


# PSIQUE E PRÁXIS

PSICOLOGIA ONLINE

## Qual o seu nível de Ansiedade social ?



**Você sabia que a  
ansiedade pode  
atrapalhar ou impedir  
que os relacionamentos  
aconteçam  
naturalmente?**



# ANSIEDADE SOCIAL

A Ansiedade social envolve diversas situações em que as pessoas têm receio de interagir com outros porque teme o julgamento que farão dela.

Não parece, é um medo muito comum, atinge cerca de 12% da população mundial, mas é pouco tratado e muito menos superado.

Um pesquisador americano constatou que [esse é o único medo que tememos mais que a morte.](#)

Quem sofre de ansiedade social, que em seus casos mais graves é denominada como fobia social, pode ter dificuldades para fazer uma apresentação diante os colegas, paquerar alguém, falar em público, ir a festas ou simplesmente conversar com outras pessoas, interrompendo as possibilidades de estabelecer relacionamentos naturais.

Mas antes de continuar neste tema tão importante precisamos entender a diferença entre medo e ansiedade.

# QUAL A DIFERENÇA ENTRE MEDO E ANSIEDADE?

POR QUE TEMOS MEDO E QUAL A SUA  
FINALIDADE EM NOSSAS VIDAS

Os medos cumprem uma função instintiva de manter o ser humano vivo. Se não tivéssemos esse tipo de reação, seríamos capazes de nos jogar de penhascos sem medo de morrer ou de se machucar. É o nosso instinto de proteção.

Percebemos o medo como uma reação a uma situação bem definida que represente um risco real ao indivíduo.

O medo faz parte do nosso sistema de adaptação, sendo uma resposta perfeitamente normal perante a possibilidade de existir perigo de vida ou ameaça ao bem-estar. Nesta situação, automaticamente produziremos uma resposta de medo que irá nos preparar para lutar ou fugir, que será percebida em nosso corpo através de sintomas como taquicardia, suores, alteração respiratória, força incomum, dor de barriga dentre outras permitindo, também, avaliar as nossas reais capacidades para enfrentar uma determinada situação.

Para ilustrar, podemos imaginar que uma pessoa está andando por uma rua estreita quando se depara com um cão muito agressivo e sem coleira, a resposta imediata é o medo. Como o medo é resultado de uma situação real, quando essa situação se encerra (o cão é retirado, ou ela sai dessa rua) o medo também tem o seu fim.

Por sua vez, a ansiedade é algo também normal ao ser humano, sendo que, a vivência de diferentes graus de ansiedade no cotidiano das relações consiste num fenômeno frequente na vida e a sua intensidade não costuma impedir o relacionamento social adequado do indivíduo, podendo até propiciar um efeito benéfico, uma espécie de agente motivador, sem originar sofrimento.

A ansiedade é semelhante ao medo mas não apresenta uma definição do objeto real. Por exemplo, um indivíduo passa por uma rua onde, ele ouviu dizer que um cão bravo ronda solto, mesmo sem ver o cão, seu organismo emite um sinal (ou reação) de alerta para o “possível” encontro, o corpo já entra em estado de estresse mesmo sem ocorrer o encontro.

A ansiedade não possui um objeto real claro, é um medo muitas vezes sem foco, o que faz com que seja persistente e sem uma finalização, pois objeto está em nosso sentimento e pensamento e não na realidade.

Tanto no medo quanto na ansiedade as sensações corporais (cansaço, insônia, sensação de sufoco, tensão muscular, tremores, dificuldade de se alimentar, taquicardia/palpitações) e psicológicas (pensamentos de inferioridade, a crença que não vai “dar conta”, fantasias de que “tudo vai dar errado”, ou que vai ser insultado, abandonado pelos amigos, etc.) se tornam frequentes ou mesmo permanentes. O que pode gerar uma série de problemas físicos (doenças) e sociais para a pessoa. Mas qual é afinal a diferença entre medo e ansiedade?

O medo ocorre quando um estímulo exterior facilmente identificável, ou seja, algo concreto, que desencadeia comportamentos de fuga ou enfrentamento, enquanto que a ansiedade consiste num estado emocional aversivo sem desencadeadores claros/concretos (medos difusos) e que, obviamente não podem ser evitados sendo difundida de um modo desagradável e persistente.



# FALANDO SOBRE A ANSIEDADE SOCIAL

## O QUE É ANSIEDADE SOCIAL E COMO ELA INFLUENCIA NOS RELACIONAMENTOS?

A ansiedade social é provavelmente, dentre os problemas de ansiedade, o menos conhecido e o mais negligenciado. Para que possa compreender melhor o que é a ansiedade social e a sua forma mais severa a Fobia Social, torna-se necessário que comecemos por perceber o que é uma situação social.

Uma situação social é qualquer situação na qual a pessoa e outras pessoas estão presentes. As situações sociais podem incluir interação com os outros (o que frequentemente referimos como situações interpessoais) ou situações nas quais a pessoa é o foco de atenção ou que poderá ser reparada por outros (frequentemente referimos como situações de desempenho).

Alguns dos seguintes exemplos de situações interpessoais e de desempenho podem ser temidas por pessoas que têm níveis elevados de ansiedade social.

### SITUAÇÕES INTERPESSOAIS

- Convidar alguém para sair; Falar com alguém que é percebido como mais autoritário, ou divertido, ou interessante do que você; Iniciar ou manter uma conversa; Ir a uma festa; Convidar amigos para jantar; Conhecer pessoas novas; Falar ao telefone; Expressar uma opinião pessoal; Ir a uma entrevista de emprego; Dizer NÃO; Manter um contato olhos nos olhos; Conversar com pessoas do sexo oposto.

### SITUAÇÕES DE DESEMPENHO

- Falar em público; Praticar esportes ou participar de atividades que permitam apresentações públicas; Fazer exames; Participar em casamentos ou festas; Representar: Ler para outras pessoas; Comer ou beber em frente a outras pessoas; Escrever quando outras pessoas estão vendo; Apresentar-se a um grupo de pessoas; Fazer uma pergunta numa situação de estudo; Apresentar um trabalho.

## O QUE É ANSIEDADE SOCIAL E COMO ELA INFLUENCIA NOS RELACIONAMENTOS?

Ansiedade social refere-se ao nervosismo ou desconforto em situações sociais, habitualmente devido ao medo que a pessoa tem de poder fazer alguma coisa que possa ser embaraçoso ou ridículo, ou na qual possa causar má impressão, ou que possa ser julgada, criticada ou avaliada negativamente por outras pessoas. Para muitas pessoas, a ansiedade social está limitada a certas situações sociais.

Por exemplo, algumas pessoas ficam muito desconfortáveis em situações formais relacionadas com o trabalho, como fazer apresentações ou reuniões, mas ficam razoavelmente confortáveis em situações mais casuais, como em festas ou a socializar com os amigos. Outras pessoas podem reagir exatamente ao contrário; estão mais confortáveis em situações formais de trabalho do que em situações não estruturadas de encontro social.

De fato, não é nada pouco habitual ouvir uma pessoa famosa dizer que se sente razoavelmente confortável ao desempenhar o seu papel em frente a grandes audiências mas que se sente tímida e nervosa quando interage com uma pessoa ou em pequenos grupos em que a intimidade é maior.

A intensidade da ansiedade social e a extensão das situações sociais temidas variam de pessoa para pessoa.

Por exemplo, algumas pessoas sentem algum receio com que lidam razoavelmente bem, enquanto outras se sentem completamente esmagadas pela intensidade do seu receio. Para algumas pessoas o receio encontra-se limitado a uma única situação social (por exemplo, falar em público), enquanto que para outras pessoas, a ansiedade social surge em quase todas as situações sociais.

A ansiedade social está relacionada com diversos fatores que poderão incluir estilos e traços de personalidade (por exemplo, introversão, timidez ou perfeccionismo).

A timidez e a introversão não se caracterizam pelo medo do julgamento no entanto, a disposição para o perfeccionismo está associada à tendência em manter elevadas expectativas para si mesmo sendo difíceis ou impossíveis de cumprir. O perfeccionismo pode conduzir a pessoa a sentir-se ansiosa em público pelo receio que as outras pessoas reparem nas suas “falhas” e os julguem negativamente.

## COMO A ANSIEDADE SOCIAL PODE INTERFERIR NOS RELACIONAMENTOS, NO TRABALHO, NA ESCOLA E EM OUTRAS ATIVIDADES DO DIA-A-DIA?

A ansiedade social pode fazer com que seja difícil para as pessoas estabelecerem e manterem relações saudáveis. Pode afetar todos os níveis de relacionamento, desde o relacionamento com estranhos e conhecidos casuais àqueles com a família e outros significativos. Para muitas pessoas, mesmo a maneira mais simples de interação social (tal como ter uma pequena conversa, pedir informações, cumprimentar um vizinho) são muito difíceis.

Para essas pessoas marcar encontros pode estar completamente fora de questão. A ansiedade social pode ser mais fácil de lidar junto de pessoas mais familiares, como amigos e família, mas nem sempre.

Para algumas pessoas, a ansiedade pode aumentar à medida que as relações se tornam mais íntimas.

A ansiedade social pode ainda interferir com as relações existentes, principalmente se o companheiro(a) de uma pessoa com ansiedade social quiser socializar com outras pessoas.

A ansiedade social pode ter um impacto na escolha dos estudos e da profissão. Pode por exemplo afetar o tipo de curso a fazer na faculdade e qual o tipo de emprego que a pessoa pode aceitar.

Pode ainda afetar o desempenho no trabalho e o envolvimento na escola. Praticamente qualquer atividade que envolva contato com outras pessoas pode ser afetada pela ansiedade social.



# SITUAÇÕES INTERPESSOAIS

Você sabia que grande parte da ansiedade social se desenvolve ao longo da infância e adolescência?

Pois então, cerca de 80% das pessoas que sofrem de ansiedade social desenvolveram o problema antes dos 20 anos de idade e a maioria delas segue sofrendo por mais 10 anos sem conseguir ajuda.

Nesse período, sem o tratamento adequado, a ansiedade social pode desencadear transtornos como depressão, crises de pânico e também levar ao uso abusivo de álcool.

Muitas pessoas desenvolvem ansiedade ou são “medrosas” simplesmente porque aprenderam assim.

Em alguns casos os pais excederam em sua proteção e cuidados privando os filhos das experiências que possibilitariam o desenvolvimento da autoconfiança dos filhos.

Assim, os filhos se tornam inseguros e aprendem a temer o mundo. Essa insegurança pode se mascarar através de relações de dependência (seja dos pais, dos amigos, namorada), muitas vezes a ansiedade só se manifesta quando eles se percebem numa situação que depende deles.

Toda vez que individuo se vê numa dada situação e não possui referências de enfrentamento seu complexo de poder se manifestará pela inferioridade.



*A ansiedade é uma expressão desse “despreparo” frente a vida. Essa insegurança pode se mascarar através de relações de dependência.*

Essa sensação de inferioridade indica que o indivíduo “não é capaz” ou “não dá conta” de enfrentar as adversidades, impondo sempre a mesma resposta de evitação e fuga. A ansiedade é uma expressão desse “despreparo” frente a vida.

Se formos pensar, é gente demais com medo de algo que pode ser superado, de tal forma que ele consiga aproveitar o melhor da vida.

Essas barreiras, que impedem uma vida social plena, desenvolvem-se porque associaram que relações sociais, como falar com colegas ou ir a confraternizações, são sinônimo de perigo.

Quando isso ocorre nosso psiquismo é ativado, a partir de experiências afetivas, em que as opções foram lutar ou fugir. São acionadas as mesmas respostas usadas nas situações do passado para tentar resolver as novas situações que surgem em sua vida presente.

A sensação de maior perigo para quem sofre com a ansiedade social é a exposição pessoal associada a ideia de sentir-se humilhado, ridicularizado ou de simplesmente falhar na ação. Quanto mais experiências de bloqueio social a pessoa tem, mais forte esse medo fica gravado.

# SINTOMAS COMUNS

A ansiedade social, em casos mais graves é também conhecida como fobia social, apresenta esses sintomas de nervosismo, como tremer e suar as mãos, enrubescer a face, sentir o estômago apertado e um certo frio na barriga, que são pouco notados pelas outras pessoas. Porém, o que mais amedronta aqueles que sofrem com a ansiedade social é justamente a sensação de que alguém irá perceber e denunciar esses seus comportamentos.

## PENSAMENTOS

- PENSAMENTOS NEGATIVOS SOBRE SI MESMO, A SITUAÇÃO E OS OUTROS.
- MEDO DE AVALIAÇÕES NEGATIVAS OU SENTIR-SE TOLO PARA OUTROS.
- PREOCUPAÇÕES, RUMINAÇÕES E PERFECCIONISMO.
- ATRIBUIR CULPA A SI MESMO.
- CRENÇAS SOBRE SI MESMO COMO FRACO E OUTROS COMO FORTES.
- FALÁCIAS NEGATIVAS SOBRE SI MESMO.
- ACREDITAR QUE EXISTE UMA FORMA “CORRETA” DE AGIR SOCIALMENTE, QUE ELE DESCONHECE.

## SENTIMENTOS

- EMBARAÇO E EXCESSO DE AUTOCONSCIÊNCIA.
- VERGONHA.
- BAIXA AUTOESTIMA.
- ABATIMENTO E TRISTEZA.
- SOLIDÃO.
- DEPRESSÃO

## SENSAÇÕES

- FREQUÊNCIA CARDÍACA ALTA.
- BOCA SECA.
- TREMORES.
- SUDORESE (AXILAS MOLHADAS)
- MÃOS FRIAS.
- TONTURA.
- ENJOO.
- VONTADE DE IR AO BANHEIRO.
- SENSAÇÃO DE PERDA DE REALIDADE.

## COMPORTAMENTOS

- INIBIÇÃO E PASSIVIDADE.
- EVITAÇÃO DE SITUAÇÕES SOCIAIS.
- VOZ BAIXA.
- POUCA MOVIMENTAÇÃO CORPORAL.
- POUCA EXPRESSÃO FACIAL.
- DIFICULDADES NA ARTICULAÇÃO DA FALA.
- TIQUES OU MOVIMENTOS REPETITIVOS.
- CABEÇA BAIXA.

**ESTATÍSTICA**

**12%**

**DA POPULAÇÃO  
MUNDIAL**

**SOFRE COM A  
ANSIEDADE SOCIAL.**

**DESENVOLVERAM  
A ANSIEDADE  
SOCIAL ANTES DOS  
VINTE ANOS**

**80%**

# TRATAMENTO PSICOTERÁPICO

Tal como em diversas situações, é necessário que a pessoa deseje superar o seu estado atual de ansiedade social, investindo em si e no seu bem-estar. Sofrer de perturbação da ansiedade não pode ser encarado como algo banal nem como uma fatalidade, sendo que os tratamentos variam e são estabelecidos em função da natureza do problema (fobias, obsessões, pânico, etc.) e da personalidade da pessoa que as sofre.

A psicoterapia não tem por finalidade “apagar” ou “ignorar” as experiências passadas do indivíduo, mas sim, possibilitar que ele se afirme e enfrente tanto os aspectos históricos que contribuíram para o desenvolvimento da ansiedade como os fatores que mantém a ansiedade na atualidade. Seu processo favorece experiências criando novos parâmetros que possibilitem o desenvolvimento da segurança necessária para uma vida saudável iniciando uma nova relação consigo mesmo e com o mundo.

A psicoterapia compreende tanto um processo de autoconhecimento quanto de avaliação das escolhas feitas através da análise dos caminhos que levaram ao desenvolvimento do transtorno,

Fontes

<http://www.psicologiaanalitica.com>

<http://anasousapsicologa.blogspot.com>

<http://www.youper.com>

**VÍDEO SOBRE ANSIEDADE SOCIAL**

ENCONTROS E DESENCONTROS • ANO 01 • NÚMERO 04 • CORTESIA

Em 04 de Julho

# PSICOLÓGICA QUE E PRÁXIS

PSICOLOGIA ONLINE

Live  
às  
21h



**Vamos conversar ao vivo pelo facebook**

PSICÓLOGA MARISA GASPAR  
[WWW.PRAXISANALITICA.COM](http://WWW.PRAXISANALITICA.COM)



# Psique e Práxis

## Psicologia online

### **RESPONSÁVEL TÉCNICA**

Psicóloga Marisa de Araujo Gaspar (CRP 05/33597)

### **CONSULTÓRIO**

Rua Engenheiro Enaldo Cravo Peixoto, 215 sala 308- Tijuca - Rio de Janeiro - RJ - Brasil

### **CONTATO**

(21) 2298-2205 ou (21) 98796-8990