

Ζώντας με τον φόβο της επίκρισης των άλλων...

Του Μάριου Θεοδώρου*

Το κοινωνικό άγχος αναφέρεται στην έντονη ντροπαλότητα, άγχος, νευρικότητα και τάση για αποφυγή που βιώνει κάποιος όταν έρχεται σε επαφή με κοινωνικές καταστάσεις, ειδικά αυτές κατά τις οποίες θεωρεί ότι αξιολογείται (για παράδειγμα όταν κάνει μια ομιλία μπροστά σε ακροατήριο). Όταν προκαλεί σοβαρή δυσλειτουργία, το κοινωνικό άγχος διαγιγνώσκεται ως κοινωνική αγχώδης διαταραχή. Άνω του 30% του πληθυσμού χαρακτηρίζεται από κάποιο επίπεδο κοινωνικού άγχους. Η πιο συνηθής έκφραση κοινωνικού άγχους είναι ο φόβος για ομιλία μπροστά σε κόσμο. Άλλες περιπτώσεις κοινωνικών καταστάσεων που προκαλούν ανησυχία αφορούν την κοινωνική συνείδηση με μικρό ή μεγάλο αριθμό ατόμων (π.χ. συγκεντρώσεις, πάρτι), τη συνομιλία με άλλα άτομα (π.χ. αγνώστους, άτομα με υψηλές θέσεις, αντίθετου φύλου), ή την εκτέλεση συγκεκριμένων συμπεριφορών μπροστά από άλλους (π.χ. να τρως, να γράφεις).

Τα άτομα με κοινωνικό άγχος αξιολογούν κάθε κοινωνική κατάσταση και ιδίως κάθε πιθανή αρνητική κριτική έναντι τους ως κάτι το απειλητικό, υπερεκτιμώντας τις πιθανές αρνητικές συνέπειες που μπορεί να έχει αυτή η κριτική για τα ίδια. Συνήθως διακατέχονται από έντονη νευρικότητα, η οποία ξεκινά πριν να παρευρεθούν σε μια κοινωνική συνάντηση. Για να διαχειριστούν αυτή τη νευρικότητα καταφεύγουν σε συμπεριφορές αποφυγής της κατάστασης είτε άμεσα, με το να μην παρευρεθούν π.χ. στην κοινωνική συνάντηση ή να αποχωρήσουν νωρίς, ή έμμεσα, όπως π.χ. να αποφεύγουν την οπτική επαφή με άλλα άτομα, να προσπαθούν να μην τραβήξουν την προσοχή πάνω τους κ.ά. Τη δεδομένη στιγμή, αυτές οι συμπεριφορές αποφυγής μειώνουν τη νευρικότητα που μπορεί να βιώνουν τα άτομα με κοινωνικό άγχος. Μακροπρόθεσμα όμως φαίνεται ότι η ένταση του άγχους που βιώνουν τα άτομα αυξάνεται κάθε φορά που προκύπτει μια νέα



κοινωνική κατάσταση. Επίσης φαίνεται να επηρεάζεται αρνητικά η προσωπική, επαγγελματική και εκπαιδευτική ζωή τους: άτομα με κοινωνικό άγχος έχουν περιορισμένη κοινωνική ζωή, μικρότερες πιθανότητες επαγγελματικής ανέλιξης και ανεύρεσης ρομαντικού συντρόφου. Η αντιμετώπιση του κοινωνικού άγχους γίνεται μέσω παρεμβάσεων από ειδικούς, οι οποίες αποσκοπούν στη συμμετοχή των ατόμων σε κοινωνικές καταστάσεις, τροποποιώντας τον τρόπο αντίληψής τους για αυτές.

Σύγχρονα μοντέλα διερεύνησης της αιτιολογίας και συντήρησης του κοινωνικού άγχους εμπλέκουν παράγοντες όπως το επίπεδο φόβου και άγχους ως χαρακτηριστικά προσωπικότητας του ατόμου, καθώς και μεροληπτικές διεργασίες στις γνωστικές λειτουργίες (π.χ. προσοχή, αντίληψη, μνήμη). Ένα από τα μοντέ-

λα αυτά, το vigilance-avoidance model (Mogg, & Bradley, 2002), αφορά τον ρόλο της γνωστικής διεργασίας της προσοχής. Συγκεκριμένα το μοντέλο προτείνει ότι όταν το άτομο με κοινωνικό άγχος βρεθεί σε ένα κοινωνικό πλαίσιο, παρατηρεί το περιβάλλον και χαρακτηρίζεται από έντονη προσοχή προς πιθανές απειλητικές εκφράσεις των άλλων. Δηλαδή, τα άτομα ψάχνουν για πρόσωπα, κινήσεις, εκφράσεις και λόγια που μπορεί να υποδηλώνουν κριτική, απάρεσκια ή απόρριψη. Στη συνέχεια, δυσκολεύονται να απεγκλωβίσουν την προσοχή τους από τα ερεθίσματα αυτά, ενώ αργότερα αρχίζουν να τα αποφεύγουν και να στρέφουν την προσοχή τους, με επικριτική διάθεση, προς τον εαυτό τους. Μέρους των σύγχρονων θεραπειών της κοινωνικής αγχώδους διαταραχής είναι η τροποποίηση των διαδικασιών προσοχής, έτσι ώστε το άτομο να επικεντρώνεται λιγότερο στα εκλαμβανόμενα ως απειλητικά σήματα που εκπέμπουν οι άλλοι. Στο Κέντρο Εφαρμοσμένης Νευροεπιστήμης (ΚΕΝ) του Πανεπιστημίου Κύπρου διεξάγονται διάφορες μελέτες με στόχο να αποσαφηνίσουμε τη διαδικασία της μεροληψίας της προσοχής στο κοινωνικό άγχος. Οι μελέτες γίνονται με τη χρήση γνωστικών έργων σε ηλεκτρονικούς υπολογιστές, και με την καταγραφή νευροβιολογικών μετρήσεων (ηλεκτροεγκεφαλογράφημα) και ψυχοφυσιολογικών μετρήσεων (μεταβολή καρδιακού παλμού, εφίδρωση), ενώ δοκιμάζονται και νέες μεθοδολογίες όπως η χρήση της εικονικής πραγματικότητας/virtual reality.

Σε περίπτωση που θέλετε περισσότερες πληροφορίες για τις έρευνες με άτομα που έχουν αυξημένο κοινωνικό άγχος ή φόβο για δημόσια ομιλία, μπορείτε να επικοινωνήσετε με το ΚΕΝ στο τηλέφωνο 22 895190, ή να αποστείλετε ηλεκτρονικό μήνυμα στο cap@uc.ac.cy.

*Διδασκτορικός φοιτητής Κλινικής Ψυχολογίας στο Πανεπιστήμιο Κύπρου και επιστημονικός συνεργάτης του Κέντρου Εφαρμοσμένης Νευροεπιστήμης, Πανεπιστήμιο Κύπρου