουμε ότι αυτός είναι ο σωστός τρόπος συμπεριφοράς. Το να έχουμε έλεγχο είναι και αυτό μια συμπεριφορά από αυτές που προσπαθούμε να έχουμε.
- Τα **πρέπει** της ζωής. Πολλές φορές είναι δύσκολο να ξεχωρίσουμε αν πραγματικά πιστεύουμε τους κανόνες αυτούς, ή τους ακολουθούμε επειδή τους πιστεύουν οι άλλοι.
- Λίστα από 'πρέπει'. Ερωτήσεις: μπορείς να θυμηθείς από που πηγάζει ή πότε άρχισες να το πιστεύεις για πρώτη φορά; Είναι ρεαλιστικό; Τι εξυπηρετεί;
- Τι λες ή τι αισθάνεσαι όταν δεν ακολουθείς ένα πρέπει; Υπάρχουν πρέπει που ακολουθείς ακόμα και αν δεν τα πιστεύεις ή σου είναι δυσάρεστα; Αν ο κώδικας συμπεριφοράς είναι μη ρεαλιστικός, γιατί συνεχίζεις να προσπαθείς αντί να διαλέγεις διαφορετικούς τρόπους ζωής;
- **Πιθανές αιτίες:** Να κερδίσω αποδοχή από τους άλλους. Οι κανόνες είναι το σωστό (δηλ, το καλό, η αλήθεια, το δίκαιο). Το σωστό είναι η εγγύηση. "Αν κάνεις κάτι καλό, θα είσαι καλός".
- Λογικά αναγνωρίζουμε ότι δεν υπάρχουν εγγυήσεις στον κόσμο για κάποιους τρόπους συμπεριφοράς. Στην πραγματικότητα, πολλές φορές θέλουμε να σκεφτόμαστε και να ενεργούμε με διαφορετικό τρόπο. **Χρειάζεται να επανεξετάσουμε ποια πράγματα μπορούμε πραγματικά να επηρεάσουμε και σε ποιον βαθμό (πχ. με γονείς).** Ειδικά είναι άχρηστη η ενέργεια που ξοδεύουμε.
- Τα **πρέπει** συχνά οδηγούν σε αισθήματα ενοχής ή αγάπης προς κάποιο 'κακό' άτομο. Η ενοχή είναι ένα δυνατό συναίσθημα.
- Πολλοί από τους κανόνες της ζωής αρχικά ήρθαν σε μας από ενήλικες (γονείς, συγγενείς, δασκάλους, παραμάνες, κλπ.).
- Ερώτηση: υπάρχουν ακόμα άτομα που σας λένε τι πρέπει να κάνετε ή τι θα θέλατε να κάνετε; Με αυτόν τον τρόπο πολλοί προσπαθούν να ασκήσουν έλεγχο. Επιπλέον, πολλές φορές αισθανόμαστε ενοχές όταν δεν κάνουμε αυτό που οι άλλοι θέλουν να κάνουμε (πχ. "θα 'πρεπε να ντρέπεσαι...").
- Τα πιο φανερά παραδείγματα είναι με τους γονείς μας (συναισθηματική ενοχή).
- Ερώτηση: Μπορεί κάποιος να μας κάνει να αισθανόμαστε ένοχοι; Ή είναι δική μας επιλογή;
- Ίσως έχουμε περισσότερο έλεγχο των συναισθημάτων μας από ότι νομίζουμε. Εάν αποφασίσουμε ότι οι κανόνες για το πως ζούμε ή αισθανόμαστε είναι μη-ρεαλιστικοί, τότε μπορούμε να τους αλλάξουμε. Δεν είμαστε ρομπότ, άρα μπορούμε να διαλέξουμε την συμπεριφορά μας και για το αν πρέπει ή δεν πρέπει να αισθανόμαστε ενοχές. Μπορούμε να κερδίσουμε τον έλεγχο παίρνοντας την ευθύνη του εαυτού μας και αλλάζοντας τρόπο σκέψης για τα πράγματα στη ζωή μας.
- Παράδειγμα: Πως μπορούμε να ασκήσουμε έλεγχο απέναντι στην ενοχή; Πρώτα αλλάζουμε την αντιμετώπιση των **πρέπει**. Βλέπουμε τον εαυτό μας σαν κάποιον που μπορεί να κάνει ο,τιδήποτε αρμόζει στους δικούς μας κανόνες και σύστημα αξιών και δεν ενοχλεί τους άλλους... χωρίς να αισθανόμαστε ενοχές.
- Εάν ακολουθήσουμε την επιλογή μας και δεν μας αρέσει όταν την πραγματοποιήσουμε, τότε μπορούμε να την αλλάξουμε για το μέλλον. Αλλά δεν χρειάζεται να έχουμε ενοχές. Οι ενοχές μας ακινητοποιούν, μας καταδικάζουν στην μη-ρεαλιστική σκέψη και δεν κάνουν τίποτε για να αλλάξουν τα πράγματα. "Το να αισθάνομαι ενοχές δεν θα αλλάξει το παρελθόν, ούτε θα με κάνει καλύτερο άτομο".