

Ján Praško, Jana Vyskočilová, Jana Prašková

SOCIÁLNÍ FOBIE A JEJÍ LÉČBA

PŘÍRUČKA PRO LIDI
SE SOCIÁLNÍ FOBIÍ



Ján Praško, Jana Vyskočilová, Jana Prašková

SOCIÁLNÍ FOBIE A JEJÍ LÉČBA

PŘÍRUČKA PRO LIDI
SE SOCIÁLNÍ FOBIÍ



Ján Praško, Jana Vyskočilová, Jana Prašková

SOCIÁLNÍ FOBIE A JEJÍ LÉČBA

PŘÍRUČKA PRO LIDI
SE SOCIÁLNÍ FOBIÍ



Autoři

doc. MUDr. Ján Praško, CSc.

*Univerzita Palackého v Olomouci, Lékařská fakulta a Fakultní nemocnice,
Klinika psychiatrie*

Jana Vyskočilová

Psychiatrické centrum Praha

Jana Prašková

3. lékařská fakulta Univerzity Karlovy v Praze

Ján Praško, Jana Vyskočilová, Jana Prašková

SOCIÁLNÍ FOBIE A JEJÍ LÉČBA

Příručka pro lidi se sociální fobií

První vydání

Vydalo nakladatelství Galén, Na Bělidle 34, 150 00 Praha 5

jako účelovou publikaci pro Lundbeck Česká republika, s. r. o.

Editor PhDr. Lubomír Houdek

Šéfredaktorka PhDr. Soňa Dernerová

Redakční spolupráce Radek Lunga

Titulní ilustrace »Pierot a Kolombina« z kalendáře »Cesty v bludišti 2008«

Sazba Václav Zukal, Galén

Grafický návrh DTP Galén

Tisk Glos, Špidlenova 436, 513 01 Semily

G 281058

Všechna práva vyhrazena.

Autoři i nakladatel vynaložili značné úsilí, aby informace o léčivech odpovídaly stavu znalostí v době zpracování díla. Nakladatel za ně nenes odpovědnost a doporučuje řídit se údaji o doporučeném dávkování a kontraindikacích uvedenými výrobci v příbalovém letáku příslušného léčivého přípravku. Týká se to především přípravků vzácněji používaných nebo nově uváděných na trh.

Copyright © Galén, 2008

ISBN 978-80-7262-580-2

OBSAH

Úvod	7
Co je to sociální fobie	11
Charakteristiky sociální fobie	18
Jak se dá sociální fobie léčit?	36
Závěr	64



ÚVOD

Tato příručka je určena lidem, kteří mají nadměrný strach z mezilidských situací, a proto se jim vyhýbají. Přináší informace o sociální fobii, jejích charakteristických rysech a nejdůležitějších přístupech v léčbě. V úvodu bychom rádi zdůraznili:

- sociální fobie je častá a dobře rozpoznatelná;
- její léčba je velmi účinná;
- příčinou je úzkost a ta může být snížena pomocí léků, psychoterapie nebo jejich kombinací;
- léčba antidepressivy, účinnými u sociální fobie, nevede k závislosti.

Publikace vám poskytne přehledné informace o poruše, ukáže vám základní kroky, jak lze postupně strach zmírnit a jak je možné se strachem v sociálních situacích pracovat, respektive jak pracujeme my prostřednictvím kognitivně-behaviorální terapie.

Příběh: Jsem prostě idiot...

Tomášovi je 20 let. Objektivně je to pohledný a chytrý hoch, on ale ani jednomu nevěří. Proč taky? Studuje sice ekonomii na vysoké škole, nyní ale musel studium přerušit. Nedokáže totiž jít ke zkouškám. Že by se nedokázal naučit? Ne, právě naopak. Je nadaný, škola ho baví a naplňuje a učí se se zá-



jmem. Znalosti má dobré, spíše nadprůměrné a rozumově si zdůvodní, že látku ovládá dostatečně. Bojí se však zkoušení.

»Bylo to hrozné už na gymnáziu. Když jsem měl jít před tabuli, celý jsem se rozklepal. Někdy jsem ze sebe nevydal ani slovo a raději si nechal dát kouli. Pak jsem to zlepšil písemkami. Známký jsem však měl průměrné. Máma šla do školy a řekla to ředitelce. Většinou mě pak šetřili a přestali zkoušet před tabulí. Známký se mi výrazně zlepšily. Maturita, to byl horor. Měsíce předem jsem umíral hrůzou při představě, že budu odpovídat před komisí. Několik týdnů předem jsem nemohl spát. Myslel jsem si, že to vzdám. Pak máma sehnala nějaké prášky, cpal jsem se jimi a jako ve snu jsem maturitu přežil. Ale i tak to bylo strašné. Blekotat jsem tam, skoro na nic jsem si nevzpomněl, choval se jako idiot. Uměl jsem na jedničky a dostal trojky. A to mi je dali jen proto, že jsem měl dobré výsledky předtím... Asi budu muset studia nechat. Na to nemám, chodit pravidelně na zkoušky. Nemůžu jít ani na tu první. Vždyť budu trapnej. Tak se nechová dospělý člověk. Rudnu jako paprika, mlčím nebo blekotám, klepu se. Mám okno, na nic si nevzpomenu. Když si vzpomenu na maturitu, musím se strašně stydět. Když si představím, že bych tam měl jít, mám pocit, že to nevydržím. Že tam snad umřu hanbou. Zlobí mě to, vyčítám si to, ale moc mi to nepomáhá. Jsem prostě idiot.«

S nervozitou měl Tomáš drobné problémy už od dětství. Jako by to přebíral od maminky, která se o něj vždy bála. Tomáš se narodil nedonošený a dle slov matky byl »maminkou vyplapaný«. Při každé jeho nemoci maminka propadala silným úzkostem. Zpočátku měla problém s ním vydržet. Byla nervózní z jeho pláče, častého nočního buzení, malého přibírání na váze. Když bylo Tomášovi půl roku, nastoupila do práce



a o Tomáše se staraly placené chůvy. Nechodily s ním na pís-koviště, protože to měly od matky zakázané, aby »nechytíl ně-jakou infekci«. Většinou si hrál sám ve svém pokojíku a chůva si četla vedle. Ve dvou letech šel Tomáš do jeslí, kde zpočátku celé dny proplakal. Podobně špatně snášel školku, měl problém se adaptovat na učitelky i děti. Maminka si tehdy snížila úva-zek v práci, aby ho mohla brát dříve domů. Otce to všechno rozčilovalo, měl pocit, že kluk nemá být tak rozmazlován. Bo-hužel ho nenapadlo nic lepšího než Tomáše kritizovat za ne-samostatnost, stydlivost a bázlivost. To mu však nepomohlo, naopak ještě více mu to bralo sebedůvěru. Na druhou stranu si rodiče moc nevěšimali jeho zájmů a kromě nemocí, úzkost-ných starostí matky a kritiky otce se mu v podstatě nevěno-vali. Od obou chybělo povzbuzení, pochopení, projevy lásky a přijetí. Nikdy si s ním nehráli. Tomáš je jedináček, materiál-ně měl prakticky všechno, co si mohl přát, ale sám vždy toužil po sourozenci, protože zoufale chtěl mít kamaráda. Rodina žila izolovaně. Rodiče neměli přátele, se kterými by se stýka-li, návštěvy u příbuzných byly výjimečné. Tomáš proto jako malý neměl přirozený kontakt s ostatními dětmi v důvěrném prostředí. Taky k babičkám se maminka bála Tomáše dát, aby tam »nebyl nemocný«.

Na základní škole byl Tomáš třemista. Učil se dobře, ale zkou-šení před tabulí se děsil. Protože byl nadaný a znalosti měl výrazně nadprůměrné, učitelé mu fandili a jeho nervozitu před tabulí tolerovali. Spíše mu pomáhali, než by ho »topili«. Na osmileté gymnázium se dostal snadno – přijímací testy mu nedělaly problémy a inteligenční test, který byl součástí, splnil velmi dobře. Zařadit se do kolektivu byl ale problém. Většina dětí kromě něho se znala, protože přišly ze základní školy, která s gymnáziem souvisela. Tomáš přišel z jiné sko-



ly a nikoho tam neznal. Ve třídě byly tedy od počátku celé skupiny kamarádů a kamarádek, jeho jako cizího mezi sebe moc nepouštěli a on se svojí stydlivostí nedokázal tuto bariéru překročit. Přesto si během prvního ročníku zvykl. Dobrého kamaráda však neměl. Ve druhém ročníku zažil nepříjemnou situaci ve fyzice – při vyvolání, které nečekal, nebyl schopen ze sebe vydat ani slovo, měl okno. Zrudl, začal se chvět. Fyzikář ho před spolužáky zesměšnil a celá třída se smála na Tomášův účet. Od té doby se pro něj zkoušení před více lidmi stalo hororem. V pubertě se však objevily i další nejistoty. Nevěděl, jak mluvit s dívkami, velmi se styděl, záviděl klukům, kterým to šlo. Tehdy se objevily pochybnosti o sobě samém a komplexy méněcennosti, začal sám sobě nadávat. Zjistil také, že je celý nesvůj, když se má bavit v menší skupině lidí – typicky o přestávkách. Řešil to tím, že se buď bavil s některým z kluků, když byli sami dva, nebo se o přestávce »učil« na další hodinu, i když to zpravidla nepotřeboval. Od kvarty se pro něj situace ve třídě zlepšila, měl pocit, že se mají mezi sebou více rádi, a dovolil si mluvit s kluky otevřeněji. Hůře však snášel, když si kluci dělali ze sebe legraci, protože nevěděl, jak reagovat, bál se vždy, že bude trapný. Stud před děvčaty mu zůstal. Pouze na školních výletech, kde se opil, s nimi mohl mluvit normálně. Bez alkoholu to bylo nemyslitelné. Přesto velmi toužil s některou chodit a střídavě se platonicky zamilovával do různých krásek ze školy. Nikdy se to patrně nedozvěděly, protože jim to nedal najevo.

Střední školu nakonec Tomáš úspěšně dokončil. Dostal se bez problémů na vysokou školu, protože přijímací zkoušky byly formou testu a to vždy zvládal dobře. Teď však mělo přijít ústní zkoušení a problém se projevil naplno.



CO JE TO SOCIÁLNÍ FOBIE

Sociální fobie se projevuje **strachem ze sociálních situací**. Často začíná v pubertě, v dospívání, méně často může začít později. Člověk trpící sociální fobií se bojí společenského styku s jinými lidmi. Často nemůže v jejich přítomnosti mluvit, jíst, psát, telefonovat, zpívat apod. Jádrem tohoto strachu je obava ze zvědavých či pátravých pohledů jiných lidí. Obvykle se dají určit konkrétní sociální situace, ve kterých člověk pocítuje větší strach – např. když se má zúčastnit nějaké důležité schůze či setkání. Naopak jsou situace, kdy je strach menší, např. mezi příbuznými. Mnoho lidí, kteří trpí sociální fobií, se navíc obává, že se v dané sociální situaci zcela přestanou ovládat, že je jejich strach zcela přemůže a začnou panikařit nebo ještě něco horšího. Tento strach bývá spojen s touhou vyhnout se dané situaci. To vede k **vyhýbání se** pobytu ve společnosti, zejména v malých skupinkách. Nejraději jsou doma, nechodí mezi lidi, odmítají pozvání do společnosti, nezvou návštěvy apod. Mohou mít také potíže s nakupováním v obchodech, kde prodavačka obsluhuje za pultem osobně. V zaměstnání se vyhýbají setkáním personálu, schůzím i neformální zábavě s kolegy po práci. Situace mohou být velmi **specifické** (tj. omezující se např. na společné stravování nebo mluvení na veřejnosti, setkání s neznámým, telefonování, užívání veřejné toalety) nebo **difúzní** (tj. zahrnující



téměř všechny sociální situace mimo rodinný kruh). Sociální fobie je obvykle spojena s nízkým sebehodnocením, **obavou z autorit a strachem z kritiky**.

Tab. 1. Základní rysy sociální fobie

- strach ze zkoumavých pohledů jiných osob v sociálních situacích
- výrazný a přetrvávající strach ze situací, ve kterých se mohou objevit rozpaky nebo ponížení
- vyhýbání se obávaným situacím
- strach, jenž je ochromující a vyvolává výrazný distres

Strach z odmítnutí bývá někdy soustředěn na specifické **tělesné fenomény**. Mnoho lidí se sociální fobii si stěžuje na červenání se, potíže při pohledu z očí do očí, třes rukou, pocit na zvracení nebo naléhavou potřebu močit – což jsou druhotné příznaky úzkosti. Někdy je člověk přesvědčen, že je to hlavní problém. Jindy je strach z hodnocení druhými soustředěn na **tělesné rysy** – akné, holohlavost, velký nos, ustupující brada, malé pohlaví, předkus. Nápadné je vyhýbání se sociálním situacím, které v extrémních případech může vést k téměř úplné sociální izolaci.

**Tab. 2. Nejběžnější projevy sociální fobie**

- strach být středem pozornosti
- strach mluvit před autoritou, před skupinou, na večírku
- strach jíst před lidmi
- strach říci ne nebo požádat o to, co potřebujeme a máme na to právo
- strach z použití veřejných toalet
- strach, že se druzí na nás dívají
- strach, že se znemožníme
- strach, že se budeme nepřírozně chovat
- strach psát na veřejnosti (podepsat se na poště, vyplňovat formuláře)
- strach telefonovat
- strach navázat konverzaci, udržovat ji
- vyhýbání se sociálním situacím
- nepříjemné tělesné příznaky při expozici (červenání, třes, sevřené hrdlo, pocity na zvracení, bušení srdce, pocení, potíže s dechem, nutkání na močení nebo stolici apod.)

Jak je sociální fobie častá, kdy a u koho se objevuje?

Někdy během svého života trpí sociální fobií odhadem 3 až 13 % populace. 1–3 % lidí trpí sociální fobií v kterémkoliv čase. Stydlivost je ještě častější. Kolem 80–90 % lidí má někdy ve svém životě období, kdy se nadměrně stydí. V jednom časovém průřezu má tento problém mezi 30–40 % populace. Tato fobie ze sociálních situací vzniká obvykle kolem puberty, nejčastěji ve věku mezi 14–20 lety, tedy ve vývojovém období, kdy je častá stydlivost. Běžně mají mladí lidé strach z oslovení druhého pohlaví, z první schůzky apod. U lidí se sociální fobií však v těchto situacích nedejde k adaptaci a snížení stu-



du. Naopak se těmito situacím vyhýbají, takže časem se na ně stanou přecitlivělí. Někdy však dochází k recidivě problémů, které již byly někdy v životě překonány.

Příběh: Spontánní zábava vyvolává v Kristýnce hrůzu

Kristýnka byla v dětství nápadně stydlivé dítě. Často se červenala, styděla se před cizími lidmi, trpěla trémou před tabulí. V pubertě se velmi styděla před chlapci. Na střední škole však začala »randit« a ihned chodit se stejně starým hochem. Provádala se po maturitě v 19 letech. Začala pracovat jako sekretářka a čtyři roky velmi dobře fungovala jak doma, tak v práci. Pak byla šest let na mateřské dovolené. V posledním roce mateřské dovolené se rozvedla a zůstala s dětmi sama. Začala chodit do práce a zjistila, že je mezi lidmi stále napjatá, obává se, že ji někdo osloví a ona nebude vědět, co odpovědět. Sehnala si administrativní práci, kde více času trávila vyplňováním »papírů«, občas však musela také komunikovat. Oficiální komunikace jí velké problémy nedělala. Všechny neoficiální, náhodné hovory, zejména vtipkování mezi spolupracovníky, jí ale naháněly strach. Opakovaně odmítla pozvání na večírek, který pořádala některá z kolegyň. Bála se, že by neměla o čem mluvit a ostatním připadala hloupá.

Sociální fobie se objevuje stejně často u mužů jako u žen. Nezáleží na inteligenci, vzdělání, ekonomickém zázemí, zaměstnání.



Jak sociální fobie vzniká?

Vyloučení ze společnosti (kmene) v původních primitivních společnostech znamenalo většinou záhubu. Výsměch byl určen zejména příslušníkům cizích skupin, kteří, pokud byli zajati, byli ponižováni, vysmíváni a většinou zabiti. Být odlišný, pro legraci druhým, zažít pohrdání a zostuzení, to vše je pravděpodobně spojeno s evolučně starým strachem z vyloučení a smrti. Proto může být tento strach tak silný.

Není vždy jasné, jak sociální fobie u konkrétního člověka vzniká. Zřídka se objeví po jasném **traumatu** (např. výsměchu spolužáků), častěji po menších sociálních **neúspěších** a následném vyhýbání se situacím. Sociální fobie může také vzniknout **nápodobou** rodičovských vzorů, které dítě kopíruje.

Jedním z dalších faktorů může být **nedostatek sociálních dovedností**, které člověk nezískal v prostředí, v němž vyrůstal (neměl možnost je vidět u rodičů nebo nejbližších), nebo je nerozvinul, či zapomněl kvůli dlouhodobé nemoci, izolaci apod. A pokud někdo nemá v rejstříku určité chování, může se v situacích, kdy ho naléhavě potřebuje, rozvinout významná úzkost.

Nezanedbatelný vliv mohou mít **biologické faktory**. Dispozice k celkově zvýšenému napětí může být vrozená. U jedinců se sociální fobii dochází v některých oblastech mozku k úbytku hladiny neurotransmiterů (chemických látek, které přenášejí nervový signál mezi jednotlivými buňkami) a následně k omezenému převodu informací. U sociální fobie se studují zejména tři neurotransmitery: **serotonin** (nedostatek), **noradrenalin** (nadbytek) a **dopamin** (nedostatek). Tyto změny pak mohou působit jako setrvačnická úzkost.



Jaké má sociální fobie důsledky?

- **Samota** – život bez partnera je častější právě u lidí se sociální fobií.
- **Neoddělení se od rodičů** – jsou na nich často závislí a nechtějí začít žít samostatně.
- **Studijní problémy** – je patrný velký strach ze zkoušení před třídou nebo před komisí. Často se pak nepřihlásí k dalšímu studiu nebo studium předčasně ukončí, i když jinak pro něj mají všechny předpoklady.
- **Problémy v zaměstnání** – vyhýbání se neformálním kontaktům, které v práci vždy existují. Problémy se týkají zejména společného pití kávy, stolování aj. Časté odmítání povýšení, které sebou nese nutnost častějších kontaktů s druhými lidmi, mluvení na schůzích, jednání s cizími lidmi.
- Postupně vznikající **závislost na alkoholu nebo drogách**, které snižují napětí a úzkost, a tak činí člověka krátkodobě »odvážnějším« a více uvolněným. Bohužel u úzkostných lidí vzniká na ně brzy závislost a úzkost se bez jejich užití zvyšuje. Postupně vznikají psychické i tělesné projevy závislosti na alkoholu s nastupujícími zdravotními i ekonomickými důsledky.
- **Epizody depresivní nálady** a bohužel i **pokusy o sebevraždu**. Jiné, častěji se objevující, psychické poruchy jsou panická porucha, agorafobie, generalizovaná úzkostná porucha.

Přes tyto problémy řada lidí se sociální fobií vůbec nevyhledá odbornou léčbu. Nejčastější důvody jsou uvedeny v tab. 3.



Tab. 3. Důvody nevyhledání léčby

- přijetí stydlivosti jako normální lidské charakteristiky
- stigma psychické nemoci
- strach z rozhovoru s neznámými lidmi
- přesvědčení, že neexistuje účinná léčba
- rozvoj zabezpečovacích a vyhýbavých strategií, které umožňují úzkost neprožívat – avšak za cenu ochuzení života
- znechucení postoji zdravotních profesionálů



CHARAKTERISTIKY SOCIÁLNÍ FOBIE

Sociální fobie je výrazný strach – **fobie**, pro který je typické, že se objevuje v mezilidských situacích – **sociální úzkost**. Vystaví-li se jedinec sociální situacím, objeví se typické **příznaky**.

Fobie

Fobie je **iracionální** (nerozumný) strach ze situace, v níž běžně lidé velký strach nemívají. Trpící vědí, že ve skutečnosti jsou jejich obavy přehnané, avšak svoji úzkost nedokáží ovládnout a těmto situacím se **vyhýbají** nebo je snášejí s pocitem hrůzy. Pouhé pomýšlení subjektu, že se dostane do fobické situace, vyvolá obvykle **anticipační úzkost** (úzkost z očekávání).

Ne každý člověk, který trpí sociální fobií, se bojí stejného druhu odmítnutí. Někdo se obává, že si o něm druzí budou myslet, že je hloupý, jiný, že se chová nenormálně nebo že bude nudný, nápadný apod. Někteří se bojí své **vlastní reakce na situaci** – mají dojem, že je nenapadne, co mají říci, zčervenají, zablokují se, roztřesou. Jiní se obávají hlavně **dalších důsledků**, které by takové selhání mohlo přivést – lidé je budou pomlouvat, stranit se jich, posmívat se jim. Bojí se, že by před druhými ztratili svoji hodnotu, prestiž apod.



Příběh: Dívají se na mě

Když jde Petra do obchodu nebo na úřady, má pocit, že na ni všichni koukají a říkají si, že je nějaká divná. Když slyší nějaké dva lidi zasmát se, často ji napadne, že se smějí tomu, co ona říká nebo dělá, že na ní vidí, jaká je nemožná »nula«. Když ji to napadne, rozbuší se jí srdce a má pocit, že se jí podlomí nohy a ona spadne a totálně se před druhými znemožní. Když má takové myšlenky, dívá se na všechny okolo sebe, a to tak, že na ně velmi dlouze hledí, až je to druhým nepříjemné, někdy jen tak jakoby pro sebe, ale aby to ti druzí slyšeli, říká, »jen si koukejte, ale nevím, co na mně uvidíte.«

Příběh: Karolína už nechce chodit do práce

Karolína se vždy velmi styděla, když byla zkoušena, nebyla mnohdy schopna vypravit ze sebe nějaké slovo, matka proto domluvila s učitelkou na základní a později i na střední škole více zkoušek písemnou formou. Obě učitelky matce vyhověly. Karolína po ekonomické škole nastoupila do archivu, kde nemusela s nikým moc mluvit. Mimo to ji tato práce velmi bavila. Nerada komunikuje s druhými lidmi. Velmi se stydí a červená se. Seznámila se přes jedinou svou kamarádku s chlapcem, kterého si později vzala za manžela. Měli spolu dvě děti a Karolína zůstala sedm let doma na mateřské dovolené. Bylo pro ni velmi těžké vrátit se do práce, neboť v archivu měla pracovat s kolegou, který tam byl přijat po dobu její nepřítomnosti a nyní tam měl vypomáhat dva dny v týdnu. Karolína měla strach z toho, jak před ním bude vypadat, napadlo ji, »budu vypadat hloupě, už dávno nic neumím, nebudu vědět, co si s ním mám povídat.« Když s ním mluvila, třásl se jí hlas, potily se jí ruce, měla pocit knedlíku v krku. Postupně začala chodit později do práce ve dnech, kdy tam byl kolega,



někdy vůbec do práce nešla a zavolala, že jde s dětmi k lékaři. Nyní už sama vidí, že to takhle nepůjde, ale setkat se s kolegou považuje za nemožné, obává se ztrapnění a jeho posměchu.

Sociální úzkost

Sociální úzkost je daleko častější než sociální fobie. Téměř **každý člověk** zažije občas úzkost a trému ve společenské situaci (tab. 4). Sociální úzkost bývá spojena s »obtížnými situacemi«, kdy lidé bývají nervózní z toho, že by mohli být kritizováni. Tehdy člověk často kritizuje uvnitř sám sebe. Úzkost však pro většinu lidí není v těchto situacích tak velká, aby se jim začali vyhýbat. Proto v těchto případech nemluvíme o sociální fobii, ale o sociální úzkosti, strachu nebo o studu. Sociální fobie znamená daleko větší utrpení, protože se týká každodenních situací a člověk se jim vyhýbá nebo se »zaběpečuje«.

Příběh: Když byla vyvolána k tabuli, mívala trému
Anna byla od dětství velmi stydlivé dítě. Ve škole, když byla vyvolána k tabuli, mívala trému. Do školy však chodila i v době, kdy měla být zkoušena, nevyhýbala se jí. S kamarádkami se ale cítila velmi dobře. Šlo spíše o sociální strach než o sociální fobii. Po vystudování střední zdravotnické školy začala pracovat jako zdravotní sestra na interním oddělení. Na oddělení byla pochopitelně nejmladší. Najednou získala pocit, že si s ostatními sestrami nemá co říci, a pokud něco řekne, určitě je to »hloupost«. Proto se postupně začala vyhýbat sesterně a stále hledala něco na práci na oddělení. V době polední přestávky se vymluvila, že chodí na oběd domů, jen aby nemuse-



la v sesterně sedět s ostatními. Nakonec z práce odešla, i když s pacienty se cítila velmi dobře a práce samotná ji velmi bavila. V té době již byly patrné rysy sociální fobie. Nyní pracuje jako uklízečka v nemocnici, do práce chodí velmi brzy ráno v době, kdy sestry dělají odběry, aby nebyl čas na rozhovor. Přesto pokaždé v práci trpí. Přípravuje si výmluvy, které by použila, kdyby ji náhodou potkaly.

Jedním z nejčastějších strachů z druhých lidí je strach z **autorit**. Většina lidí ho prožívá jako velmi obtěžující a omezující. Svazuje jejich schopnost účinně jednat, otevřeně a směle mluvit za sebe. Důvodem často bývá »autoritářská« rodičovská výchova v dětství nebo způsob, kterým je učitelé vedli ve škole. Jiným druhem strachu z lidí je **strach ze sebevědomí druhých** lidí. Nejistí lidé se raději stýkají s lidmi rovněž nejistými, nebo se vyhýbají lidem vůbec, protože to jim pomáhá zbavit se nejistoty. Sebevědomým lidem se snaží vyhýbat, protože cizí jistota jim nahání strach – v jejich přítomnosti si totiž obzvlášť uvědomují svoji nejistotu.

Tab. 4. Typické situace vyvolávající úzkost

- být představen neznámé osobě
- vyslovit svůj názor v malé skupině
- přijmout návštěvu
- jíst před druhými
- přednášet před skupinou lidí
- setkat se s autoritou
- použít telefon
- být sledován při nějaké činnosti
- psát před druhými
- mluvit na veřejnosti



Příznaky sociální fobie

Příznaky sociální fobie jsme představili již v předešlých částech textu. Nyní to uděláme trochu systematictěji (tab. 5).

Tab. 5. Příznaky sociální fobie

Tělesné příznaky	bušení srdce, třes, pocení, knedlík v krku, zrychlené dýchání, červenání, svalové napětí nebo naopak ochablost, závratě, tlaky v oblasti žaludku, pocity na zvracení apod.	
Chování	vyhýbání se, mlčení, schovávání (za ruce před obličejem), tichý hlas, rychlá řeč, zadržávání, pobíhání, přešlapování, únik z místa	
Subjektivní příznaky	1. Myšlenky	<ul style="list-style-type: none"> • Vysmějí se mi! • Ztrapním se! • Co budu dělat?! • To nevydržím! • Co když mě nic nenapadne? • Rychle pryč!
	2. Emoční stavy	strach, úzkost, hněv na sebe i druhé, stud, bezmoc
	3. Vnitřní přesvědčení	<ul style="list-style-type: none"> • zranitelnost – Jsem vždy zranitelný v sociální situaci • stupňování – Budu se cítit hůř a hůř • ztráta kontroly – Nedokážu vydržet příznaky
Důsledky	<ul style="list-style-type: none"> • vyhýbavé a zabezpečovací chování • úzkost z očekávání předem • pokles sebedůvěry 	



Myšlenky

Ten, kdo trpí sociální fobií, se pohybuje v bludném kruhu. Ústřední roli při vzniku a udržování tohoto bludného kruhu mají **úzkostné automatické negativní myšlenky** a představy. Pouhé pomyšlení na sociální situaci, která vzbuzuje úzkost, může vyvolat stejné příznaky jako reálná situace sama. Úzkostné myšlenky je někdy obtížné si vůbec uvědomit, protože se objevují automaticky, aniž bychom o nich přemýšleli, a proto na sebe nepoutají žádnou vědomou pozornost.

Příběh: Já na to nemám a oni to moc dobře vědí.

Když čekal Karel na ústní přijímací zkoušky na vysokou školu (písemné zvládl velmi dobře), napadaly ho myšlenky, »budu za debila, ostatní všechno vědí, já jsem magor, nikdy jsem nic nezvládl, nevím, proč tu tedy jsem, možná bych měl odejít, ušetřím i jim (zkoušejícím) čas. Neumím ani to základní, jsem pako, úplně neschopný a nemožný ignorant. Pěkně se ztrapním, a ještě k tomu před Pavlem (spolužák z ukončené vyšší odborné školy, který je také na této zkoušce). Pavel to všem řekne, jak jsem blbej, a bude to pěkně trapné. Určitě to řekne Elišce a ta o mě už nebude mít zájem.« Tyto myšlenky způsobily, že Karel odešel a zkoušky se neúčastnil. Potom si to včítal.

Automatické myšlenky jsou takové myšlenky, které člověku přicházejí na mysl a on nad nimi dále nehloubá. Samy od sebe nás napadají, aniž bychom chtěli. Máme je prakticky neustále, většinou jim ani nevěnujeme pozornost, komentují události, které prožíváme. Člověk automatické myšlenky přijímá, aniž by uvažoval, zda jsou pravdivé nebo ne, často jim věří, a tak je dále logicky nerozebírá. Myšlenky mají tenden-



ci tvořit řetězce. U zdravého člověka automatické myšlenky běžně nemění emoce, protože jsou neutrální:

Zeptám se toho řidiče, kam jede tenhle autobus vedle něj. Odpoví mi kam a nebudu to muset zdlouhavě hledat.

Nebo pokud jsou náhodou úzkostné, jsou ihned neutralizovány povzbudivými myšlenkami:

Co když bude naštvaný, že ho otravuji, a řekne mi, ať si to najdu sám? Tak to bude maximálně chvíli nepříjemné a najdu si to sám, nebo se zeptám nějakého člověka na zastávce,

nebo:

Řeknu mu, že mu rozumím, že to po něm chce asi hodně lidí. A že tu práci obdivuji. A znovu se ho zeptám, zda to neví.

Při očekávání sociální situace nebo přímo v ní převažují u lidí se sociální fobií úzkostné automatické myšlenky. Schází vyvážení posilujícími nebo konstruktivními myšlenkami. Naopak úzkostné myšlenky se automaticky řetězí, takže člověk je stále více vyděšen:

Nevím, co mám říkat – všichni očekávají, co řeknu – koukají na mě – jsem trapný – proboha, co mám dělat – už se mi třesou ruce – to je ostuda – stále mě nic nenapadá – musí si říkat, že jsem idiot – já jsem vůl, proč jsem se s nimi začal bavit – musím pryč – rychle odtud – rychle se vymluvím a pryč...

Jaké jsou charakteristiky úzkostných myšlenek?



- Jsou **automatické**. Vybavují se, aniž bychom si je přáli. Přicházejí jako automatické soudy, nejsou promyšlené. Nepřesně souvisejí se skutečností.
- Jsou **zkreslené** – neodpovídají skutečným faktům.
- Jsou **neužitečné** a neslouží žádnému konstruktivnímu cíli. Naopak vám škodí, zvyšují pasivitu a snižují sebevědomí.
- Ačkoli jsou bezdůvodné a přehnané, v době, kdy vás napadnou, jim **plně věříte**. Vůbec vás nenapadne o nich pochybovat.
- **Mění vaše emoce**. Zjišťujete, že vše je špatné, potom máte chuť všechno vzdát, protože se vám to zdá beznadějně.

Někdy si tyto myšlenky lze uvědomit, jindy ne. Jak jsme si již řekli, záleží na tom, zda se objevují velmi rychle, automaticky. Typické druhy úzkostných myšlenek jsou uvedeny v tab. 6.

Jsou to právě úzkostné myšlenky, které zhoršují nepříjemné tělesné reakce doprovázející úzkost. Tyto tělesné reakce pak vyvolávají další úzkostné myšlenky. Situace se stále zhoršuje. Může dojít až k záchvatu paniky. Ve skutečnosti však lidé, kteří mají tyto úzkostné myšlenky, nejsou ohroženi o nic více než kdokoliv jiný.

Emoce

Emoce výrazně souvisejí s úzkostnými myšlenkami, převažující emoci, která obtěžuje lidi se sociální fobií, je proto **úzkost**. Mírná úzkost a strach patří k životu a pociťuje je každý člověk. Většina lidí cítí úzkost v řadě sociálních situací. Je dokonce užitečná, například pro naši výkonnost. Úzkost začíná být problémem ve chvíli, když se objevuje příliš často, je přehnaně silná, trvá příliš dlouho a objevuje se v nevhod-



Tab. 6. Příklady automatických myšlenek u sociální fobie

Úzkostné otázky	Co když se před nimi ztrapním? Co když se mi budou posmívat?
Myšlenky předvídající úzkost	Určitě si toho všimnou! Budu se tam zase celá potit
Obavná katastrofická tvrzení	Všichni to vidí – jsem úplně děsná! Znemožním se!
Myšlenky na únik	Vyhnu se tomu, abych se neztrapnil. Musím rychle vypadnout, jinak to nevydržím!
Sebeznehodnocení	Jsem magor, chudák, troska, zbabělec...! Chovám se jako debil!
Vztahovačné myšlenky	Všichni si mě všimají, aby mě mohli kritizovat! To mi dělají schválně!
Obavné představy a vzpomínky	...všichni se na mě dívají, jak se třesu, jak mi padá příbor... ...koktám, nemohu říci ani větu, mám totální okno...

ných situacích. U osob trpících sociální fobií se samozřejmě objevuje celá řada dalších emocí. Zkusme si nyní ukázat, jak emoce souvisejí s myšlenkami (tab. 7).

Strach a úzkost jako součást stresové reakce

K tomu, abychom pochopili, proč při sociální fobii dochází k výrazným tělesným projevům, si potřebujeme vysvětlit, co je to stresová reakce.


Tab. 7. Spojení automatických myšlenek s emocemi

Situace		Myšlenka		Důsledek
Potřeba telefonovat	→	Určitě budu koktat!	→	strach a úzkost
Přípitek	→	Všichni uvidí, jak se mi klepou ruce!	→	úzkost
Únik od oběda	→	Jsem nemožná, neschopná!	→	vztek na sebe
Oslovení na ulici	→	Vůbec mě nic nenapadá	→	zděšení

Kromě vědomé nervové činnosti existuje činnost automatická, řízená **vegetativním nervovým systémem**, který řídí a reguluje tělesné změny v těle, a to automaticky. Je to například srdeční akce, dýchání, krevní tlak, zažívací pochody apod. Vegetativní nervový systém má dvě složky – **sympatikus** a **parasymptikus**, které se vzájemně doplňují a v řadě tělesných systémů mají opačné účinky (tab. 8).

Ve stavu úzkosti se rychle aktivuje sympatikus. Rozbíhá se stresová reakce. Začneme zrychleně povrchově dýchat, rozbíjí se nám srdce, cítíme stoupající napětí ve svalech, mra-

Tab. 8. Některé účinky sympatiku a parasymptiku

Sympatikus	Parasymptikus
zrychluje srdeční činnost	zpomaluje srdeční činnost
zvyšuje pocení	snižuje pocení
zrychluje dýchání	zpomaluje dýchání
zvyšuje napětí ve svalech	snižuje napětí ve svalech

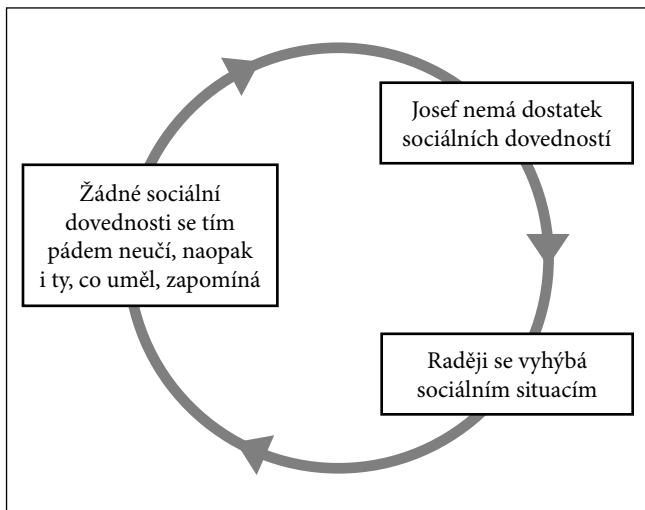


venčení a teplo v žaludku, začneme se potit a někdy musíme náhle na záchod. To způsobuje sympatický nervový systém – připravuje nás na »boj nebo útěk«. Když pocít ohrožení přestane, po nějaké době se tyto funkce normalizují. Tato reakce je velmi důležitá pro náhlá fyzická ohrožení – např. ve chvíli, kdy si všimneme, že se na nás řítí auto. Vede k rychlé automatické reakci umožňující únik z dané situace. Stejným způsobem však reagujeme i ve chvíli, když na něco nepříjemného myslíme nebo když se odsuzujeme v nějaké mezilidské situaci. Automatická stresová reakce nám brání myslet v takových situacích jasně a chovat se přiměřeně. Opakováním stresové reakce v určitých situacích vzniká přecitlivělost a postupně se úzkostné tělesné reakce mohou objevovat ve stále méně náročných situacích. Tělesné příznaky sociální fobie jsou typickými příznaky stresové reakce.

Úzkost i strach zasahují **celý organismus**. Najednou reagujeme psychicky (myšlenky a emoce), tělesnými příznaky (červenání, bušení srdce) i chováním (strnutí, útěk ze situace).

Vyhýbavé a zabezpečovací chování

Lidé se sociální fobií mají tendenci vyhýbat se situacím, kterých se bojí. Jakmile se však člověk začne určitým situacím vyhýbat, rychle si na to navykne. Vzniká bludný kruh – čím více se jim vyhýbá, tím větší strach z nich má (obr. 1). Vyhýbání vede ke zvyšování nejistoty, **ztrátě sebedůvěry**. Postupně dochází k **poklesu sociálních dovedností**, tedy schopnosti přirozeně se chovat v mezilidských situacích. Lidé dokonce mohou svůj strach kamuflovat **skrytým způsobem**. Odvádějí od sebe pozornost někam jinam. Snaží se



Obr. 1. Bludný kruh nedostatku sociálních dovedností a vyhýbavého chování

tím minimalizovat riziko, že si jich všimnou druzí. Často se velmi nenápadně oblékají, nezačínají rozhovor, vyhýbají se očnímu kontaktu, na otázky odpovídají velmi krátce apod.

Příběh: Koukněte na ten obraz...

Václav pracuje jako vedoucí úředník v bance. Má strach, že se mu při podávání kávy budou silně třást ruce, a když to ostatní uvidí, ztrapní se. Proto se běžně vyhýbá pití kávy s ostatními. Nejde to však při oficiálních setkáních. Někdy poděkuje s tím, že nyní nemá na kávu ani nic jiného chuť, má ale dojem, že to nemůže dělat pořádně, protože by byl nápadný. Proto si někdy dá kávu přinést, a pak se snaží odvést pozornost ostatních od



svých rukou – např. ukáže na obraz na zdi a začne o něm mluvit, když tímto směrem ostatní pohlédnou, oběma rukama uchopí šálek a napije se.

Nejefektivnější cestou nápravy je **vystavit se styku s lidmi v situacích, kterých se člověk obává**, otevřeně a bez skrytého vyhýbání, a to opakovaně. Jen tak napětí postupně klesá a situace jsou zvládnuty s menší námahou. Je to však zpočátku obtížné. Proto je třeba postupovat krok za krokem, v **hierarchicky uspořádaných stupních** podle obtížnosti. Také je důležité se dalším situacím vystavit již s určitou **naucenou zdatností** – je tudíž potřebné naučit se sociálním dovednostem, které člověk neovládá.

Konverzační dovednosti

Konverzační dovednosti se řadí do širší kategorie sociálních dovedností. Sociální dovednosti znamenají jakékoliv chování, které nám umožňuje přiměřeně vyjádřit své emoce a potřeby a pomocí kterého můžeme dosáhnout našeho cíle ve vzájemném styku s druhými. U některých lidí dochází k udržování sociální úzkosti právě proto, že jim chybějí některé základní sociální dovednosti – umění chovat se v mezilidských situacích.

Vzhledem k tomu, že u řady lidí vzniká sociální fobie v době puberty nebo dospívání, velmi často se **nenaučí** sociálním dovednostem, jimž se běžně lidé v tomto věku učí. Proto někteří lidé se sociální fobii mají problémy s proječováním širokého rámce emocí, zahrnujících takové pocity, jako je blízkost a dojetí, hněv a rozmrzelost, radost a štěstí, smutek



a žal, důvěra a účast – zájem o druhé. Nenaučí se jim někdy také proto, že neměli ve svém vývoji vzory – v rodině, učitelích, vrstevnících. Mohli dovednosti **ztratit** vlivem sociální izolace (nemoc, mateřská dovolená) nebo jejich nepoužíváním z jiného důvodu. Velký vliv mají také stresory prostředí, zejména traumatické události (ztráta blízké osoby, zážitky výsměchu, zneuznání aj.). Jedním z posledních vlivů je ignorování a neposilování sociálních dovedností okolím (přestěhování z venkova do města, nové zaměstnání, emigrace).

Co je **sociální zdatnost**? Soubor sociálních (zejména komunikačních) dovedností, které nám umožňují sdělit druhým, jak se cítíme, co prožíváme, co od nich potřebujeme. Přirozeným způsobem vyjadřujeme své potřeby, své pocity a záměry a bereme přitom ohled na potřeby druhých. Takový způsob chování zpravidla vede k posílení od jiných lidí a zpětně k nárůstu sebedůvěry. Sociální dovednosti jsou potřebné jak v profesní oblasti, tak v osobním životě. Potřebujeme umět vyřídit záležitosti na úřadech, najít si zaměstnání, vycházet s nadřízenými i podřízenými – **instrumentální sociální dovednosti**, potřebujeme ale také umět sdělit blízkému člověku, jak se s ním cítíme, co od něj potřebujeme, umět ho vyslechnout, povzbudit – **afiliativní sociální dovednosti**.

Negativní sebeobraz

Jde o zrakový, myšlenkový a pocitový stereotyp, který si řada lidí se sociální fobií o sobě vytvoří. Často pochází z puberty nebo dokonce z dětských let. Člověk jako by se viděl, jak selhává, je neschopen reagovat, nebo naopak reaguje nepři-



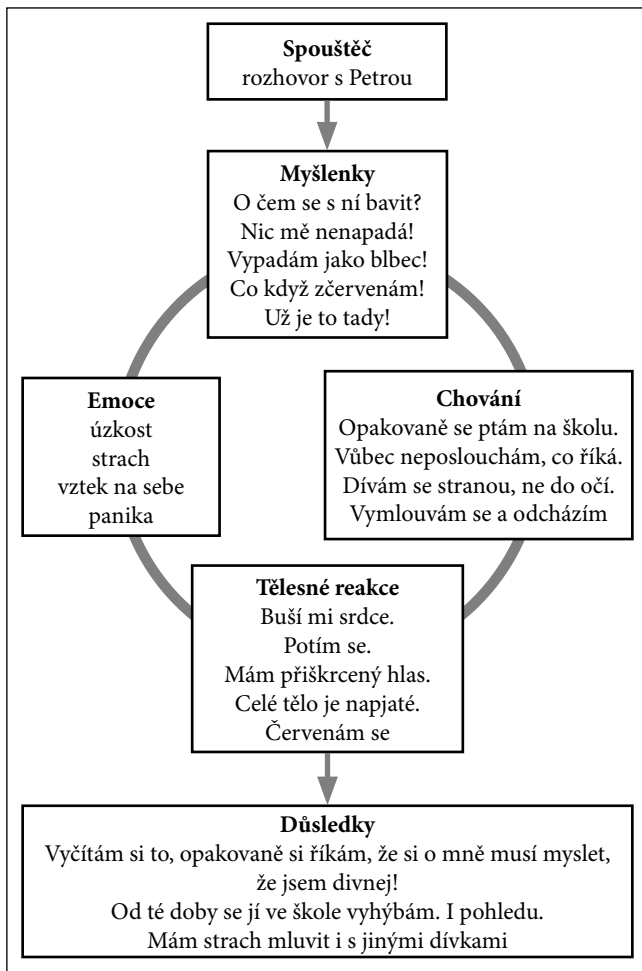
měření. Někdy jde o jasné vybavení si situace, kdy zažil výsměch ve škole nebo zesměšnění před partou či odmítnutí od děvčete (chlapce). Jindy si nevzpomíná na žádnou takovou událost, ale představuje si sebe sama jako selhávajícího a trapného. Pokud jste si takový sebeobraz vytvořili, můžete si ho v libovolné chvíli vybavit a vyvolat tak úzkost, a to často těsně před sociální situací, které se obáváte. Negativní sebeobraz u lidí trpících sociální fobií je hrubě zkreslený pohled na sebe sama, kterému však člověk věří, jako by to byla pravda. Pokud mu druzí říkají, že situace zvládá lépe, než odpovídá jeho sebeobrazu, zpravidla druhým nevěří a myslí si, že mu ze soucitu lichoťí.

Bludný kruh příznaků a vyhýbavého chování

Lidé se sociální fobií se pohybují v bludném kruhu úzkostných příznaků a vyhýbání se sociálním situacím (obr. 2). V následující části si o tomto bludném kruhu i o možnostech, jak jej přerušit, řekneme více.

Máme-li strach z reálně nebezpečné věci, naše myšlenky se zaměřují na to, co v dané situaci máme udělat. Pokud jsou však naše obavy nepřiměřené a přehnané, často s nimi neumíme dělat nic. To proto, že člověk pak v těchto situacích zaměří svoji pozornost hlavně na samotné pocity strachu, a to vede k jejich zesílení.

Někteří se pak začnou v sociální situaci potit, jiným se začnou třást ruce nebo při řeči zadržávají, rozbuší se jim srdce, a někteří mají pocit, jako by všechno kolem nich bylo nesku-tečné a jako ve snu. Jsou přesvědčeni, že ostatní to na nich poznají a budou je negativně hodnotit. Čím více se na tyto



Obr. 2. Bludný kruh sociální fobie



pocity zaměří, tím více je upevňují. Dostávají se do dalšího bludného kruhu – bojí se samotných pocitů strachu.

Vyhýbavé a zabezpečovací chování a jeho důsledky

Typické pro sociální fobii je vyhýbavé chování. Jeho smyslem je vyhnout se negativním pocitům v sociální situaci. Podaří-li se člověku vyhnout se jim, pocítí krátkodobou úlevu, která je vlastně pozitivním důsledkem, což způsobí další vyhýbání. Z dlouhodobého hlediska má však vyhýbavé chování hlavně negativní důsledek – zúžení rozsahu aktivit, jichž se člověk účastní.

Zabezpečovací chování je chování, které člověka v dané situaci zabezpečí před úzkostí. Například lék na uklidnění nebo »štamprle« před obávanou situací.

Vyhýbavé a zabezpečovací chování (tab. 9) je u sociální fobie často **velmi skryté** – bývá to nejrůznější kamuflování úzkosti před druhými, např. odvedení jejich pozornosti jinam.

Co vede k udržování sociální fobie?

K udržování sociální fobie vede nejčastěji vyhýbavé a zabezpečovací chování, přecitlivělost, nedostatek sociálních dovedností. Dále pak okolí, které svým chováním člověka se sociální fobii »odměňuje«. Sociální úzkost udržují samotné negativní myšlenky, anticipační úzkost a samozřejmě i negativní sebeobraz.



Tab. 9. Sociální fobie – vyhýbavé a zabezpečovací chování a jeho důsledky

VYHÝBAVÉ A ZABEZPEČOVACÍ CHOVÁNÍ –

v subjektivním smyslu se vyhnout negativním pocitům:

- pokaždé, když se člověk situaci vyhne, má to krátkodobý pozitivní důsledek – úlevu, což vede k dalšímu vyhýbání
- dlouhodobým negativním důsledkem je zúžení rozsahu aktivit
- vzniká **PŘECITLIVĚLOST – vzrůstající nepohoda**

v sociálních situacích:

- katastrofizace předem
- výběrové zaměření na vlastní »nedokonalosti«
- výběrové zaměření na »odmítavé chování« okolí
- zveličování neúspěchu a bagatelizace úspěchů
- personalizace až vztahovačnost
- čtení myšlenek
- argumentace emocemi
- nadměrné zevšeobecnění – přenos na jiné situace

»ODMĚŇUJÍCÍ« CHOVÁNÍ OKOLÍ – posiluje sociální fobii:

- litování
- povzbuzování vyhýbavého chování
- soustředění rodiny – člověk se dostává do centra pozornosti
- řešení problémů za jedince se sociální fobii

DŮSLEDKY

- **udržování sociální fobie s vyhýbavým chováním**
- stále intenzivněji je člověk přesvědčen o své nešikovnosti, kvůli úzkosti má i reálná potvrzení ze situací, kde objektivně selhal, snižuje se mu sebevědomí



JAK SE DÁ SOCIÁLNÍ FOBIE LÉČIT?

Přestože je řada lidí přesvědčená, že sociální fobie je rys jejich povahy, a proto s tím nemohou nic dělat, není to pravda. Sociální fobie je dobře léčitelná úzkostná porucha. Možnosti léčby jsou v zásadě dvě, obě velmi úspěšné:

- léčba léky (zejména antidepresivy);
 - psychoterapie (zejména kognitivně-behaviorální terapie).
- Samotná **léčba léky** ukazuje výrazné zlepšení až u 70–80 % nemocných. Podobných výsledků dosahuje **kognitivně-behaviorální terapie**. Pokud léčba jedním způsobem nepomohla, je možná i kombinace obou přístupů. V následující části si řekneme více o obou hlavních přístupech v terapii sociální fobie.

Jak rozrušit bludný kruh sociální fobie?

Chceme-li rozrušit bludný kruh sociální fobie, máme řadu možností:

- Vyhýbat se všem obávaným sociálním situacím – to však povede k izolaci.
- **Léky** – při jejich užívání se změní biochemická nerovnováha v mozku a tím se sníží úzkost.



- Obtížnější cesta je naučit se zvládat svoji úzkost a strach ze sociálních situací pomocí **expozič** – postupného vystavování se obávaným situacím, které musí probíhat od lehčích kroků k obtížnějším, hierarchicky uspořádaně.
- **Kognitivní rekonstrukce** – postupná změna myšlenek o tom, čeho se bojíte. Při kognitivní rekonstrukci se člověk učí zbavovat se iracionálních myšlenek typu *›Určitě před ním vypadám hrozně!‹* a nahrazovat je myšlenkami více odpovídajícími dané situaci – myšlenkami konstruktivními.
- Pro řadu lidí se sociální fobií je potřebné naučit se novým **sociálním dovednostem**. Postupně se učit chování v různých situacích, kterým jste se zatím nevystavili. Zjednodušeně řečeno – naučit se asertivitě.
- **Zklidnění dechu** a **aplikovaná relaxace** pomáhá úzkostnému člověku zmírnit úzkost a snižovat své napětí před obávanou situací nebo přímo v ní.

Z toho, co jsme si dosud řekli o vztahu vyhýbavého chování a sociální fobie, vyplývá, že nejdůležitější v léčbě bude vystavit se situacím, kterých se bojíte, a naučit se jim čelit. Odborně se tomu říká **expozič**. Během expozič pocítíte strach a potřebujete se naučit, jak jej překonat, aniž byste na něj přehnaně reagovali. Po určité době, za předpokladu, že se obávané situaci nevyhnete nebo z ní neutečete, se vaše pocity strachu sníží samy od sebe.

Terapie léky

Ne všechny léky používané v psychiatrii (psychofarmaka) jsou u sociální fobie vhodné. Léky, které se běžně používají



na rychlé snížení úzkosti, tedy anxiolytika (např. Diazepam, Oxazepam), příliš vhodné nejsou. Krátkodobě sice sociální úzkost sníží, dlouhodobě však účinnost ztrácejí a snadno na ně vzniká léková závislost. Pro krátkodobé snížení úzkosti na počátku léčby sociální fobie jsou účinnější tzv. vysoce potentní benzodiazepiny jako clonazepam nebo alprazolam.

Vhodnější jsou antidepresiva, zejména skupiny léků jako **SSRI** (escitalopram, paroxetin, fluoxetin, citalopram, sertralin či fluvoxamin), **SNRI** (venlafaxin), **RIMA** (moclobemid) či **NDRI** (bupropion).^{*} Antidepresiva jsou léky, které umožňují lepší přenos signálu v některých neurotransmiterových systémech mozku tím, že zvyšují dostupnost chemických přenašečů na nervových zakončeních. Tím dochází k postupnému odeznívání sociální fobie. Vzhledem k tomu, že úprava nervového přenosu trvá řádově 10–14 dnů a utváření »odvážnějšího« chování ještě déle, první projevy účinku antidepresiv se u sociální fobie dostavují většinou po **8–12 týdnech** podávání léku. Bývá to tedy o něco později, než se běžně objeví účinek antidepresiv u depresí. Antidepresiva jsou velmi účinná a nevzniká na ně závislost.

Jak dlouho trvá léčba antidepresivy?

Je velmi důležité nepřerušit léčbu antidepresivy předčasně. To by mohlo způsobit rychlý návrat příznaků. I po odeznění úzkostných stavů je nutné v užívání léků pokračovat. Podle doporučení expertů by mělo podávání antidepresiv trvat

^{*} SSRI = selektivní inhibitory zpětného vychytávání serotoninu, SNRI = inhibitory zpětného vychytávání serotoninu a noradrenalinu, RIMA = reverzibilní inhibitory monoaminoxidázy A, NDRI = inhibitory zpětného vychytávání noradrenalinu a dopaminu



ještě nejméně 12–18 měsíců po odeznění sociální fobie, při závažnějším průběhu i déle.

Jak změnit myšlenky vyvolávající strach

Představte si, že máte promluvit před skupinou lidí, které dobře neznáte. Začnete nervózně a trochu vám zadržává hlas. Když se nakonec rozmluvíte, najednou si všimnete, že jeden muž se začal smát. Když si řeknete, *›Směje se mi!‹*, logicky budete reagovat úzkostně. Pokud si řeknete, *›Směje se vtipu, který mu říkal soused‹*, dostanete na ně vzápětí vztek, že pozorně nenaslouchají vašemu sdělení. Můžete si také říci, *›Zřejmě se mi povedlo říci něco vtipného‹*. Při této variantě se budete cítit spokojeně, možná i trochu pyšně.

Naše pocity nevyplývají automaticky z událostí, které se nám staly. Záleží více na tom, co si o té které události pomyslíme, jaký jí dáme význam. Tyto myšlenky však většinou nejsou plně vědomé – spíše se dostávají **automaticky** a jsou tak rychlé, že si je často ani neuvědomujeme. Tyto náhlé automatické myšlenky jsou rozhodující pro to, jak se v určité situaci cítíme. Sled událostí je tedy následující:



Při kognitivní rekonstrukci se snažíme nahradit tyto katastroficky zaměřené automatické myšlenky myšlenkami konstruktivními. Kognitivní rekonstrukce zahrnuje následující čtyři kroky: identifikaci automatických myšlenek, spojení automatických myšlenek s emočními reakcemi, testování auto-



matických myšlenek, a »přerámování« (racionální odpověď na spouštěcí situaci).

Identifikace automatických myšlenek

Většina lidí si své automatické myšlenky přímo neuvědomuje. Objevují se mimovolně po určitém sociálním podnětu – **spouštěči** (např. oslovení cizím člověkem na ulici, stolování před lidmi, močení na veřejné toaletě) – nebo při jeho očekávání (např. před zkouškou, veřejným vystoupením). Úzkostné myšlenky jsou přehnaná, často katastrofická hodnocení. Vedou k rychlému nárůstu napětí, úzkosti a následně k vyhýbavému chování. Proto je potřeba nahradit tyto úzkostné myšlenky myšlenkami konstruktivními.

Často není jednoduché si ujasnit, co je událost (spouštěč), co je myšlenka a co jsou pocity (emoce). Události jsou pozorovatelná fakta. Vnímáme je přímo smysly, vidíme je (posluchač se směje), slyšíme (cizí člověk se ptá na cestu) nebo je proprioceptivně vnímáme (červenám se). Události jsou zachytitelné objektivně, například videokamerou nebo magnetofonem. Avšak ›Vidím, že se o mě nikdo nezajímá!‹ není událost. Je to moje myšlenka, domněnka. Nevychází z toho, co je zachytitelné. Nejde to natočit na film ani magnetofonovou pásku. To, co by šlo zachytit a co doopravdy událostí je, že například vidíte při své přednášce lidi, jak se koukají z okna, prohlížejí si časopisy, povídají si spolu. Ale ›Vidím, že se o mě nikdo nezajímá!‹ je už způsob, jakým si tyto události interpretujete – jde tedy o myšlenku, která může být blízká pravdě, ale může jí být také na hony vzdálená. Jinou interpretací stejných událostí by mohlo být, ›Vidím, že jsou všichni unaveni‹.



Myšlenky, kterými události hodnotíme, nejsou přímo pozorovatelné. Můžeme si pouze uvědomit, že nám proběhly hlavou. ›*Můj šéf je naštvaný*‹ je myšlenka. Událost je, že vidíme jeho zamračenou tvář. Podobným způsobem se zaměňují myšlenky a pocity. ›*Cítím, že mě nemá rád!*‹ je typická myšlenka, i když je uvozena slovem »cítím«. Podívejme se do tab. 10 na další příklady. Pro hodnocení automatických úzkostných myšlenek můžeme použít dotazník v tab. 11.

Spojení automatických myšlenek s emočními reakcemi

Pokud se nám již daří rozlišovat mezi událostí, myšlenkou a emocí, potřebujeme nyní tyto kategorie propojit, abychom mohli dobře porozumět, co se vlastně s člověkem, který má úzkost, děje. Podívejte se do tab. 12, kde můžete vidět, jak stejná událost může vyvolávat různé reakce.

Zkuste nyní zaznamenávat situace, kdy cítíte úzkost. Zároveň zaznamenejte myšlenky, které vám v těch situacích běží hlavou (co si v těchto situacích a o nich říkáte). Poté zrna-

Tab. 10. Příklady myšlenek a emocí

Myšlenky	Pocity (emoce)
Cítím, že se mi to určitě nepodaří	Cítím úzkost v celém těle
Cítím, že mnou pohrdají	Myslím, že se jich bojím
Vnímám všechny jejich pohledy na sobě	Stydím se před nimi
Cítím, že proti mně něco máš	Mám vztek, když na mě křičíš
Cítím, že již musím odejít	Cítím silné napětí
Cítím, že bys mne měl nechat na pokoji	Mám z tebe strach



Tab. 11. Dotazník úzkostných automatických myšlenek u sociální fobie

<p>Použijte následující stupnici, abyste ohodnotili, jak moc věříte každému z následujících tvrzení, že se stane, pokud budete někde na obávaném místě nebo v obávané situaci.</p> <p style="text-align: center;">Jak moc tomu věřím:</p> <p>0 — 10 — 20 — 30 — 40 — 50 — 60 — 70 — 80 — 90 — 100 % vůbec trochu napůl dost zcela</p>		
Automatické myšlenky	Věřím tomu (na kolik procent?)	
<p>Zčervenám Budou se mi třást ruce Roztřeše se mi hlas Budu mít knedlík v krku, nebudu schopen(a) mluvit Určitě mě nenapadne, co říci To nikdy nemohu zvládnout Omdlím Umřu hanbou Jsem trapný(á) Jsem hrozný(á) Budou mě pomlouvat Přestanu se ovládat a něco strašného provedu Každý na mně uvidí, jak jsem nervózní Znemožním se, ztrapním Musím rychle pryč! Raději tam nepůjdu, dopadlo by to špatně!</p>	<p>Při expozici</p>	<p>V klidu, s odstupem</p>

Pokračování na následující straně



<p>Zblázním se Umřu z toho Ztratím kontrolu Někdo toho zneužije a vysměje se mi To mi dělají naschvál To zvládne každý, jenom já ne Jsem nejhorší ze všech Všichni se na mě dívají Všichni se mi smějí Je to strašné To nevydržím Budou mnou pohrdat Další myšlenky (specifikujte):</p>		
---	--	--

Tab. 12. Spojení automatických myšlenek s reakcí

Verze A – vede k úzkosti			
SITUACE	MYŠLENKA	DŮSLEDKY	
<p>Promluvila na mě spolužačka →</p>	<p>Strašně se červenám! Jsem ztuhlý a nemožný! Nevím, co jí mám říci! Proč se tak divně kouká? Jsem hrozný! Nevydržím to! Musím pryč!</p>	<p>→ Emoce</p>	<p>Strach Sebevýčitky Zklamání</p>
		<p>Tělesné reakce</p>	<p>Červenání, sevření v hrdle, napětí</p>
		<p>Chování</p>	<p>Únik ze situace</p>

Pokračování na následující straně



Verze B – vede ke zklidnění			
SITUACE	MYŠLENKA	DŮSLEDKY	
Promluvila na mě spolužačka →	Zčervenal jsem a jsem trochu nespůj. To ale neznamená, že jsem hrozný. To, že na mě promluvila, možná bude znamenat, že jsem jí sympatický. Zkusím se jí zeptat, jak se má.	→ Emoce	Zklidnění
		Tělesné reakce	Uvolnění
		Chování	Zeptal jsem se jí Doprovod do jídelny

menejte i emoci, kterou při tom prožíváte. Ke každé myšlence i emoci si запиšte, jak moc myšlence věříte a jak je vaše emoce silná. Použijte stupnici 0 až 100 %. Při 100 % úplně věříte myšlence nebo prožíváte emoci v maximální míře, jakou jste kdy zažili. 0% naopak znamená, že myšlence nevěříte vůbec, respektive že daná emoce se vůbec nevyskytla. Může vám pomoci, když se zeptáte sami sebe: ›A co by se mohlo stát? Co nejhoršího se mi v této situaci může stát? Čeho se nejvíce obávám?‹ Další pomůcka k vybavení automatické myšlenky je představit si sama sebe v dané situaci jako ve filmu. Pak se zeptat, ›Jak jsem se choval(a)? Jak to hodnotím?‹ Pouze když jasně zachytíme svoje úzkostné automatické myšlenky, jsme schopni je změnit. Udělejte si pro to tabulku »Denní záznam automatických myšlenek« (tab. 13).

Tab. 13. Příklad denního záznamu automatických myšlenek

Situace	Myšlenky	Okamžité důsledky			Přerámování	Akce
		Emoce	Tělesné reakce	Chování		
<ul style="list-style-type: none"> • Jel jsem se spolužačkou v autobuse a po několika vtečích jsme zmlkli 	<ul style="list-style-type: none"> • Nic mě nenapadá • Vypadám jako blbec • Raději se vymluvím a vystoupím 	<ul style="list-style-type: none"> • Úzkost • Zatřepklost • Pocity trapnosti 	<ul style="list-style-type: none"> • Sevěné hrdlo • Pocení • Napětí svalů • Bušení srdce 	<ul style="list-style-type: none"> • Strnule hledím před sebe, nedívám se na ni. Přiškrčeným hlasem se vymlouvám, že se musím vrátit. Rychle vystupuji 		





Testování automatických myšlenek – diskuse s nimi

Pokud jste se naučili písemně zachycovat svoje úzkostné automatické myšlenky, můžete pokračovat dalším krokem – jejich testováním. K testování automatických myšlenek se dá použít řada otázek, některé z nich uvádíme v tab. 14.

Tab. 14. Otázky k testování automatických myšlenek

1. Co svědčí pro tuto myšlenku a co proti ní?
2. Nejsou možná i jiná vysvětlení? Jaká?
3. Co by si ve stejné situaci mohli pomyslet jiní lidé?
4. V čem tato myšlenka může být nesprávná, přehnaná nebo zavádějící?
5. Pokud se myšlenka týká hodnocení druhými – myslel(a) bych si totéž, kdyby byl ve stejné situaci někdo jiný?
6. Kdyby někdo jiný měl tuto myšlenku a cítil úzkost, co bych mu mohl(a) říci, aby se cítil lépe?

Pokud si píšete důkazy pro a proti, je velmi důležité, abyste v nich neshromažďovali další negativní automatické myšlenky. Diskuse by měla být věcná (tab. 15).

Tab. 15. Testování automatických myšlenek

Situace: Jel jsem se spolužačkou v autobuse a po několika větech jsme zmlkli

Negativní automatická myšlenka: ›Vypadám jako blbec‹ 95 %

a) Je tato myšlenka užitečná nebo praktická?

Tato myšlenka mi v ničem nepomáhá, naopak mi škodí, protože mi zvyšuje úzkost, vede k nepřijemným tělesným pocitům a snižuje moje sebevědomí. Nechci to tak

Pokračování na následující straně



b) Co svědčí pro tuto myšlenku a co proti ní:	
Pro:	Proti:
Měl jsem trapné pocity	Moje pocity nejsou objektivní hodnocení. Trapné pocity nesignalují pro to, že někdo vypadá jako blbec. Naopak, blbec by neměl trapné pocity
Nemluvil jsem	To, že jsem nemluvil, neznamena, že jsem blbec. Mlčet v rozhovoru je normální. Neznamena to vždy, že je něco špatně. Nic na to neřekla
Ona také nemluvila	To, že nemluvila, také není důkaz pro to, že jsem vypadal jako blbec. Mohla mít podobné pocity sama. Nebo byla klidná a mlčení jí nevadilo. Popravdě moc nevím, jak se cítila, protože jsem se příliš soustředil na sebe. Vůbec nevím, co si myslela, protože jsem se jí nezeptal
Měl jsem nepříjemné pocity úzkosti – bušení srdce, stažené hrdlo, potil jsem se, měl jsem v těle napětí	Nic neříkala, takže mé pocity pravděpodobně nebyly vidět. Bušení srdce vidět není, sevření v hrdle ani napětí ve svalech rovněž ne. Pocení vidět je, ale nevím, jestli si toho všimla. Ale i kdyby si všimla, že se potím, ještě to neznamena, že jsem vypadal jako blbec
c) Nakolik je tato myšlenka přehnaná a nakolik pravdivá?	
Tato myšlenka je přehnaná. Mlčení neznamena, že někdo je blbec	
d) Je možné tuto situaci hodnotit jiným (alternativním) způsobem?	

Pokračování na následující straně



Ani jednoho z nás nenapadlo, o čem mluvit. Mlčení není žádná tragédie. Možná vypadám nesměle, ale ne jako blbec. Mohla mít podobné pocity jako já. Mohla se cítit docela dobře a nehodnotit mě vůbec, ale mohla myslet na svoje věci 80 %

e) Mohu tuto nebo podobnou situaci zvládnout vlastními silami?

Myslím si, že kdybych si uvědomil v té chvíli to, co teď, asi bych neodešel, ale klidně mlčel dál celou cestu a pak jí řekl ahoj. Nebo jsem se mohl zeptat, na co myslí. Anebo jsem mohl mluvit o tom, co bylo ve škole. To mohu použít v podobné situaci příště

f) Vím o něčem, co pomáhá udržovat takový způsob mého myšlení?

Nejvíce takové myšlení způsobuje to, že si stále vyčítám, jak jsem selhal, a opakovaně si připomínám, jaké to bylo. Pak mám strach z další podobné situace. Když se do ní dostanu, hned si vzpomenu na některou předešlou a pak cítím úzkost. Také to způsobuje, že se podobným situacím vyhýbám nebo z nich utíkám. Hodně se zaměřuji na hodnocení sebe, kdybych se více soustředil na ni, možná bych měl o čem mluvit

Přerámování – racionální odpověď na spouštěcí situaci

Ukázku přerámování jsme již popsali v příkladu v předchozí stati. Je velmi důležité, abyste racionální odpovědi věřili. Nemůže to být lež ani povzbuzování, že se nic neděje: *›To nic není. Zvládnou to.‹* Ani by to neměly být věty typu: *›Příště se budu více ovládat, snažit... apod.‹* Racionální odpověď by měla být pravdivější než původní automatická myšlenka.

Postupně nebudete potřebovat tolik času na testování automatických myšlenek jednotlivými otázkami a racionální odpověď vás přímo napadne. V zásadě jde v přerámování



o nahrazení iracionálních myšlenek myšlenkami racionálními (tab. 16, 17). Ty nemusejí být vždy příjemné ani pozitivní, důležité je, že jsou pravdivé a vedou člověka k hledání řešení. Například když vás někdo kritizuje, bylo by asi nepřírozené si v tu chvíli říkat, ›Dělá to proto, že mě miluje.‹ Ale místo toho, aby si člověk řekl, ›Vůbec mě nemá rád!‹, může si říci, ›Je to nepříjemné, tu věc jsem doopravdy neudělal dobře, má pravdu. Říká prostě jen to, že se mu nelíbí, co jsem udělal.‹

Tab. 16. Příklad přerámování

Situace: Jel jsem se spolužačkou v autobuse a po několika větech jsme zmlkli
Negativní automatické myšlenky: <ul style="list-style-type: none">• Nic mě nenapadá• Vypadám jako blbec• Raději se vymluvím a vystoupím
Přerámování: <ul style="list-style-type: none">• Ani jednoho nás v tu chvíli nic nenapadlo a tak jsme mlčeli. Rozhovor je věc obou• To, že mlčím, neznamená, že vypadám jako blbec. Prostě jen mlčím• Vystupovat nemusím, můžeme klidně mlčet, nic se neděje

Nácvik rychlého zklidnění

Nácvik aplikované relaxace (tab. 18) je pomocnou metodou. Relaxace samotná snižuje celkové napětí mezi jednotlivými situacemi, kdy je člověk úzkostný. Nám však půjde o to naučit se takový způsob relaxace, jenž může pomoci uvolnit napětí velmi rychle před sociální situací, které se obáváte, nebo


Tab. 17. Příklad denního záznamu automatických myšlenek (s přerámováním)

Situace	Myšlenky	Okamžité důsledky			Přerámování	Akce (co mohou udělat přístě)
		Emoce	Tělesné reakce	Chování		
Jel jsem se spolužačkou v autobuse a po několika větech jsme zmlkli	<ul style="list-style-type: none"> Nic mě nenapadá Vypadám jako blbec Raději se vymluvím a vystoupím 	Úzkost Zatřpklost Pocity trapnosti	Sevřené hrdlo Pocení Napětí svalů Bušení srdce	Strnul jsem hleděl před sebe, nechtěl se na ni, přiškreeným hlasem se vymlouvám, že se musím vrátit, rychle vystupuji	<ul style="list-style-type: none"> Ani jednoho nás v tu chvíli nic nenapadlo a tak jsme mlčeli. Rozhovor je věc obou To, že mlčím, neznamená, že vypadám jako blbec. Prostě jen mlčím Vystupovat nemusím, Můžeme klidně mlčet, nic se neděje 	<ul style="list-style-type: none"> Zeptat se jí na něco, například co dělala o prázdninách Zavést rozhovor na jednoduché téma (škola, prázdniny, volný čas, odpoledne), jednoduše se optat a pak to sám okomentovat



přímo v ní samotné. Takovou relaxační metodou je **Ostova progresivní relaxace**, kterou dále popisujeme. Prvním krokem při nácvičku relaxace bude zjišťování rozdílu mezi napětím a uvolněním.

Tab. 18. Metody relaxace

- progresivní relaxace
- podmíněná relaxace (2–3 min)
- aplikovaná relaxace
- pouze uvolnění
- rychlá relaxace (20–30 s)

V naší publikaci se podrobněji zmíníme pouze o progresivní svalové relaxaci (tab. 19) a aplikované relaxaci.

Progresivní relaxace

Střídavým napínáním a uvolňováním svalů se budete učit tyto dva stavy rozlišovat. Při cvičení sedte na pohodlné židli, zavřete oči. Napětí udržujte po dobu asi 5 sekund, relaxaci po dobu následujících 10–15 sekund. Běžně napínejte a uvolňujte každou svalovou skupinu jen jednou. Po procvičení všech svalů zhodnoťte na stupnici 0–100, jakého stupně relaxace jste dosáhli. Této stupnice využívejte po celou dobu nácvičku, abyste mohli sledovat dosažený pokrok.



Tab. 19. Instrukce pro nácvik progresivní relaxace

- Zatněte obě pěsti tak, abyste cítili napětí v pěsti a předloktí... uvolněte
- Ohněte lokty a zatněte bicepsy... uvolněte
- Předpažte a roztáhněte prsty a zatněte tricepsy... uvolněte
- Zvedněte obočí... uvolněte
- Napněte svaly kolem očí... uvolněte
- Napněte čelisti tím, že sevřete pevně zuby... uvolněte
- Zachmuřte se... uvolněte
- Zavřete pevně oči... uvolněte
- Zatlačte jazyk proti patru, rty jsou zavřené, všimněte si napětí v hrdle... uvolněte
- Sevřete pevně rty... uvolněte
- Zakloňte hlavu, jak nejdál to jde... uvolněte
- Zatlačte bradu proti hrudi... uvolněte
- Zvedněte ramena k uším... uvolněte
- Přitáhněte lopatky k sobě... uvolněte
- Zhluboka se nadechněte, zcela naplňte plíce, zadržte dech... vydechněte a uvolněte
- Napněte svaly břicha... uvolněte
- Napněte hýždě... uvolněte
- Napněte stehna a lýtka... uvolněte
- Přitáhněte špičky k holením... uvolněte
- Klidně a pravidelně proveďte 7 nádechů a výdechů; při výdechu si představte, že se tělo uvolní jako hadrová panenka

Progresivní relaxaci procvičujte alespoň dva týdny dvakrát denně po dobu asi deseti minut. Zvolte si místo a čas, které vám vyhovují, kdy nebudete rušeni. Veďte si záznam, jak dlouho vám relaxace trvá a jakého stupně uvolnění jste dosáhli (na stupnici 0–100). Pak můžete přikročit ke zkrácené verzi.



Aplikovaná relaxace

Nácvik spočívá v tom, že se často, ale jen na krátkou dobu (10–15 minut) vystavíte některé ze situací, které ve vás budí úzkost. Cílem této expozice je ukázat si, že jste schopni tuto úzkost snést a postupně ji i zvládnout. Abyste dokázali svou úzkost lépe kontrolovat, je třeba, abyste aplikované relaxace využili již při prvních známkách úzkosti.

Učíme se, jak mluvit

Vzhledem ke stručnosti naší publikace se zde nevěnujeme konkrétním sociálním dovednostem, ačkoli jsou jednou z nejdůležitějších metod, jak překonat sociální fobii. Odkazujeme proto na učebnice asertivity. Nejdůležitější sociální dovednosti potřebné pro lidi trpící sociální fobií jsou uvedeny v tab. 20.

Dobrá komunikace vyžaduje přiměřenou sociální percepce (vnímání mezilidské situace) a schopnost kognitivního plánování (dovednost rozumově zpracovat událost a vyvodit z ní závěry pro další chování) předtím, než dojde k efektivní odpovědi v chování (dovednost exprese). Problémy, které mají lidé se sociální fobií, mohou odrážet nedostatky v jednom nebo ve všech třech stupních.

Využívejte všechny metody, které lidé používají spontánně ve svém životě při učení se sociálním dovednostem:

- pozorování jiných osob, které používají sociální dovednosti přiměřeně – modelování;
- nácvik dovedností v simulované situaci – hraní rolí;
- získávání zpětné vazby a návrhů na zlepšení od druhých osob – sociální posilování.



Tab. 20. Návčik sociálních dovedností

- neverbální dovednosti – udržení očního kontaktu, vhodná mimika, gesta, postoj
- zpětná vazba, jak kladná, tak záporná, komplimenty
- srozumitelné a neagresivní vyjadřování kladných i záporných pocitů
- empatické naslouchání a sdělení
- vedení rozhovoru – navázání, udržení a ukončení konverzace
- asertivní souhlas, negativní aserce, negativní dotazování
- asertivní obligace
- asertivní vyjádření zlosti a hněvu
- vznášení a přijímání kritiky (pravdivé, nepravdivé, neadekvátně podané)
- požádání o laskavost
- komplexní situace: návčik řešení problémů, manželská dohoda, manželská hádka, jak se ucházet o zaměstnání, konkursy, komunikace s pubertálním dítětem apod.

Abyste se sociálními dovednostmi mohli dobře naučit, musíte se přihlásit do **skupinového návčiku**. Pouhým čtením tyto dovednosti získat nelze.

To, co dělá lidem se sociálními fobiemi velký problém, je samotné vedení rozhovoru, proto se v krátkosti zmíníme o zásadách navázání, vedení a ukončení rozhovoru.

Zásady vedení rozhovoru

Neverbální chování

Výběr správných slov a vytvoření vět a větších smysluplných celků z nich dává význam naší komunikaci s druhými. Ale způsob, jak se to říká, je přinejmenším tak důležitý jako to, co



se říká. Účinná komunikace je totiž kromě obsahu podmíněna také neverbálním a paralingvistickým projevem. Mezi neverbální chování patří přiměřený výraz tváře, gesta, postoje, oční kontakt, vzdálenost mezi lidmi. Klíčové paralingvistické dovednosti zahrnují sílu hlasu, plynulost a tempo, citový projev, tón, latence v odpovědích. Tyto neverbální a paralingvistické komponenty sociálního chování jsou média, která nesou značnou část významů a odkazů ve styku mezi lidmi.

Během sociálního kontaktu dbejte na následující věci:

- **Oční kontakt:** podívejte se na druhou osobu, když začínáte mluvit, a pak občas během hovoru. Dívejte se na druhého, když mluví k vám. Zkuste však nezírat upřeně ani nehypnotizovat pohledem. Pokud vám přímý pohled do očí dělá potíže, nacvičujte ho s někým blízkým, nebo se dívejte nikoliv přímo do očí, ale v okruhu asi 15 centimetrů kolem nich – dělá to dojem, že se do očí díváte.
- **Výraz tváře:** měl by být v souladu s tím, co říkáte. Nemaňte lidi tím, že se šklebíte při tom, když říkáte, že se cítíte výborně, nebo tím, že říkáte někomu, že máte na něj vztek, a přitom se doširoka usmíváte.
- **Postoj:** zaujměte otevřený, uvolněný postoj, buďte obrácení k osobě, se kterou mluvíte. Pokud nasloucháte, nakloňte se lehce k hovořícímu. Nekřížte zbytečně ruce a nohy.
- **Způsob, jakým mluvíte:** mluďte dostatečně hlasitě a jasně. Dávejte pozor, abyste nezrychlovali a neztišovali hlas. Mezi větami se nadechněte a udělejte si přestávku. Zřetelně artikulujte a dejte svému hlasu barvu. Neskákejte druhému do řeči.

Pokud vás čeká veřejná řeč nebo vystoupení, vyzkoušejte si je před zrcadlem a natočte se na magnetofon. Pak svůj projev popřípadě vylepšujte.



Zahájení konverzace

Rozhovor většinou nezačíná přímo slovy. Před prvním vysloveným slovem je téměř vždy vytvořen mimoslovní kontakt – očima, úsměvem, postojem, gestem. Před začátkem konverzace mívá řada lidí tendenci si myslet, že konverzace může probíhat dobře jen v tom případě, že se mluví o zajímavých a inteligentních tématech. Často bývá opak pravdou. Ve skutečnosti konverzace obvykle začíná docela obyčejnými každodenními otázkami. Američané tomu říkají »small talks«, u nás by se dalo říci »pokec«. Obvykle začínají otázkami typu:

- *To je vedro (chladno, zima, deštivo), že?*
- *Znáte tady někoho?*
- *Mají tady nádhernou záhradu (bazén, pláž, terasu), že ano?*
- *Nevíte náhodou, kolik je hodin?*
- *Nemáte náhodou zápalky?*
- *Co vás sem přivedlo?*
- *Měla jste dlouhou cestu?*
- *Jak se vám to (tu) líbí?*

Většina lidí ví, že otázky tohoto typu jsou pozvánkou k rozhovoru. Vlastně testují, zda ten druhý si chce povídat či nikoliv. Když rozhovor začne, většinou je převeden na jiné téma. Popravdě jsou tyto otázky přípravou na více osobní dotazy a sdělení.

Udržování konverzace: dovednost naslouchat a podporovat

Mnoho lidí trpí obavou, že v určité chvíli *nebudou mít co říci*. Bývají přesvědčeni, že dobrý sociální kontakt mohou mít jen dobří řečníci. Ve skutečnosti je to trochu jinak. Nej-



lepší sociální kontakt, a také velkou oblibu, mají lidé, kteří umějí dobře naslouchat. To proto, že ostatní se v jejich přítomnosti cítí uvolněně a příjemně. Proto není vůbec důležité nutit se něco říci. Stačí dávat neverbálně najevo, že nasloučáme, klást otevřené otázky, občas dát volné informace o sobě a otevřít se.

- **Neverbální projevy naslouchání.** Mezi nejdůležitější neverbální projevy naslouchání patří oční kontakt a pokyvnování hlavou doprovázené ›*Hm, Aha*‹.
- **Empatické poznámky.** Vyjadřují krátce pochopení, podporu, úžas větami typu ›*Tomu rozumím. Chápu vás. To muselo být složité. To je bezvadné.*‹
- **Otevřené a uzavřené otázky.** Otevřené otázky začínají zájmeny ›*Kdo, co, kde, kdy, jak*‹ atd. Například: ›*Co si myslíte o tom jídle? Jaké jsou vaše koníčky? Můžete mi říci svůj názor na...?*‹. Na otevřené otázky se většinou odpovídá větou nebo celým vyprávěním. Otevřené otázky pobízejí druhého k tomu, aby se rozvyprávěl. Pomáhají udržovat konverzaci. Naopak na uzavřené otázky se odpovídá pouze slůvky ›*Ano*‹ nebo ›*Ne*‹. Například: ›*Lyžujete rád? Chutná vám to jídlo? Máte rád procházky?*‹ Je to podobné jako u výslechu. Ale také zužují hovor ve chvíli, když je moc nepřehledný a košatý.
- **Volné informace o sobě.** Pokud bychom se druhého jenom ptali a sami o sobě nic nesdělili, hrozilo by nám, že konverzace za chvíli zvadne. Proto je důležité čas od času říci také něco o sobě, nejlépe, když je to ve směru vedení rozhovoru. Sdělujeme spontánně věci, které nebyly zvlášť vyžádány. Většinou se týkají našich zájmů, postojů, přání, životního stylu, toho, co máme rádi a co nikoliv. Dáváme tím partnerovi spoustu námětů, o čem s námi může mlu-



vit. Volné informace, které o sobě spontánně sděluje partner, je dobré poslouchat. Jejich sledováním a komentováním (třeba jenom ›Hm‹) mu usnadňujeme mluvit o sobě a o věcech, které pro něj mají význam. Navíc je můžeme využít pro volné informace o sobě nebo pro sebeotevření.

- **Sebeotevření.** Jde o sdělení osobních myšlenek, pocitů a hodnocení a citových reakcí, které v nás vzbuzují volné informace partnera. Mluvíme vlastně o sobě ve vztahu k volným informacím. Sebeotevření vede k osobnějším tónu rozhovoru, protože v něm sdělujeme své vlastní pocity, pohnutky a preference.

Ukončení konverzace

Podobně jako se učíme rozvinout a udržet příjemně plynoucí rozhovor s málomluvnou osobou, potřebujeme se také naučit převádět v rozhovoru s mnohmluvnou osobou hovor na jiné téma. Stejně jako se musíme naučit nezajímavý nebo zdržující rozhovor vhodně uzavřít. Někteří lidé se sociální fobii mají strach, že nebudou schopni ukončit rozhovor s jinou osobou, a také se jim to občas stává. Podobně jako existují četné fráze na zahájení rozhovoru, existují jiné, o kterých většina lidí ví, že slouží k jeho ukončení. Podívejme se na některé typické:

- *Příjemně jsem si s vámi popovídal. Teď ale budu muset jít za šéfem.*
- *Je to moc zajímavé, ale umírám hladem (žízni). Půjdu si něco koupit.*
- *Děkuji za rozhovor. Potřebuji teď jít chvíli na čerstvý vzduch.*
- *Bylo příjemné si s vámi povídat, teď bych si ráda dočetla knihu.*



Při ukončování konverzace dělají někteří lidé chybu, že se dlouze ještě dívají na partnera nebo položí další otázku. Oboují je typické pro naslouchání a bývá pro druhého signálem, že má v konverzaci pokračovat.

Reakce zpětnou vazbou

Pojem zpětná vazba budeme používat pro poskytnutí informace o tom, jak určité chování působí na nás: *»Já cítím X, když ty děláš Y.«*

Zpětná vazba může být pozitivní, např. *»Mně se líbilo, že jsi to řekl stručně.«* Pozitivní zpětná vazba vede k posilování uvedeného chování, tj. ke zvýšení pravděpodobnosti, že se chování bude opakovat.

Může být také negativní zpětná vazba, např. *»Naštval jsi mě, že jsi mi to neřekl přímo.«* Negativní zpětná vazba vede k zeslabení daného chování, ke snížení pravděpodobnosti, že se dané chování bude opakovat. Pro formování chování je však daleko méně účinná než pozitivní zpětná vazba.

Expozice obávaným situacím

Jedním z nejdůležitějších kroků v odstranění sociální fobie je expozice – vystavení se obávaným sociálním podnětům, kterým jste se dosud vyhýbali. **Vystavení se** sociálním situacím vyvolávajícím úzkost postupně učí, jak těmto situacím bez úzkosti čelit. Každé vystavení zpočátku samozřejmě vyvolá napětí. Proto, než k expozicím přistoupíme, si vysvětlíme, jak úzkost obvykle probíhá. Po vystavení se podnětu, z něhož má člověk obavy, stoupá úzkost prudce nad hranici, kterou cítí velmi nepříjemně až nesnesitelně. To je vzestupná část křiv-



ky úzkosti. Tento nárůst je doprovázen tělesnými příznaky, jako je třes rukou, červenání se, bušení srdce apod. Pak se nárůst úzkosti zastaví – říká se tomu **habituace**. Úzkost se drží přibližně na stejné úrovni po různě dlouhou dobu. U některých podnětů to trvá minuty, u jiných i dvě hodiny. Čím více katastrofických myšlenek se v té době dostaví, tím déle tato fáze trvá. Po určité době ale vždy dochází k poklesu úzkosti – tomu se říká **desenzibilizace**. Člověk se postupně proti úzkosti otuží. Občas se může ještě krátce zvýšit, ale v zásadě poklesne na únosnou míru. Při dalších expozicích dochází postupně k menšímu nárůstu úzkosti, napětí trvá kratší dobu a pokles je rychlejší. Vesměs po opakovaných expozicích úzkost v dané situaci mizí úplně. Vnějších podnětů, které vyvolávají úzkost, bývá více a jsou spojeny s různě velkou úzkostí, proto se běžně postupuje tak, že se začíná expozicí méně náročného podnětu a po jeho zvládnutí se pokračuje s podnětem, jenž leží v hierarchii obtížnosti o něco výše.

Řada lidí potřebuje zpočátku expozice ve **fantazii**, později ve **cvičných podmínkách** s terapeutem nebo skupinou, až nakonec si to vyzkouší **»naživo«**, v běžné sociální situaci (tab. 21). Některé expozice je potřeba opakovat mnohokrát, jindy stačí jediná. Velmi důležité je se po každé dokončené expozici odměnit.

**Tab. 21. Příklady cvičných expozic**

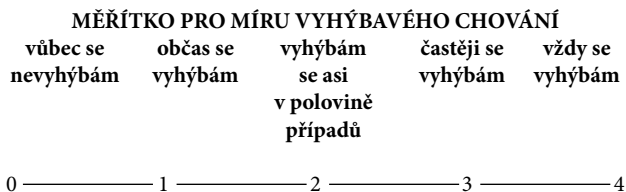
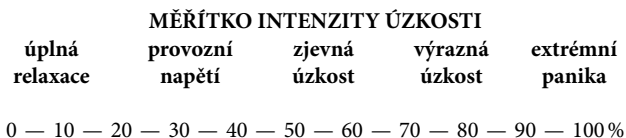
- zeptat se, kolik je hodin
- informovat se na cestu
- usmát se na někoho v metru
- telefonovat cvičným telefonem
- telefonovat na úřad
- rozdávat letáky
- interview na ulici
- oslovit neznámého v autobuse
- vypít čaj před kolegy
- najít se mezi přáteli
- najít se v restauraci se známým
- najít se v restauraci před cizími osobami
- přednést připravenou přednášku před spolupacienty
- mluvit 15 minut na neznámé téma před spolupacienty
- mluvit 15 minut na neznámé téma, když spolupacienti vyrušují

Vystavovat se sociálním situacím je nutné denně, nejlépe několikrát za den, a pozvolna postupovat od lehčích k těžším. Jsou často velmi obtížné a vyčerpají vás. Proto si každý týden naplánujte, kolik expozic chcete provést, a odměňujte se jednak za jednotlivé expozice malými odměnami (banán, jablko, zmrzlina), jednak odměňte celý týden snahy pořádnou odměnou (dražší kniha, CD, oblečení).



Tab. 22. Příklad seznamu fobických situací

Vytvořte seznam situací, ve kterých pravidelně podléháte panice, strachu nebo silné úzkosti a/nebo jimž se pravidelně vyhýbáte



Situace:	Intenzita úzkosti při expozici	Míra vyhýbavého chování
1. Jíst na veřejnosti	70–100 %	3
2. Telefonovat	70–100 %	3–4
3. Mluvit s neznámým člověkem	80–100 %	4
4. Mluvit s autoritou	90–100 %	3
5. Účast ve spontánní zábavě	100 %	4
6. Mluvit s přitažlivým člověkem	100 %	4



Tab. 23. Plánování postupné expozice u první situace


PROBLÉM: Jíst na veřejnosti	
Vyhýbám se pití a stolování na veřejnosti, protože se bojím, že ostatní uvidí, jak se mi přitom třesou ruce, a budou mnou pohrdat	
CÍL:	Naučit se stolovat na veřejnosti
KROKY:	Stupeň úzkosti
1. Sníst párek v rohlíku u stánku – kolem 1–2 lidí	70 %
2. Sníst párek na tácku u stánku – kolem je plno	80 %
3. Dát si zákusek a kávu v cukrárně – málo lidí	90 %
4. Dát si zákusek a kávu v cukrárně – plno lidí	100 %
5. Dát si oběd (hlavní jídlo) v restauraci – málo lidí	100 %
6. Dát si oběd (hlavní jídlo) v restauraci – plno lidí	100 %
7. Dát si v restauraci celé jídlo i s polévkou	100 %
8. Poobědvat v restauraci s kamarádkou a jejím přítelem	100 %
9. Najíst se v restauraci s přítelem	100 %
10. Najíst se v restauraci s přítelem a jeho známými	100 %



ZÁVĚR

Dočetli jste publikaci o sociální fobii a možnostech, jak ji zvládnout. Žádná kniha nemůže vyčerpat celou problematiku a rovněž nemůže nahradit kvalitní léčbu. Může však být pomůckou pro lepší pochopení vlastní situace. Doufáme, že jste v ní našli něco z toho, co prožíváte vy nebo někdo z vašich blízkých. Je možné, že váš příběh i příznaky jsou trochu jiné, než jsme popsali. Přesto budeme rádi, když se k publikaci opakovaně vrátíte a budete s ní pracovat. Pouhé čtení vás ale nemůže zbavit úzkosti ani naučit svobodně mluvit s lidmi. Pokud jste však začali s expozičními, nacvičujete sociální dovednosti a testujete svoje automatické myšlenky, můžete už na tom být lépe. Užíváte-li zároveň antidepresiva, procházíte psychoterapií nebo nácvikem asertivity, je to to nejlepší, co pro sebe můžete udělat.

*Držíme palce,
autoři*



NENECHTE
RADOŠT

ODEJÍT

www.deprese.com

Stránky, které chtějí nabízet pomoc
nebo radu všem, kdo mají trápení
s hlubokým smutkem nebo příliš
silnou úzkostí.

Tato příručka je určena lidem, kteří mají nadměrný strach z mezilidských situací, a proto se jim vyhýbají. Přináší informace o sociální fobii, jejích charakteristických rysech a nejdůležitějších přístupech v léčbě. V této souvislosti chceme zdůraznit:

- sociální fobie je častá a dobře rozpoznatelná;
- její léčba je velmi účinná;
- příčinou je úzkost a ta může být snížena pomocí léků, psycho-terapie nebo jejich kombinací;
- léčba antidepresivy, účinnými u sociální fobie, nevede k závislosti.

Publikace vám poskytne přehledné informace o poruše, ukáže vám základní kroky, jak lze postupně strach zmírnit a jak je možné se strachem v sociálních situacích pracovat, respektive jak pracujeme my prostřednictvím kognitivně-behaviorální terapie.

(Z úvodu)

www.lundbeck.cz
www.deprese.com
www.galen.cz

ISBN 978-80-7262-580-2



9788072

625802