

Como lidar com a fobia social

Sobre os autores

Dra. Katrin von Consbruch (1978-) Desde 2019 é diretora clínica do centro de formação do serviço ambulatorial e da clínica de psicoterapia da Universidade Técnica de Dresden.

Prof. Dr. Ulrich Stangier (1958-) Desde 2008 é titular da cátedra de Psicologia Clínica e Psicoterapia na Universidade de Frankfurt, onde também dirige o ambulatório de terapia comportamental e o programa de formação em Psicoterapia Psicológica.

Editores da coleção **Guia Prático:**

Prof. Dr. Martin Hautzinger, Prof. Dr. Tania Lincoln, Prof. Dr. Jürgen Margraf,
Prof. Dr. Winfried Rief, Prof. Dr. Brunna Tuschen-Caffier

Fundadores da coleção:

Dietmar Schulte, Klaus Grawe, Kurt Hahlweg, Dieter Vaitl

Katrin von Consbruch
Ulrich Stangier

Como lidar com a fobia social

Guia prático para pacientes,
familiares e profissionais da saúde

Tradução de Karina Jannini

Revisão técnica de Pedro Rosa

Médico, psiquiatra e doutor em Ciências pela Universidade de São Paulo. Certificação SMART para Gerenciamento de Estresse e Treinamento de Resiliência, pelo Benson-Henry Institute - Harvard Medical School

 **hogrefe**

Copyright versão original © 2010 e 2021 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen
Título original: *Ratgeber Soziale Phobie – Informationen für Betroffene und Angehörige*, Katrin von
Consbruch e Ulrich Stangier
Copyright da tradução: © 2023 Editora Hogrefe CETEPP, São Paulo

Editora: Cristiana Negrão
Tradução: Karina Jannini
Capa e diagramação: Claudio Braghini Junior
Revisão técnica: Dr. Pedro Rosa
Preparação: Carlos Villarruel
Revisão: Eugênia Pessotti e Joana Figueiredo

**CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO SINDICATO
NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ**

C765c

Consbruch, Katrin von

Como lidar com a fobia social / Katrin von Consbruch, Ulrich Stangier ; tradução
Karina Jannini ; revisão técnica de Pedro Rosa. - 1. ed. - São Paulo : Hogrefe, 2023.

88 p. ; 21 cm.

Tradução de: *Ratgeber borderline-störung : informationen für betroffene und angehörige*

Inclui índice

ISBN 978-65-89092-69-8

I. Transtornos da ansiedade 2. Fobia social. I. Stangier, Ulrich. II. Jannini, Karina.
III. Rosa, Pedro. IV. Título.

23-81973

CDD: 616.85225

CDU: 616.89-008.441.1

Este livro segue as regras da Nova Ortografia da Língua Portuguesa.
Todos os direitos desta edição reservados à

Editora Hogrefe CETEPP
Rua Barão do Triunfo, 73 - 7º andar
Brooklin, São Paulo – SP, Brasil
CEP: 04602-000
Tel.: +55 11 3900-1670
www.hogrefe.com.br

Nenhuma parte desta obra pode ser reproduzida ou transmitida por qualquer forma ou quaisquer meios (eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópias e gravação) ou arquivada em qualquer sistema ou banco de dados sem permissão por escrito.

ISBN: 978-65-89092-69-8

Impresso no Brasil

Sumário

Prefácio	7
1 Fobia social: o que é isso?.....	9
1.1 Da timidez à fobia social	9
1.2 O que é fobia social?.....	10
1.3 Como saber se sofro de fobia social?.....	13
2 Como surge a ansiedade social e por que ela não desaparece sozinha?.....	15
2.1 Fatores de risco	15
2.2 Teorias sobre o surgimento e a manutenção das fobias sociais.....	19
2.2.1 Teoria da aprendizagem social	19
2.2.2 Abordagens psicodinâmicas.....	20
2.2.3 Abordagens da terapia comportamental.....	22
2.2.4 Abordagens neurobiológicas	24
2.3 Qual tratamento escolher?	25
3 O que se pode fazer a respeito?	29
3.1 É possível fazer algo por conta própria?.....	29
3.1.1 Criar condições por meio da aceitação.....	29
3.1.2 Informar-se e trocar ideias	34
3.1.3 Experimentar coisas novas.....	35
3.2 Como é o tratamento?	35
3.2.1 Primeiro passo: compreender os processos da ansiedade.....	35

3.2.1.1	Diagnóstico.....	35
3.2.1.2	Formular objetivos.....	36
3.2.1.3	Compreender o medo: desenvolvimento de um modelo pessoal de transtorno	38
3.2.2	Segundo passo: superar a ansiedade.....	50
3.2.2.1	Reduzir a autoconsciência.....	51
3.2.2.2	Reduzir os comportamentos de segurança.....	56
3.2.2.3	Adquirir uma perspectiva objetiva	67
3.2.3	Terceiro passo: reduzir pensamentos que intensificam a ansiedade	73
3.2.3.1	Pensamentos antes de situações sociais	73
3.2.3.2	Pensamentos depois de situações sociais.....	77
3.2.4	Quarto passo: desenvolver uma autoestima positiva.....	82
3.2.4.1	Como surge a autoestima negativa e qual é a influência dela sobre a ansiedade social?.....	82
3.2.4.2	Alteração de uma autoestima negativa.....	84
3.2.5	Quinto passo: superar o passado	89
3.2.6	Sexto passo: evitar recaídas	93
4	O que os familiares podem fazer?.....	95
	Referência	99
	Anexo	101
	Onde obter ajuda	109

Prefácio

Se você se interessou por este livro, é porque talvez esteja entre as inúmeras pessoas que sofrem de intensa ansiedade em situações sociais. Este guia prático o ajudará a encontrar um caminho para conseguir lidar melhor com ela. Para ilustrar como a leitura de um livro pode auxiliar na redução da ansiedade, gostaríamos de esclarecer desde já e com mais detalhes o propósito desta obra.

O primeiro passo para a mudança é entender melhor a origem dos próprios medos, pois, quando de fato compreendemos um problema, também conseguimos buscar soluções úteis de maneira eficaz. Nesse sentido, o primeiro capítulo deste guia se ocupa em investigar o que exatamente é uma fobia social. Com base em uma lista de sintomas, você poderá verificar se suas dificuldades pessoais correspondem aos critérios da fobia social, também conhecida como transtorno de ansiedade social.

No capítulo seguinte, são apresentadas as diferentes causas e abordagens explicativas da fobia social, bem como as respectivas possibilidades de tratamento. Isso facilitará sua orientação em meio às diferentes terapias possíveis.

Em seguida, para que você tenha uma ideia do que poderá encontrar em uma terapia, apresentaremos uma abordagem mais detalhada do tratamento conhecido como “terapia cognitivo-comportamental”, cuja eficácia é muito bem comprovada pela ciência. Além disso, esse método trata especialmente da iniciativa própria das pessoas afetadas e oferece boas possibilidades de autoajuda. Desse modo, você poderá tentar aplicar o que leu a si mesmo, seguir as sugestões e, por meio de observações, exercícios e experimentos, aprender passo a passo uma nova forma de se comportar com autoconfiança em situações sociais do dia a dia.

Como complementação à primeira edição deste guia prático, você encontrará na Seção 3.1 uma introdução ao tema “atenção e aceitação”, que poderá ajudá-lo a compreender melhor a importância da psicoterapia e qual atitude adotar em relação a seus medos. Com base nos passos apresentados, na Seção 3.2 você verá como deixar para trás situações estressantes do passado com o auxílio da psicoterapia ou mesmo de maneira autônoma.

Desejamos-lhe muito sucesso!

K. von Consbruch e U. Stangier
Dresden e Frankfurt, março de 2021.

1 Fobia social: o que é isso?

1.1 Da timidez à fobia social

Os conceitos de “timidez” e “fobia social” podem designar vários tipos de medo em situações sociais. Se por timidez entendermos uma insegurança no convívio social, então, a maioria das pessoas deve conhecê-la. De certo modo, ela faz parte da natureza humana e aparece em situações nas quais ficamos expostos à avaliação ou ao julgamento dos outros: desconforto durante um telefonema importante, agitação no primeiro encontro, nervosismo ao falar em público, ansiedade em uma entrevista de trabalho. Apesar da tensão, as situações não são sentidas como problemáticas. A pessoa tímida sabe que terá de encarar a sensação desagradável se quiser superar a situação. Às vezes, até chega a sentir a tensão elevada como algo agradável e estimulante.

Portanto, a forte tensão em situações sociais é algo amplamente difundido e nem um pouco incomum. Sozinhos, a timidez, a ansiedade antes de exames e o medo de falar em público não conduzem automaticamente ao diagnóstico de fobia social. O que definirá se o medo ou a ansiedade sentidos poderão ser considerados uma fobia social que requer psicoterapia é principalmente a dimensão do impacto experimentado de maneira subjetiva. Somente quando eles adquirem uma intensidade muito forte e levam a impactos consideráveis no modo de viver é que se fala em fobia social ou transtorno de ansiedade social.

A fobia social é um dos problemas psíquicos mais comuns que acometem quase uma em cada dez pessoas e afetam homens e mulheres em igual medida. Para muitos, esse problema existe há muito tempo, geralmente desde a infância ou a puberdade. Às vezes, porém, surge apenas na idade adulta ou não tem um início identificável.

1.2 O que é fobia social?

Observação

O aspecto central da fobia social é o temor de sobressair, passar vergonha, agir de maneira inadequada ou cometer erros.

Nesse sentido, as fobias podem referir-se a determinadas situações, como falar algo inapropriado ao conversar com outras pessoas ou comportar-se de maneira desajeitada. Outra possibilidade é a pessoa afetada temer que seu medo ou sua ansiedade transpareçam em forma de rubor, tremores ou suor. Muitas vezes, a manifestação do medo e da tensão *é desproporcional à ocasião*. Com frequência, o medo na presença de estranhos, autoridades ou indivíduos do outro sexo é bastante grande.

Nos próximos parágrafos, apresentamos três pessoas cuja ansiedade social depende de aspectos totalmente diferentes. Caso você esteja sofrendo desse transtorno, talvez lhe seja útil refletir sobre qual dessas pessoas se assemelha mais a você e tentar acompanhar sua evolução ao longo deste livro. É bem provável que você encontre diversos aspectos de suas próprias dificuldades em mais de uma pessoa.

Estudo de caso: senhora A.

A. tem medo de beber em público. Teme tremer ao erguer a xícara de café. Os outros poderiam notar seu tremor, interpretá-lo como sinal de insegurança e julgá-la incompetente. Seu medo se torna ainda maior quando ela tem de conversar com clientes em seu local de trabalho.

Estudo de caso: senhor B.

B. sente-se muito desconfortável em contato com pessoas estranhas. Teme aborrecer os outros e ser considerado descortês ou arrogante. Essa preocupação o intimida sobretudo quando quer conhecer uma mulher.

Estudo de caso: senhora C.

C. tem a impressão de que enrubesce com facilidade. Sente-se muito incomodada com o rubor, que surge repentinamente, pois isso poderia deixar as outras pessoas um tanto desorientadas, levando-as a pensar que C. tem algo a esconder, foi flagrada mentindo ou que é nervosa e incompetente.

Ao contrário de outros transtornos mentais, a fobia social é muito discreta. Enquanto, muitas vezes, passa despercebida às outras pessoas, *causa um enorme estresse psicológico a quem sofre dela e, em alguns casos, interfere com intensidade em seu cotidiano*. O impacto resulta sobretudo da ocupação intensiva com os próprios medos, durante e após as situações temidas. Horas ou dias antes de um evento social, as pessoas com fobia social já começam a pensar na situação que desencadeará seu medo e, mesmo depois de superarem o evento com sucesso, muitas vezes ainda continuam a pensar nele por muito tempo. Geralmente, a preparação e a revisão do evento levam a uma elevada tensão interna e a um humor deprimido.

Durante a situação social, as pessoas com fobia social costumam ocupar-se tanto de seu medo que têm dificuldade para atender às demandas da circunstância. No esforço de controlar o próprio comportamento e evitar erros, dirigem sua atenção para seu íntimo e, às vezes, podem deixar de captar as informações vindas de fora. Isso pode gerar

mais ansiedade, fazer com que “percam o fio da meada” ou tenham um “branco”. Além disso, esses temores podem produzir sintomas físicos, como suor, tremores, rubor ou taquicardia. Esses processos configuram fenômenos biológicos totalmente naturais, aos quais qualquer indivíduo sob tensão está exposto; no entanto, em pessoas com fobia social, eles podem provocar mais medo ou ansiedade. Quem é afetado por esse transtorno teme que os outros percebam esses sintomas e os avaliem negativamente. Como essa ideia aumenta o medo de passar vergonha, os sintomas físicos se intensificam, podendo gerar um processo desfavorável, no qual o medo vai se agravando em um círculo vicioso e, por fim, é sentido como uma crise de pânico.

Além do impacto causado pela preocupação constante com o medo e, em muitos casos, intensificado pelas reações físicas, as pessoas afetadas acabam limitando a própria vida, sobretudo pelo desejo de *evitar as situações que desencadeiam seu medo ou sua ansiedade*. Quem sofre de fobia social tenta, em todas as circunstâncias, evitar esse tipo de situação. Na vida privada, isso pode conduzir ao retraimento e ao isolamento social. Essas pessoas aproveitam menos as ocasiões sociais e deixam de fazer novas amizades. Na profissão também podem surgir limitações, uma vez que elas não se sentem confiantes para assumir posições mais elevadas, com mais exigências sociais (reuniões, palestras etc.), ou não consideram a possibilidade de mudar de emprego por medo das entrevistas.

Estudo de caso: senhora A.

A. tem medo de perder o emprego, pois as reuniões com clientes a estressam muito. No âmbito privado, ela teme que os vizinhos notem seus tremores e passem a evitá-la. Sempre que possível, prefere pedir um copo d'água, que consegue segurar melhor, em vez de café ou taça de vinho.

Estudo de caso: senhor B.

Embora frequente eventos sociais, geralmente B. se sente muito desconfortável na presença de outras pessoas. Antes de um encontro, passa dias imaginando tudo o que pode dar errado. Quanto mais o evento se aproxima, menos vontade ele tem de participar. Sente-se irritado e insatisfeito.

Estudo de caso: senhora C.

C. não consegue parar de pensar em seu rubor. Sente-se envergonhada e critica-se por “não ser normal”. Prefere ficar sozinha em casa. Quando não consegue evitar contatos sociais, usa maquiagem para encobrir o rubor e tenta não atrair a atenção para si.

1.3 Como saber se sofro de fobia social?

Para diagnosticar um transtorno mental, médicos e psicólogos do mundo todo utilizam diretrizes da Organização Mundial da Saúde (Dilling et al., 2015), a “Classificação Internacional de Transtornos Mentais” (CID-10). Ainda que para a avaliação profissional dos sintomas sejam necessários conhecimento técnico e experiência no tratamento de transtornos mentais, você mesmo pode verificar se suas dificuldades coincidem com os critérios da fobia social. No quadro apresentado a seguir, você encontrará novamente um panorama das principais características.

Panorama das características da fobia social

- Medo constante em situações sociais.
- Principais temores:
 - Demonstrar um comportamento constrangedor ou sintomas de ansiedade que causam constrangimento.
 - Medo de que outras pessoas percebam esse comportamento/sintoma de ansiedade e o avaliem negativamente.
- Ao se confrontar com situações críticas, quase sempre a pessoa sente muito medo.
- O medo é sentido como exagerado ou irracional.
- Só se consegue evitar ou suportar a situação à custa de muita tensão.
- A situação causa um claro impacto ou sofrimento.
- O medo não tem uma causa somática (por exemplo, doenças, medicamentos).

Se os critérios apresentados se aplicam ao seu caso, é possível que você esteja sofrendo de fobia social. Talvez este guia possa lhe dar algumas sugestões úteis para lidar com situações sociais de uma maneira diferente. Contudo, nem sempre conseguimos resolver um problema sem auxílio externo. Isso se aplica sobretudo a quem utiliza álcool ou medicamentos para reduzir a ansiedade ou o medo, ou ainda a pessoas que, ao mesmo tempo, sofrem de forte depressão. Nesses casos, aconselhamos a procura de ajuda profissional.