

У. Рей Крозигър • Лин Е. Олдън

**СПРАВЯНЕ СЪС СРАМЕЖЛИВОСТТА
И СОЦИАЛНАТА ФОБИЯ**

ПЪТЕВОДИТЕЛ КЪМ РАЗБИРАНЕТО
И ПРЕОДОЛЯВАНЕТО
НА СОЦИАЛНАТА ТРЕВОЖНОСТ

София, 2018

ПРЕВОДЪТ Е НАПРАВЕН ПО ИЗДАНИЕТО

W. Ray Crozier and Lynn E. Alden

Coping with Shyness and Social Phobia:

A Guide to Understanding and Overcoming Social Anxiety

Oneworld Publications, 2009

Всички права на български език запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде възпроизвеждана или предавана под каквато и да е форма и по какъвто и да било начин без изричното съгласие на издателство „Изток-Запад“.

Copyright © W. Ray Crozier and Lynn E. Alden 2009

First published in the United Kingdom by Oneworld Publications, 1987

Copyright © У. Рей Крозиър и Лин Е. Олдън, 2009

Публикувана за пръв път в Обединеното кралство от Oneworld Publications, 1987

© Людмила Андреева, превод, 2018

© Издателство „Изток-Запад“, 2018

ISBN 978-619-01-0349-3

У. РЕЙ КРОЗИЪР и ЛИН Е. ОЛДЪН

**СПРАВЯНЕ със
СРАМЕЖЛИВОСТТА
и СОЦИАЛНАТА
ФОБИЯ**

Превод от английски

Людмила Ангреева





СЪДЪРЖАНИЕ

1. ТАЗИ КНИГА ЗА ВАС ЛИ Е?	9
За какво е книгата?	9
Какво обхваща книгата?	11
Обзор	16
2. ЩО Е СОЦИАЛНА ТРЕВОЖНОСТ?.....	17
Ситуациите, които предизвикват тревожност	17
Тревожност, срамежливост и смущение	22
Природата на тревожността	24
Разпространение	31
Нужда от промяна?.....	34
Обобщение	36
3. ЩО Е СРАМЕЖЛИВОСТ?.....	39
Срамежливост, говорене и мълчание	39
Срамежливост и свързани понятия	44
Ключови моменти.....	59
4. ПРЕЖИВЯВАНЕТО НА СРАМЕЖЛИВОСТ	61
Да се чувстваш срамежлив.....	61
Да си срамежлив човек	73
Някои нежелани последици от срамежливостта.....	79
Преодоляване на срамежливостта.....	81
Ключови моменти	82

5. ЩО Е СОЦИАЛНО ТРЕВОЖНО РАЗСТРОЙСТВО?.....	85
Социалната тревожност като клинично разстройство.....	85
Диагностициране на социално тревожното разстройство ...	91
Аз страдам ли от социално тревожно разстройство?.....	95
Какво ни казват изследванията на социалната тревожност? ..	99
Ключови моменти	104
6. ПОДХОДЯЩА ЛИ Е ТЕРАПИЯТА ЗА ВАС?.....	107
Как да разберете дали имате нужда от терапия?	107
Решение да се потърси терапия	109
Какви типове терапии съществуват?	118
Други подходи към промяната	125
Как да избира терапевтичен подход?	128
Други проблеми.....	133
Как да открия правилния терапевт?.....	136
Ключови моменти	138
7. ПСИХОТЕРАПИЯ.....	141
Що е когнитивно-поведенческа терапия?.....	141
Формат на терапията	153
Компоненти на терапията	154
Ключови моменти	161
8. ПРЕОДОЛЯВАНЕ НА СОЦИАЛНАТА ТРЕВОЖНОСТ: СТРАТЕГИИ ЗА ПРОМЯНА.....	163
Стратегии за промяна	164
Подхождане към социалните ситуации	173
Осъвременяване на убеждения и прогнози.....	181
Ефективност на терапията.....	183
Ключови моменти	185
9. ЛЕКАРСТВА.....	187
Лекарствата в терапията	
на социално тревожното разстройство	187
Какви лекарства се използват в терапията	
на социално тревожното разстройство	192
Мястото на лекарствата в терапията	
на социално тревожното разстройство	206
Ключови моменти	217

10. СТРАХ ОТ ИЗЧЕРВЯВАНЕ	221
Изчервяване и социална тревожност.....	221
Що е изчервяване?	225
Обстоятелствата на изчервяването	228
Тревожност от изчервяването	234
Терапия на страха от изчервяване.....	239
Ключови моменти	245
11. ОБОБЩЕНИЕ	249
Природата на срамежливостта.....	249
Терапията на социалната тревожност.....	252
И накрая.....	258
ПРИЛОЖЕНИЕ	
СПИСЪК НА УЕБ САЙТОВЕ И ТЕХНИТЕ АДРЕСИ.....	261
БЛАГОДАРНОСТИ.....	263
ПОКАЗАЛЕЦ	265
ЗА АВТОРИТЕ.....	269

ТАЗИ КНИГА ЗА ВАС ЛИ Е?

ЗА КАКВО Е КНИГАТА?

Началната ни точка е, че мнозина от нас са много срамежливи или тревожни в социални ситуации. Искане ни се да не се чувстваме така и бихме искали да променим нещата, така че да не ни се налага да се чувстваме по този начин. В миналото може да сме се опитвали да се променим, но да сме установили, че ни е трудно да го направим – нашите страхове и притеснения изглеждат толкова вкоренени, че се съпротивляват срещу промяната.

Може би вие се чувствате по този начин. Или пък виждате тези признаци у съпруга си, съпругата си или партньора си, у вашето дете или у приятел. Искане ви се да можете да им помогнете по някакъв начин и мислите, че ако знаете нещо повече за тези проблеми, ще сте в състояние да го направите по-добре. Целта на нашата книга е да ви осигурим ясна и актуална информация за това, което е известно за социалната тревожност.

Може би сте прочели нещо за социалната фобия или социалната тревожност и се чудите за какво се отнасят или по какъв начин се различават от срамежливостта или липсата на самоувереност. Или пък сте прочели или чули някакви убедителни твърдения за когнитивно-поведенческата терапия и се чудите дали тя би била полезна на вас или на някого, когото познавате. Какво включва тя? Как се различава от другите терапевтични форми? Има ли доказателства, че е по-ефективна от другите лечения?

Или пък сте проследили скорошните дебати в медиите за използването на лекарства за лечението на социалната фобия

или социално тревожното разстройство (след малко ще обясним тези термини). Медикаментозното лечение ефективно ли е? Употребата на лекарства подходяща ли е? Една форма на медикаментозно лечение, която е породила много спорове напоследък, е клас лекарства, известни като селективни инхибитори на обратното захващане на серотонина (SSRI), които са разработени за лечението на депресия, но днес редовно се предписват при социално тревожно разстройство (ще обсъдим тази терапия в по-големи детайли в Глава 9). Възможно е да не сте сигурни какви са тези лекарства, как действат или защо се смята, че могат да имат нещо общо например с нервността при отиването на първа среща с някого, когото смятате за привлекателен, или се притеснявате, че трябва да убедите колегите си на работното място да се съгласят с вашата гледна точка.

Понякога медиите описват лекарството като „хапче за срамежливост“ или „лекарство за срамежливост“ и това повдига много въпроси у вас. Социалната фобия същото ли е като срамежливостта? Как медицинската терапия може да промени всекидневното ми поведение? И защо трябва моята нервност по отношение на романтичните срещи или неловкостта ми в разговорите изобщо да е медицински проблем? Причината не съм ли просто аз – типът човек, който съм, личността ми, а не някаква болест, от която страдам и която мога да преодолеея, ако започна да приемам лекарства? Други вестникарски статии съобщават за „пробив“ в науката и твърдят, че е бил открит ген, отговарящ за срамежливостта, а на вас ви е трудно да помирите идеята, че тя има генетична основа, със съобщенията, че може да се лекува с лекарства или чрез психотерапия.

Всички тези въпроси са основателни, а вероятно имате и много други. Ние – Лин Олдън и Рей Крозиър – сме психолози и в тази книга имаме за цел да им отговорим от психологическа гледна точка. Ние не очакваме никакви предварителни психологически познания от вас и ще обясняваме всички технически термини, които въвеждаме в изложението.

Като психолози, ние сме отдадени на същностната роля на обективните доказателства в решаването дали и кога тера-

певтичните интервенции са подходящи и ефективни. Затова се стремим да подкрепяме всички твърдения, които правим, с добре проведени клинични изследвания и ще включим достатъчно информация, за да ви помогнем да проверявате нещата за себе си. Ще сме успели, ако сме ви осигурили достатъчно сведения за срамежливостта и социално тревожното разстройство, така че да можете да разберете по-добре проблемите на социалната тревожност, независимо дали те са ваши, или на някого, когото познавате, или дали сте взели тази книга просто защото имате общ интерес към темата. Ако искате да потърсите професионална помощ, с тази книга ще сме ви насочили в някои посоки, които може да са по-добри за вас в сравнение с други.

КАКВО ОБХВАЩА КНИГАТА?

Глави 2, 3 и 4 от книгата са посветени на природата на социалната тревожност и срамежливостта. Отговаряме какво означават тези термини. Срамежливостта е дума от всекидневието, която предизвиква редица образи. Може би мислите за срамежливо дете, което е свенливо, „онемяло“ и непохватно в компанията на възрастни хора. Или дете, което е склонно да си играе само, винаги е в периферията и никога не се присъединява истински. Или пък си мислите за юноша, който е плах, лесно се смущава и се изчервява, когато го заговорят. Възможно е да е възрастен: мъчалив, тих, едносричен, който не може да измисли какво да каже, никога не среща погледа ви, не желае да участва в социални събития. Или пък друг възрастен, който очаква купоните и срещата с други хора, но никога не се чувства комфортно, може би говори прекалено много или се смее твърде шумно, възможно е да пие твърде много, за да поддържа увереността си. Какъвто и образ да е възникнал в съзнанието ви, той ще наподобява тези, които имат повечето останали хора: срамежливостта има общо с неловкостта и дискомфорта в отношенията с другите. Това повдига редица въпроси: