

INTERVENTO CLINICO

Il **trattamento maggiormente indicato** nei casi di fobia sociale è la **terapia cognitivo-comportamentale**, che si fonda sul principio che le nostre reazioni di fronte alle situazioni non dipendono dalle situazioni stesse, ma da quello che noi pensiamo di esse. Questo spiega come mai le persone reagiscono diversamente di fronte alla medesima situazione.

Durante la prima fase della terapia la persona **imparerà cosa sono l'ansia e la fobia sociale** e a **riconoscerne i sintomi** dopodiché imparerà a **controllare l'ansia e il panico** e a **correggere i modi disfunzionali di pensare**. In ultimo verrà guidato ad **aumentare le interazioni sociali** e al **raggiungimento degli obiettivi lavorativi, sociali, personali**.

www.martabinelli.com

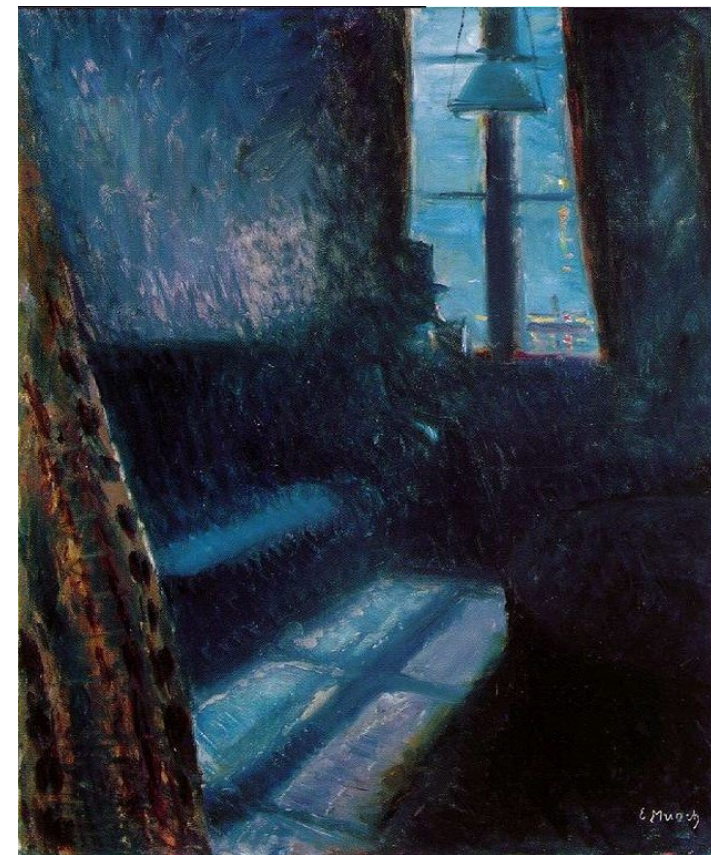
ALCUNI DISTURBI TRATTABILI CON INTERVENTI PSICOLOGICI

- depressione, disturbi dell'umore
- ansia, attacchi di panico e fobie
- ossessioni e compulsioni
- disturbi correlati a stress
- somatizzazioni, ipocondria e dismorfismo
- disfunzioni sessuali
- disturbi dell'alimentazione
- sovrappeso e obesità
- disturbi del sonno
- disturbi di personalità
- disturbi nel controllo degli impulsi
- problemi in infanzia e adolescenza
- situazioni di perdita e lutto
- problemi di coppia

Dott.ssa Marta Binelli
Psicologa

Riceve su appuntamento a
Borgosesia (VC)
Cell. 331 89 41 873
martabinelli@libero.it

www.martabinelli.com



FOBIA SOCIALE

Campagna di informazione e prevenzione a tutela della salute pubblica

Dott.ssa Marta Binelli
Psicologa

www.martabinelli.com

COS'E' LA FOBIA SOCIALE?

Chi soffre di fobia sociale ha **paura del giudizio negativo degli altri, di essere osservato e al centro dell'attenzione**. Le situazioni generalmente temute sono parlare con gli altri, fare qualcosa mentre gli altri guardano, essere in mezzo ad altri o trovarsi in situazioni in cui si ha la possibilità di attirare l'attenzione delle altre persone.



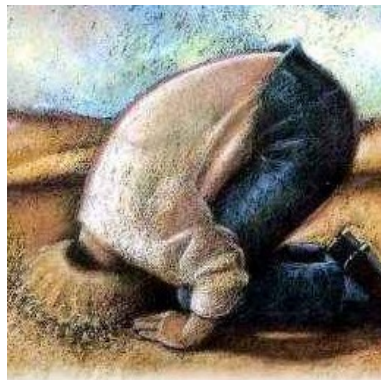
Generalmente **teme che gli altri possano rendersi conto che è ansioso, che suda, trema, arrossisce** e di poter dire qualcosa di sbagliato o imbarazzante, di apparire goffo.

La maggior parte delle persone che soffrono di fobia sociale temono una o più delle

seguenti situazioni:

- parlare in pubblico
- andare a una festa
- scrivere o firmare davanti a qualcuno
- fare la fila
- usare il telefono in presenza di altre persone
- mangiare o bere in pubblico
- usare bagni pubblici o mezzi di trasporto pubblici
- avere funzioni corporee imbarazzanti al momento sbagliato (perdere il controllo dell'intestino o della vescica, emettere flatulenze, vomitare, ruttare)

Chi soffre di fobia sociale, quando sa che



dovrà affrontare una delle situazioni temute, **inizia a preoccuparsi molto tempo prima** e diventa



sempre più a disagio ed ansioso durante l'evento. **Al solo pensiero di ritrovarsi nuovamente in circostanze analoghe, l'ansia si ripresenta ancora più forte**. Le situazioni che creano ansia tendono, quindi, ad essere evitate e la persona può pagarne **pesanti conseguenze** in termini di **sofferenza personale e di non realizzazione degli obiettivi personali, lavorativi e sociali**.

