

SOZIALE PHOBIE

Informationsblatt

Fühlst du dich in sozialen Situationen, in denen du beobachtet oder von anderen beurteilt werden könntest, ängstlich, nervös oder sehr aufgeregt?

Machst du dir übermäßige Sorgen, dass du etwas tun oder sagen könntest, das dir peinlich sein oder dich vor anderen demütigen könnte, oder dass andere schlecht von dir denken könnten?

Führt das dazu, dass du bestimmten Situationen aus dem Weg gehst?

Auf Partys zu gehen, in der Öffentlichkeit zu essen oder vor anderen zu schreiben, ein Referat zu halten, zu telefonieren, dich in einer Vorlesung zu melden, bereitet dir Ängste und Sorgen, so dass du es am liebsten vermeidest?

Soziale Phobie werden die ausgeprägten Ängste davor genannt, in sozialen Situationen im Zentrum der Aufmerksamkeit zu stehen und sich peinlich oder beschämend zu verhalten.

Soziale Phobie gibt es in verschiedenen, individuellen Ausprägungen. Manche der Betroffenen haben vor Menschengruppen Angst, andere vor Vier-Augen-Gesprächen. Manche haben vor dem Kontakt mit fremden Menschen Angst, andere davor, es sich mit vertrauten Menschen zu verscherzen. Viele haben in jeder dieser Situationen Angst. Sie machen sich meist vorher schon Sorgen und hinterher Vorwürfe.

Umfassendere Soziale Phobien sind in der Regel mit niedrigem Selbstwertgefühl und Furcht vor Kritik verbunden. Sie können sich in Beschwerden wie Erröten, Hände zittern, Übelkeit oder Drang zum Wasserlassen äußern. Dabei meint die betreffende Person manchmal, dass eine dieser sekundären Manifestationen der Angst das primäre Problem darstellt. Die Symptome können sich bis zu Panikattacken steigern.

Soziale Phobie ist ein **weit verbreitetes** psychisches Problem, das sich **gut behandeln** lässt.



Alle Menschen haben ihre Probleme. Lass dich nicht unterkriegen!

Die nächsten Schritte:

- Informiere dich im Internet. Fang einfach auf Wikipedia an und nutze eine Suchmaschine deiner Wahl, um mehr zum Thema zu finden. An der Seite dieses Informationsblattes findest du unverbindliche Vorschläge.
- Wende dich an die Psychologische Beratungsstelle der Hochschule RheinMain: *Kurt-Schumacher-Ring 18 Raum A 122*
psychologischeberatung-wi@hs-rm.de
- Suche dir eine Selbsthilfegruppe in deiner Nähe.

Du bist nicht allein!



Hab keine Angst! :-)

Dein FSR DCSM

