



CO TO JEST  
FOBIA  
SPOŁECZNA?

CZY JEŚLI BARDZO  
BOJĘ SIĘ TEGO, JAK  
OCENIĄ MNIE INNI  
LUDZIE, TO MAM FOBIE  
SPOŁECZNĄ?

TO WAŻNA INFORMACJA,  
ŻEBY Z WĄTPLIWOŚCIAMI  
UDAĆ SIĘ DO SPECJALISTY,  
A NIE DIAGNOZOWAĆ SIĘ  
SAMEMU. ZASTANAWIA  
MNIE W TAKIM RAZIE JAKIE  
JESZCZE MOGĄ BYĆ OBJAWY  
FOBII SPOŁECZNEJ?

MYŚLĘ NAD TYM I FAKTYCZNIE - KIEDY  
UNIKAMY TRUDNYCH DLA NAS  
SYTUACJI, LĘK OBNIŻA SIĘ NA CHWILĘ,  
ALE NA DŁUŻSZĄ METĘ TO NIE  
ROZWIĄDUJE PROBLEMU, BO BOJMY SIĘ  
TAKICH SYTUACJI CORAZ  
BARDZIEJ...NIE MAMY OKAZJI TEŻ  
DOŚWIADCZYĆ TEGO, ŻE JESTEŚMY  
W STANIE PORADZIĆ SOBIE LUB, ŻE  
SYTUACJE ZWIĄZANE Z INNYMI LUDŹMI  
MOGĄ BYĆ DLA NAS PRZYJEMNE.

JAK TO WŁAŚCIWIE  
ZROBIĆ?

FOBIA, TO JEST LĘK PRZED  
KONKRETNymi SYTUACJAMI LUB  
PRZEDMIOTAMI, KTÓRE  
W RZECZYWISTOŚCI NIE SĄ DLA NAS  
NIEBEZPIECZNE. FOBIA SPOŁECZNA, TO  
SILNY LĘK POJAWIAJĄCY SIĘ W  
SYTUACJACH ZWIĄZANYCH Z INNYMI  
LUDŹMI.

TO JEST JEDEN Z OBJAWÓW, KTÓRY  
MOŻE, ALE NIE MUSI OZNACZAĆ  
FOBII SPOŁECZNEJ. WIELE Z NAS  
OBAWIA SIĘ OCENY INNYCH OSÓB  
W RÓŻNYCH SYTUACJACH. W CELU  
DIAGNOZY FOBII POTRZEBNA JEST  
WIEDZA NA TEMAT NP. NASILENIA,  
I CZĘSTOTLIWOŚCI OBJAWÓW,  
DLATEGO KONIECZNE JEST, ABY  
ZDIAGNOZOWAŁ TO SPECJALISTA  
PSYCHOLOG LUB PSYCHIATRA.

MOŻE BYĆ TO MIĘDZY  
INNYMI SILNE UNIKANIE  
SYTUACJI SPOŁECZNYCH  
Z LĘKU PRZED TYM, ŻE  
ZOSTANIEMY  
NEGATYWNIE OCENIENI  
LUB WYŚMIANI.

DOKŁADNIE TAK.  
KLUCZEM JEST  
ZROZUMIENIE TEGO JAK  
FUNKCJONUJEMY  
I ODPOWIEDNI TRENING.

NAJLEPIEJ PRZY POMOCY SPECJALISTY.  
JEŚLI PODEJRZEWASZ U SIEBIE FOBIE  
SPOŁECZNĄ LUB ZAUWAŻASZ, ŻE LĘK  
W TWOIM ŻYCIU JEST SILNY, TRWA  
DŁUGO ALBO, ŻE TRUDNO JEST SOBIE  
Z NIM RADZIĆ, SKONSULTUJ SIĘ ZE  
SPECJALISTĄ ZDROWIA PSYCHICZNEGO  
NP. PSYCHOLOGIEM/PSYCHOTERAPEUTĄ,  
KTÓRY POMOŻE CI NAUCZYĆ SIĘ TEGO,  
W JAKI SPOSÓB RADZIĆ SOBIE  
Z TRUDNYMI SYTUACJAMI, MYŚLAMI,  
EMOCJAMI I.N. Z NASILONYM LĘKIEM  
I STRESEM.