

УДК 159.923

МЕТОДЫ БОРЬБЫ С СОЦИФОБИЕЙ

Ирина Захаровна Олевская

старший преподаватель

olevskaia@yandex.ru

Виктория Сергеевна Буйко

студент

vikab7092@gmail.com

Валерия Александровна Юшкевич

студент

yusk.v@mail.ru

«Международный государственный экологический институт имени
А.Д. Сахарова» Белорусского государственного университета
г. Минск, Беларусь

Аннотация. В современном мире, где социальная активность и взаимодействие являются неотъемлемой частью жизни, социфобия может стать серьёзным препятствием на пути к полноценной реализации. Это расстройство часто остаётся незамеченным и неправильно понимаемым, заставляет людей избегать социальных контактов, тем самым лишая их важных взаимодействий для обучения, развития и построения отношений. Профессионалы в данном направлении сумели найти подходящие методы для борьбы с социфобией, что может существенно улучшить жизнь человека с данным заболеванием.

Ключевые слова: социфобия, страх, тревожность, когнитивно-поведенческая терапия.

Социофобия – это тревожное расстройство, которое характеризуется сильным страхом перед социальной жизнью, в которой человек может быть подвергнут осуждению, критике или неловкости. Часто сопровождается сильным чувством неуверенности в себе, которое может приводить к избеганию людей, общественных мест. Это значительно усложняет жизнь современного человека. Такое ощущение можно описать как страх внимания к себе, вызванный опасением негативной оценки со стороны окружающих. Люди с социофобией испытывают трудности в адаптации к социальному взаимодействию с окружающими. К сожалению, в последние годы количество людей страдающих данным заболеванием увеличилось. Согласно статистике ВОЗ, от нее страдает 13 % населения планеты [1].

Известно, что существует две формы социофобии: единичная монофобия, когда страх возникает только при конкретной социальной ситуации, например, при еде на людях, разговоре с высокопоставленными особами, близкими людьми. К изолированным фобиям относится также эрептофобия – боязнь показаться неловким, испытать замешательство или, не дай бог, покраснеть в компании, особенно при нахождении в ней лиц противоположного пола. И генерализованная социофобия, когда в список пугающих человека ситуаций входят практически все возможные контакты и обстоятельства, требующие общения с другими людьми на любом уровне. Усиленная реакция избегания приводит к тому, что нарушается психосоциальная ориентация, формируется неадекватная адаптация к страхам, нарушаются социальные связи и страдают все сферы деятельности человека [2].

Психотерапия является основой преодоления социофобии. Психотерапию можно считать стандартом в лечении социофобии. Она предлагает безопасное и поддерживающее пространство для исследования причин страха, обучения новым навыкам и изменения негативных моделей мышления.

Как и в случае со многими проблемами психологического характера, в лечении социофобии есть два основных направления как борьба с симптомами: преодолеть симптомы можно с помощью разговорной психотерапии – с

психологом или психотерапевтом. Или с помощью фармакотерапии, которую может подобрать психиатр. А также работа с глубинными причинами: это методы разговорной психотерапии. Наиболее эффективна когнитивно-поведенческая терапия, но также применяются и другие подходы.

Зачастую эти два метода борьбы с социофобией используются вместе. Фармакотерапия облегчает физическое состояние человека, а разговорная психотерапия помогает справиться с причинами социальной тревожности и получить долгосрочный результат [2]. Каждый человек индивидуален, и подходы к психотерапии нужно подбирать с учетом его личных особенностей.

Когнитивно-поведенческая терапия является наиболее эффективным методом борьбы против социофобии. Экспозиционная терапия — это метод КПТ, который фокусируется на постепенном преодолении страхов, лежащих в основе тревожного расстройства [3]. Данный метод создан, чтобы помочь заниматься той деятельностью, которую избегали люди с социофобией. КПТ, проводимая в формате групповой терапии, также может предложить уникальные преимущества при социальном тревожном расстройстве.

КПТ помогает пациентам идентифицировать и оспаривать свои иррациональные мысли и убеждения, лежащие в основе их социальной тревожности. Эта терапия учит людей заменять негативные мысли более реалистичными и конструктивными. Экспозиция позволяет пациентам постепенно привыкнуть к этим ситуациям и снизить уровень тревоги. Например, человек с социофобией может начать с визуализации социального взаимодействия, затем перейти к телефонному разговору, а затем к короткому разговору с кассиром в магазине [4].

Терапия принятия и обязательств (АСТ) — это ориентированный на действие подход к психотерапии, основанный на традиционной поведенческой терапии и когнитивно-поведенческой терапии. Клиенты учатся перестать избегать, отрицать и бороться со своими внутренними эмоциями и вместо этого признать, что эти более глубокие чувства являются подходящими реакциями на

определенные ситуации, которые не должны мешать им двигаться вперед в своей жизни [5].

Эта терапия учит людей осознанности и помогает им сосредоточиться на настоящем моменте [6]. АСТ подчеркивает важность определения личных ценностей и совершения действий, соответствующих этим ценностям, даже несмотря на наличие страха. Например, человек, для которого важны дружеские отношения, может принять свой страх перед вечеринками, но все равно пойти на мероприятие, чтобы пообщаться с друзьями [7]. АСТ не ставит целью устранение тревоги, а скорее позволяет людям жить полноценной жизнью, несмотря на нее.

Помимо психотерапии и фармакотерапии, существует ряд методов самопомощи, которые могут помочь людям с социофобией справиться со своей тревожностью и улучшить свое социальное функционирование. Эти методы могут быть особенно полезны в качестве дополнения к профессиональному лечению. К ним относятся физические упражнения, ведение дневника, постановка осуществимых целей и практика осознанности [8]. Важно помнить, что иногда могут возникать периоды, когда симптомы усиливаются. Часто людям, подверженным тревоге, свойственно совершать мыслительные ошибки. К наиболее известным относятся:

- Катастрофизация («Если все увидят, что я покраснел, это будет фиаско!»), хотя на самом деле чаще всего окружающие даже не замечают подобного или не придают особого значения;

- Персонализация («Мне отказали в просьбе, потому что я какой-то не такой»), хотя для отказа практически всегда существуют объективные причины;

- «Чтение мыслей на расстоянии» («Все в этой комнате думают, что я некрасивый»). Хотя человек объективно не может знать, что о нём думают люди.

Их можно корректировать с помощью простых техник, например:

- Проверять каждую мысль на наличие доказательств («Где аргументы в пользу того, что мое смущение привело к провалу выступления? Ведь в итоге я получил хорошую оценку»).

- Искать альтернативы («Мне отказали в просьбе. Пожалуй, спрошу, чем мотивирован отказ, прежде чем переживать, что это из-за моих личных качеств»).

- Декатастрофизация («Да, у меня вспотели ладошки и спина, но при этом не произошло ничего непоправимого или катастрофического. Даже наоборот, я чувствую себя так, будто только что одержал крупную победу»).

Таким образом, борьба с социофобией требует комплексного и индивидуального подхода. Нет универсального решения, которое подойдёт каждому. Только учитывая все аспекты этого расстройства и адаптируя методы борьбы к конкретному индивиду, можно добиться улучшения качества жизни. Обратитесь за профессиональной помощью, будьте активны в процессе своего выздоровления и верьте в свою способность преодолеть социофобию и жить полноценной и счастливой жизнью.

Список литературы:

1. The Pan-European Mental Health Coalition. WHO Regional Office for Europe. 2024.
2. Lazarus, R. Theory of stress and psychophysiological studies // Emotional stress / ed. L. Levy. Leningrad: Medicine. 1970. P. 178-208. RNB codes: Mf K1/4645, 70-5/348.
3. U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES; National Institutes of Health NIH Publication No. 22-MH-8083 Revised 2022.
4. Психотерапия: учебник / под ред. А. В. Васильевой, Т. А. Караваевой, Н. Г. Незнанова / Москва: ГЭОТАР-Медиа. 2022. 864 с.: ил. DOI: 10.33029/9704-6485-4-VKN-2022-1-864. ISBN 978-5-9704-6485-4.
5. Лопес Е.Г., Рудей О.А. Основы психотерапии: Практик.-ориентир. пособие. Екатеринбург: Изд-во ГОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т». 2006. 103 с. ISBN 5-8050-0208-6.

6. Бурлачук Л. Ф., Кочарян А. С., Жидко М. Е. Психотерапия. Психологические модели. Учебник для вузов - 3-е изд. допол., стереотип. СПб.: Питер. 2012. 496 с. ISBN 978-5-459-01053-4;

7. Ассанович, М. А. Общая психотерапия: учебное пособие / Минск: Новое знание. 2017. 272 с. ISBN 978-985-475-905-0.

8. Соколова, Е. Т. Психотерапия: учебник и практикум для вузов / 5-е изд., испр. и доп. Москва: Издательство Юрайт. 2025. 359 с. (Высшее образование). ISBN 978-5-534-05416-3.

UDC 159.923

METHODS OF DEALING WITH SOCIAL PHOBIA

Irina Z. Olevskaya

senior lecturer

olevskaja@yandex.ru

Victoria S. Buyko

student

vikab7092@gmail.com

Valeria Al. Yushkevich

student

yusk.v@mail.ru

International Sakharov Environmental Institute of Belarusian State University

Minsk, Belarus

Annotation. In today's world, where social activity and interaction are an integral part of life, sociophobia can become a serious obstacle to full-fledged realization. This disorder often goes unnoticed and misunderstood, causing people to avoid social contact, thereby depriving them of important interactions for learning, development and building relationships. Professionals in this field have managed to find suitable

methods to combat social phobia, which can significantly improve the life of a person with this disease.

Keywords: social phobia, fear, anxiety, cognitive behavioral therapy.

Статья поступила в редакцию 10.05.2025; одобрена после рецензирования 20.06.2025; принята к публикации 30.06.2025.

The article was submitted 10.05.2025; approved after reviewing 20.06.2025; accepted for publication 30.06.2025.