

### **1. Социофобия распространена более широко, чем вы думаете.**

На протяжении жизни примерно 10% людей испытывают симптомы социальной фобии. Это третье по распространенности психическое расстройство после депрессии и алкогольной зависимости. Тем не менее, до недавних пор, ей уделялось недостаточное внимание со стороны медицины.

### **2. Симптомы могут отличаться в зависимости от культурных влияний.**

В некоторых азиатских странах, таких как Япония или Корея, люди с социофобией могут бояться оскорбить других людей, а не оказаться в неловком положении. Например, они могут опасаться, что их сильная тревожность или прямой взгляд в глаза может оскорбить кого-нибудь.

### **3. Социофобия больше распространена среди женщин, чем среди мужчин.**

### **4. Если у вас есть социофобия, вполне вероятно, что у вас есть и другое расстройство.**

Социофобия зачастую сопровождается другими расстройствами, чаще всего депрессией, другими тревожными расстройствами, алкогольной и наркотической зависимостями.

### **5. Социофобия является фобией.**

(Из русского названия это вполне очевидно, но на английском "социофобия" звучит как Social Anxiety Disorder - Социально-тревожное расстройство. прим. перев.)

Возможно, вы не считали, что социофобия - это такая же фобия, как боязнь высоты и змей, но именно так она классифицируется. Для людей страдающий данной фобией страх заключается в нахождении в социальных ситуациях.

### **6. Социофобия может быть обобщенной и специфичной.**

Если у вас вызывают проблемы только выступления на публике, то ваш диагноз - специфичная социофобией. С другой стороны, если существует множество различных социальных ситуаций, которые вызывают у вас страх, будет использован термин "обобщенная социофобия".

### **7. Причины социофобии в генах и вашем окружении.**

Социофобия - результат биологических и окружающих вас факторов. Если вы имеете генетическую предрасположенность к социофобии, тем не менее она может не развиться у вас при достаточно благоприятных окружающих факторах. И наоборот, травматические социальные инциденты не приведут к социофобии при отсутствии генетической предрасположенности.

### **8. Социофобия - более чем застенчивость.**

## **Десять вещей, которые вы должны знать о социальной фобии**

Автор: Whitesinger  
26.09.2009 22:11 -

---

Возможно вас интересует в чем разница между ними. Различие заключается в том, что хотя застенчивые люди и чувствуют себя неловко и скованно в социальных ситуациях, но они не испытывают интенсивного страха при ожидании этих событий и не стараются избежать этих ситуаций. Кроме того, люди с социофобией не обязательно выглядят смущенными, в некоторых ситуациях они могут выглядеть непринужденно.

### **9. Социофобия имеет тенденцию быть недиагностированной и нелеченной.**

Менее 25% людей с социофобией получают лечение. Это связано с тем, что социофобы имеют тенденцию неохотно искать лечение, а также из-за того, врачи часто списывают социофобию на обычную застенчивость.

### **10. Социофобия поддается лечению!**

Если долгое время вы в одиночку пытались справиться с социофобией, вам может показаться что уже ничего не может помочь. Однако, медикаментозное, психотерапевтическое лечение или их сочетание может привести к существенному улучшению симптомов.

Ссылки:

Оригинал статьи (на англ. яз.): The Top Ten Things You Should Know About Social Anxiety Disorder, By Arlin Cuncic.

Оригинал перевода расположен на <http://sf-forum.ru> - форум о социофобии.