

Univerzita Karlova v Praze

Husitská teologická fakulta

Bakalářská práce

Signály sociální úzkosti

Signals of Social Mental Anguish

Vedoucí práce:
prof. PhDr. et RNDr. Marie Vágnerová, CSc.

Autorka:
Kristina Sauerová

Praha, 2010

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem předkládanou práci zpracovala samostatně a použila jsem jen uvedené prameny a literaturu. Zároveň dávám svolení k tomu, aby tato bakalářská práce byla umístěna v Ústřední knihovně UK a používána ke studijním účelům.

V Praze dne 28.6.2010

Kristina Sauerová

Motto:

„Rhoda přišla, bezcílně se potulujíc. Vždy se přidala k někomu – k učenci s vlajícími šosy, k oslíku na trávníku –, za kým se mohla skrýt. Co za strach se to chvělo a ukrývalo a rozdmýchávalo v plamen v hloubkách jejích šedých, zděšených a snivých očí?“

(Virginia Woolf, Vlny)

Poděkování:

Na tomto místě děkuji především prof. PhDr. et RNDr. Marii Vágnerové, CSc. za vedení mé práce, za pomoc s nalezením vhodného tématu a za věcné připomínky. Za nenásilné seznámení a uvedení do statistické problematiky děkuji doc. Pavlíně Janošové, PhD. Dále chci poděkovat Mgr. Radkovi Johnovi za technickou pomoc a za obdivuhodnou trpělivost při vysvětlování statistických pojmů. Poděkování patří i lidem kolem webu www.socialnifobie.info za sdílení jejich zkušeností se životem s úzkostí. A děkuji rodině.

Anotace:

Tato bakalářská práce obsahuje teoretickou a praktickou část. V teoretické části se zabývám pojmy úzkost, sociální úzkost a úzkostí v hlavních vývojových fázích života člověka. Zvláštní pozornost věnuji vybraným příkladům projevů sociální úzkosti. Teoretickou část zakončuji kapitolou o léčbě včetně popisu vznikajícího občanského sdružení. V praktické části vyhodnocuji svůj dotazníkový průzkum pomocí faktorové analýzy. Zjišťuji, jak projevy sociální úzkosti souvisí s pohlavím, věkem a vzděláním.

Klíčová slova:

Úzkost, sociální úzkost, sociální fobie, strach, strach z kritiky, sebevědomí, nízké sebehodnocení, stydlivost.

Annotation:

This bachelor thesis consists of theoretical and practical part. In the theoretical part I deal with concepts of anxiety, social anxiety and anxiety in main stages of human life. Special attention is dedicated to selected signs of social anxiety. I finish theoretical part with a chapter about therapy and description of arising Public Benefit Organization. In the practical part I explore outputs of self-constructed questionnaire, using factor analysis. I investigate how signs of social anxiety correlate with sex, age and education.

Keywords:

Anxiety, social anxiety, social phobia, fear, fear of criticism, self-confidence, low self-esteem, shyness.

OBSAH

TEORETICKÁ ČÁST	6
1. ÚVOD.....	7
2. POJEM ÚZKOST	9
2.1 Jedinečnost člověka	9
2.2 Od normy k poruše	9
2.3 Úzkost a strach	10
2.4 Rozvoj úzkosti	10
2.5 Symptomy úzkosti	11
2.6 Úzkostná porucha	11
2.7 Osobnost člověka s úzkostnou poruchou	12
2.8 Sociální úzkost	12
2.9 Příčiny vzniku	13
2.10 Výskyt	14
2.11 Komorbidity	14
3. ÚZKOST BĚHEM ŽIVOTA.....	15
3.1 Úzkost u dětí.....	15
3.2 Novorozenecký věk.....	15
3.3 Kojenecký věk.....	15
3.4 Batolecí věk.....	16
3.5 Předškolní věk.....	16
3.6 Školní věk.....	17
3.7 Dospívání	17
3.8 Dospělost.....	18
3.9 Stáří	18
4. PROJEVY SOCIÁLNÍ ÚZKOSTI.....	20
4.1 Rozmanitost příznaků.....	20
4.2 Problematické situace.....	20
4.2.1 Formální komunikace	21
4.2.2 Neformální komunikace.....	21
4.2.3 Specifické projevy.....	21
4.3 Ukázky konkrétních situací a projevů	22
4.3.1 Škola a zaměstnání.....	22
4.3.2 Tělesné projevy	24
4.3.3 Ostatní situace a projevy v nich	25
5. LÉČBA.....	28
5.1 Dvě vrstvy léčby.....	28
5.2 Svépomocná skupina.....	28
PRAKTICKÁ ČÁST	31
6. DOTAZNÍKOVÝ PRŮZKUM PROJEVŮ SOCIÁLNÍ ÚZKOSTI	32
6.1 Cíl výzkumu	32
6.2 Charakteristika zkoumaného vzorku	32
6.3 Metodika.....	33
6.4 Formulace hypotéz	33
6.5 Výsledky výzkumu a jejich interpretace	34
6.5.1 Faktorová analýza	34
6.5.2 Porovnání výsledků u mužů a žen.....	38
6.5.3 Porovnání výsledků na základě věku a vzdělání.....	40
6.5.4 Porovnání výsledků pomocí Chí kvadrátu	42
7. ZÁVĚR	44
SHRNUTÍ.....	46
SEZNAM LITERATURY	47
SEZNAM PŘÍLOH	48

TEORETICKÁ ČÁST

1. ÚVOD

*„Co stalo se zas, že v tom
poklidu ostatních kol,
šíří se v mém nitru
jen ten krutý bol.
Úzkost mi hrdlo svírá,
myšlenky se rozutekly
neznámo kam a
panika tu opět peklí.
A srdce jak na poplach
bije, bije, bije,
je to ta stokrát prokletá,
nenáviděná fobie.“*

Práce je strukturována do teoretické a praktické části. Teoretická část je členěna do pěti kapitol. Zabývám se v ní problematikou úzkostných poruch, zvláště pak úzkostí sociální a její vyhraněnou formou zvanou sociální fobie. Cílem práce bylo popsat, co to je úzkost a poukázat na to, že může zasáhnout do života člověka jakéhokoli věku. Dále se snažím pomocí konkrétních vybraných příkladů poukázat na to, jak se sociální úzkost v životě lidí projevuje, na rozmanitost situací, ve kterých se tato úzkost může objevit a na bohatost projevů, které ji doprovázejí.

Na závěr teoretické části je zařazena samostatná kapitola o léčbě. Tato kapitola se dělí na část, která pojednává o léčbě, kterou poskytují odborníci a na část, ve které popisují vznikající občanské sdružení. Část o občanském sdružení jsem zařadila proto, že ve sdružení spatřuji naději pro lidi trpící sociální úzkostí. Tito lidé, právě kvůli své úzkosti, mnohdy odborníky nevyhledávají a je pro ně v jejich situaci snazší kontaktovat někoho, kdo má podobné problémy jako oni.

Praktická část je rozdělena do dvou kapitol, z nichž poslední je závěr. V rámci praktické části jsem se rozhodla provést výzkum pomocí dotazníkového šetření. Dotazník obsahuje tři otázky, které zjišťují pohlaví, věk a vzdělání, dále dvacet čtyři uzavřených otázek, dvě polouzavřené s možností zatrhnout jinou odpověď, než jsou nabízené možnosti a jednu otázku otevřenou. Na uzavřené otázky účastníci výzkumu odpovídají na základě hodnotící šestistupňové škály s čísly od nuly do pěti. Označením nuly vyjadřují, že v dané

situaci nepocítují žádnou úzkost, naopak označením nejvyššího čísla pět dávají najevo, že je pro ně uvedená situace zvlášť obtížná. V poslední otevřené otázce mohli respondenti volně doplnit, s jakými dalšími obtížnými situacemi a projevy v souvislosti s úzkostí se potýkají. Na dotazník mohli odpovídat všichni lidé bez ohledu na pohlaví, věk, vzdělání a na to, zda úzkost subjektivně pocítují, či nikoli. Hlavním úkolem praktické části bylo zjistit, jaká existuje rozmanitost projevů sociální úzkosti, dále také, jestli při výskytu úzkosti hraje roli pohlaví, věk a vzdělání.

Práce si neklade za cíl být vyčerpávajícím popisem projevů sociální úzkostí, ale přiblížení prožívání lidí, kteří s touto úzkostí žijí.

Na začátcích kapitol jsou ukázky myšlenek a tvorby lidí, kteří se se sociální úzkostí ve svém životě potýkají.

2. POJEM ÚZKOST

*„Ztracená šance
Holka vysoká, štíhlá, okatá,
mohla chodit po molech,
ted' míří k popravišti
s hlavou sklopenou,
připravenou pro kata.
Co jen jí zahrnalo
v tahle pochmurná místa,
co činí z člověka
štvanou zvěř?
Je to strach z lidí, lidstva.“*

2.1 Jedinečnost člověka

Každý člověk je jedinečná bytost, individuum. Lidské chování a prožívání je velmi variabilní. Reagujeme na stejné podněty odlišně a podobné či stejné podněty různě prožíváme. Dokonce i u jednoho člověka může opakující se určitý vliv vyvolávat během času jiné pocity, což závisí na více faktorech, jako je například aktuální zdravotní stav nebo rodinná a finanční situace.

2.2 Od normy k poruše

V případě, že je jedinec emočně vyrovnaný, je schopen sám řešit různé negativní vlivy, které na něho působí. Dle Honzáka (2005) touto schopností disponují spíše osoby extravertnějšího ražení a sangvinici. Tento stav, kdy si člověk dokáže poradit sám a není třeba odborné intervence, je vnímán a považován společností za normu. Po emoční vyrovnanosti přichází pásmo zvýšené citlivosti a úzkostnosti. Úzkostnost je osobnostní rys trvalejšího rázu, kdy je osoba zvýšeně připravena úzkostně reagovat. (Vágnerová, 2004) Tito lidé už pociťují mírné obtíže při vyrovnávání se se situacemi, se kterými jsou v životě konfrontováni. Ještě to však nejsou obtíže tak závažné, aby měl takový člověk potřebu vyhledávat odbornou pomoc. Pak jsou tu ještě lidé nacházející se ve stavu úzkostné poruchy. Honzák (2005) k nim řadí lidi introvertovanější a melancholiky. Těmto lidem jejich prožívání různých vlivů (záleží na konkrétní poruše) ubírá na kvalitě života a velmi jim ho znesnadňuje. Díky tomuto

nepříjemnému prožívání reality jsou často nuceni obrátit se na odborníky, kteří jim pomůžou život zkvalitnit, jelikož svou situaci nezvládají řešit svépomocí.

2.3 Úzkost a strach

Je třeba rozlišovat mezi pojmy úzkost a strach. Jejich základní rozdíl spočívá v tom, že strach je vyvoláván konkrétním původcem, zatímco úzkost nikoli. Úzkostí je tedy silný, velmi nepříjemný neovladatelný vnitřní pocit stísněnosti, u kterého nejsme schopni přesného původce určit. (Matoušek, 2004) Asi každý člověk si někdy prožil tento stav, kdy nemohl přijít na to, z čeho jeho pocit pramení. Avšak tato úzkost může nabýt i extrémnější povahy například formou panické úzkostné poruchy. V těchto případech je pak už třeba začít takto postiženého člověka psychoterapeuticky, případně i farmakoterapeuticky léčit.

2.4 Rozvoj úzkosti

Honzák (2005) označuje úzkost jako komplexní psychosomatický prožitek či zkušenost doprovázející člověka především v situaci ohrožení. Na počátku všeho stojí různorodé vjemy a z toho plynoucí pocity, díky kterým se dostáváme do stavu zvaného orientační reakce nebo reflex. V této fázi na základě zkušeností vyhodnocujeme míru nebezpečnosti daného vjemu, a podle toho se úzkost dále rozvíjí, nebo se organismus navrátí do klidového stavu. Pokud podnět vyhodnotíme jako reálně nebezpečný, úzkostná reakce se přesune do stavu poplachové fáze stresu, jehož cílem je připravit nás, aktivizovat na boj nebo útek. Celý tento děj je naprosto v pořádku, protože našim prapředkům i nám pomáhá přežít. Jakákoli úzkost je „ztělesněním“, mnohdy skrytým, strachu z obecného ohrožení a snahou se od něj zachránit. Navíc určitá míra stresu je potřebná k podání dobrého výkonu. Naprosté chybění stresu stejně jako jeho nadbytek, který nás dokáže až ochromovat, naopak podání určitého výkonu znemožňuje.

Tyto poplachové reakce nám začnou být nebezpečné v případě, že z nějakého důvodu nedokážeme rozpoznávat a oddělovat domnělá ohrožení od ohrožení skutečných. Pokud často vyhodnocujeme podněty nulové nebo velmi mírné nebezpečnosti jako vysoce ohrožující je to pro náš organismus značně neekonomické, jelikož velmi plýtvá energií při přípravě na boj nebo útek.

Velmi se mi líbí úsměvný příklad s jeleny a veverkami. *„Úzkostný tvor však nemusí uvažovat vždy logicky. Budou-li jeleni považovat veverku za děsivě nebezpečné zvíře (řekněme, že budou trpět veverkofobií), učiní tak rozhodnutí „nebezpečné“. Orientační reflex pak zákonitě postoupí do poplachové fáze stresu. Určité reakce nabudí jejich organismus do*

mnohem vyšších obrátek a dodá jim tolik energie, že umožní zběsilý úprk, nebo útok na veverka. Podobně úzkostného člověka se nám nemusí podařit přesvědčit, že siréna (první středu v měsíci, pozn. autorky) nepředstavuje žádné nebezpečí a bude pelášit do sklepa o sto šest“.¹ Tato ukázka milou formou vypovídá o absurdnosti takového uvažování a jednání, kdy však jedinec toto své uvažování a jednání není schopen ovládat vůlí i s ohledem na to, že má na celou situaci racionální náhled.

2.5 Symptomy úzkosti

Úzkost doprovázejí různorodé symptomy, které vznikají v důsledku aktivizace organismu. Na nejvyšší míru se začnou napínat svaly, takže může dojít ke třesu na drobných svalech třeba u hlasivek. Proto verbální projev úzkostného člověka můžeme registrovat a lehce identifikovat kvůli jeho roztřesené řeči. Také „husí kůže“ může být příznakem, který nám zůstal z dávných dob, kdy naši předci byli ještě osrstění. Tenkrát (nebo dnes u zvířat) to mělo význam optického zvětšení objemu těla, který měl zaplašit případného nepřítele. Většina krve se dostává ke svalům připraveným k pohotovosti, takže logickým důsledkem vzhledem k omezenému množství krve v organismu je poblednutí obličeje nebo pocitování chladu v končetinách. Dále se vyskytuje potřeba vyprázdnění močového měchýře a střev, neboť se organismus snaží co nejvíce snížit váhu, která je v boji či útěku kontraproduktivní. Také se objevují poruchy trávení a sexuální funkce, jelikož na tyto činnosti není v situaci ohrožení čas. Pociťování změn v tepové frekvenci srdce je příznakem neoddelitelným od úzkosti. Srdce se snaží co nejrychleji rozvést energii do potřebných svalů. S tím je spojeno zvýšení krevního tlaku, tím pádem i prahu bolesti, což je v případném boji zcela určitě velmi užitečné. (Honzák, 2005)

2.6 Úzkostná porucha

„Úzkostné poruchy jsou charakteristické chronickou nepřiměřenou úzkostí, která se může projevovat vyhrocenými akutními atakami, nebo iracionálním a vystupňovaným strachem. Nemocní nejsou schopni své pocity a z nich vyplývající jednání ovládat.“² Ještě bych zdůraznila, že nemocní mají na situaci náhled a chápou nesmyslnost svých obav, o to více mohou propadat pocitům bezmoci. Pro lepší pochopení mi přijde vhodné přirovnání úzkostné poruchy k reakci organismu na čistě biologické bázi ve formě alergií. Jde tu též o

¹ HONZÁK, Radkin, et al. *Úzkostný pacient*. Praha : Galén, 2005. Co je úzkost?, s. 27. ISBN 80-7262-367-2.

² VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Vyd. 3., rozš. a přeprac. Praha : Portál, 2004, Úzkostné poruchy, s. 399. ISBN 80-7178-802-3.

přehnanou reakci, v tomto případě imunitního systému, na podnět nepředstavující žádné nebo jen minimální riziko.

„Všechny úzkostné poruchy byly v klasifikaci spojeny do jedné velké skupiny. Stalo se tak pro jejich historické zahrnutí pod pojem neurózy a pro jasné souvislosti, které má značná část těchto poruch s psychologickými příčinami (MKN-10, 1992). V diagnostickém manuálu 10. revize MKN je popsáno kategorií několik. Ve skupině úzkostných poruch můžeme rozlišit dobře mezi fobickými úzkostnými poruchami (agorafobie, sociální fobie, specifické fobie; a sběrné kategorie: jiné fobické poruchy a fobická úzkostná porucha nespecifikovaná) a jinými úzkostnými poruchami (panická porucha, generalizovaná úzkostná porucha, smíšená úzkostně-depresivní porucha; a sběrné kategorie: jiné smíšené úzkostné poruchy, jiné specifikované úzkostné poruchy a úzkostná porucha nespecifikovaná).“³ Fobické úzkostné poruchy nesou označení F 40 a jiné úzkostné poruchy F 41.

2.7 Osobnost člověka s úzkostnou poruchou

Úzkostný člověk díky své nejistotě ve světě, za kterou stojí jeho obavy nejrůznějšího charakteru, má celkově snížené sebevědomí a narušené sebepojetí. Trpí komplexem méněcennosti, protože se často nedokáže vyrovnávat ani s běžnými nároky života a každodenními situacemi, a je proto nucen vyhledat odbornou pomoc. Díky těmto faktům a kvůli tomu, že takovému člověku úzkost ztěžuje koncentraci, může dosahovat horších výkonů, než pro které má přirozené předpoklady, čímž se úzkost a pocity méněcennosti ještě prohlubují.

Filosoficky řečeno člověkem postiženým panickou poruchou: *„Občas můžeme mít poškozený i základní „rozřazovací systém“. Nejsme schopni událostem přiřadit plus či minus a dlouze badáme nad tím, neexistuje-li nějaké třetí znaménko. Často jsme zranitelnější a citlivější než většina lidí okolo nás. A mnohdy se nedokážeme rozhodnout, jakou cestu si v životě zvolíme, a kolísáme v jakémsi „meziprostoru“.“⁴*

V Příloze 1 je ukázka internetové diskuse lidí, kteří trpí úzkostnou poruchou. Tato ukázka demonstruje, jak tito lidé o svém problému uvažují.

2.8 Sociální úzkost

Na počátku může stát generalizovaná úzkostná porucha, jejímž *„typickým projevem je všeobecná a trvalá „volně plynoucí úzkost“, která není omezena na určité situace nebo*

³ PRAŠKO, Ján. *Úzkostné poruchy : Klasifikace, diagnostika a léčba*. Vyd. 1. Praha : Portál, 2005. Klasifikace úzkostných poruch v MKN-10, s. 61. ISBN 80-7178-997-6.

⁴ JANÍČEK, Jeroným. *Když úzkost bolí*. Vyd. 1. Praha : Portál, 2008. Úzkostná osobnost, s. 28. ISBN 978-80-7367-366-6.

objekty, ani na určité okolnosti, ale týká se každodenních záležitostí a jejich zvládnání nebo nevýznamných tělesných projevů.“⁵ Specifičtější podobou této poruchy může být sociální úzkost, která již je, jak název napovídá, vázána na konkrétní situace. Vztahuje se k nejistotě v sociálních kontaktech. Vystupuje tam, kde ve všemožných obměnách figuruje sociální vztah. Člověk trpící sociální úzkostí se v těchto vztazích cítí nejistý vinou automatických, mnohdy nevědomých myšlenek a až krajně nepříjemných pocitů, které se velmi často promítají do fyzických projevů, jež zásadně ovlivňují chování při sociálním styku. V myšlenkách takového člověka se objevují obavy konkrétního typu jako strach ze ztrapnění (to především), ze selhání, z posměchu, strach, že nebude vědět co rozumného říkat, jak se chovat, z kritiky, z hodnocení druhými a následného odmítnutí atd. „*Tento strach bývá spojen s touhou vyhnout se dané situaci. To vede k vyhýbání se pobytu ve společnosti, zejména v malých skupinkách. Nejraději jsou doma, nechodí mezi lidi, odmítají pozvání do společnosti, nezvou návštěvy apod.*“⁶ O dalších projevech této úzkosti bude pojednáno v samostatné kapitole.

2.9 Příčiny vzniku

Přežití jednotlivce v prvobytně pospolné společnosti záviselo na jeho přijetí ostatními. Pokud byl pro svou odlišnost či prohřešek proti morálce ze skupiny vyobcován, neunikl jisté smrti. Toto vědomí v nás zřejmě i po tisících let dřímá a je schopno se u někoho probudit a rozvinout v nevidané síle, přestože se dnes, alespoň v naší kultuře již na odmítnutí společností neumírá. Toto lze tedy označit za první archetypální příčinu nevysvětlitelné úzkosti z lidí. (Praško et al., 2005)

Dalším důležitým bodem je celkové zděděné osobnostní ladění po předcích, úzkostné ladění. Jsme individuality, proto také jako individuality můžeme odlišně reagovat na stejný podnět. Ukažme si to na známém příkladu týkajícího se veřejného vystoupení. Řekněme, že toto vystoupení nedopadlo nejlépe. Přesto však jeden člověk na tuto situaci zareaguje nakonec přece jen pozitivně, protože mu přinesla další zkušenost, druhý nad ní mávne rukou, třetí si řekne, že se pokud možno už ničeho takového nezúčastní, pro dalšího to bude znamenat silně negativní prožitek, kvůli kterému bude potřebovat na vzpamatování se dlouhou dobu, budou ho provázet pocity méněcennosti atd. Možných reakcí samozřejmě existuje nespočetně.

Ke vzniku či rozvinutí úzkosti může přispět také chování okolí. Začíná to výchovou v rodině, která může být k dítěti nadměrně kritická. Nebo v ní dítě strategii úzkostného

⁵ PRAŠKO, Ján. *Úzkostné poruchy : Klasifikace, diagnostika a léčba*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2005. Generalizovaná úzkostná porucha, s. 68. ISBN 80-7178-997-6.

⁶ PRAŠKO, Ján, et al. *Sociální fobie : Jak překonat nadměrný stud*. 1. vyd. Praha : Portál, 2005. Co je to sociální fobie, s. 19. ISBN 80-7367-031-3.

chování odpozoruje od rodičů. Ve škole se pak dítě může setkat s výsměchem spolužáků, neboť dětský kolektiv hodnotí okolí velmi přísně a nekompromisně. V závěru se pak sociální úzkost může rozvinout po vícečetných drobných neúspěších.

2.10 Výskyt

Až kolem 90 % lidí trpí v nějaké fázi svého života nadměrnou stydlivostí. Z toho u 4-14 % se dá mluvit o sociální úzkosti. (Praško et al., 2005) Sociální úzkost se nejčastěji rozvine v období puberty, kdy bývají mladí lidé velmi sebekritičtí. Méně často ji lidé začnou dlouhodobě pociťovat jako následek konkrétního sociálního traumatu, někteří se takto disponování už narodí a sociální úzkost je sužuje ještě před dosažením puberty nebo po zažití nepříjemné zkušenosti, při které byli okolím zesměšněni.

Co se týče pohlaví, sociální úzkostí trpí stejné množství žen i mužů. Roli tu nehraje ani inteligence, vzdělání, vzhled, ekonomické zázemí či zaměstnání. (Praško et al., 2005) Avšak např. neuspokojivé pracovní výsledky mohou člověka v úzkostných stavech utvrzovat.

2.11 Komorbidita

„Komorbidita sociální fobie s jinými psychickými poruchami je velmi častá. Epidemiologické studie zjistily významnou komorbiditu mezi celoživotní sociální fobí a poruchami nálady, dalšími úzkostnými poruchami a zneužíváním návykových látek.“⁷ Nezřídka se tato fobie vyskytuje spolu s depresivním laděním. Otázkou je, zda sociální fobie je primárním problémem, ke kterému se deprese pouze připojila vzhledem ke snížené kvalitě života způsobené touto úzkostnou poruchou, nebo naopak.

⁷ PRAŠKO, Ján. *Úzkostné poruchy : Klasifikace, diagnostika a léčba*. Vyd. 1. Praha : Portál, 2005. Sociální fobie, s. 294. ISBN 80-7178-997-6.

3. ÚZKOST BĚHEM ŽIVOTA

„Keď po ulici kráčam, svoju dušu v strachu máčam.

Chvejúca sa, vystrašená, uniknúť kam nemá.

Kriky, múry kričia, tie rumence o tebe svedčia.

Pod', skry sa za nás a pomodli sa Zdravas.

Teraz čakám za múrom, cítim sa byť veľkým truľom.

Na odvahu čakám, života sa ľakám.

Vytiahol som lopatu, že vykopem ju teraz, tu.

Odvahu však nenachádzam, o rozum, ale prichádzam.

Život zo mňa vyšumí, nevládzem, som unavený.“

3.1 Úzkost u dětí

Podle Matějčka (1996) jsou úzkostné projevy třetím nejčastějším důvodem návštěvy psychologické poradny. Obdobně jako dospělí prožívají i děti své úzkosti a strachy v různé velké síle. Některé děti se bojí málo, jiné více a další kvůli své úzkosti mají až takové problémy, že se jejich rodiče musí obrátit pro radu k odborníkovi.

3.2 Novorozenecký věk

Pokusy, které se prováděly s dětmi krátce po tom, co přišly na svět, měly ukázat na rozdílnou disponovanost k úzkostnému reagování. Z výšky bylo na ležící novorozeně spouštěno závaží. Děti reagovaly rozhozením ručiček (Moorův reflex). Část dětí však rozhodila ručičky velmi prudce, začala plakat a bylo těžké je opět ukonejšit. Děti méně úzkostné sice ručičky rozhodily také, avšak po chvíli se samy uklidnily a v klidu usnuly.

Zdá se mi, souhlasně s tím, co konstatuje Matějček (1996), že je velmi nepravděpodobné, že by se větší množství takto malých dětí - novorozenců stihlo strachu nějakým způsobem za svůj krátký život naučit. Z toho plyne, že se člověk konstitučně úzkostným už rodí a tuto úzkost můžeme pozorovat v již velmi raném věku dítěte.

3.3 Kojenecký věk

Od druhé poloviny prvního roku se u dítěte objevuje úzkost separační. Je to přirozený důsledek a projev toho, že se dítě citově navázalo na matku. Je to zvláštní strach ze situace, kdy se matka od dítěte vzdálí a dítě ještě není dostatečně zralé, aby tuto situační separaci ustálo. Tato úzkost je doprovázena také strachem z přítomnosti cizích lidí. Pokud je matka dítěti nablízku, zbavuje ho tím jeho úzkosti. Dítě se potřebuje nejdříve naučit důvěřovat pár

blízkým osobám, kterým zpravidla bývají rodiče, aby mohlo svou důvěru v pozdějším věku rozšiřovat i na lidi další.

Dítě, které tuto úzkost zažívá, hlasitě pláče, dožaduje se návratu matky a odmítá komunikovat s osobou, která se mu zdá být cizí. Komunikací zde vzhledem k zatím nerozvinutým řečovým schopnostem mám na mysli reagování na hlas a podněty vycházející od „cizí“ osoby. Nejlépe takové dítě dokáže uklidnit právě opětovný návrat matky, která ho vezme k sobě do náruče, čímž ho jeho úzkosti zbaví. (Matějček, 1996)

3.4 Batolecí věk

V batolecím věku (tzn. od jednoho do tří let) se dítě začíná odpoutávat od matky či jiné blízké pečující osoby. Svou sociální vazbu rozšiřuje i na další lidi. Je schopné si uvědomovat nejen svůj vztah k matce (či otci a sourozenci) a matčin vztah k němu, ale i vztahy dalších dvou lidí k sobě navzájem. Uvědomění toho, že existují vazby mezi lidmi nezávisle na dítěti, je důležité pro utváření dětské identity. V tomto období je z hlediska úzkostí i jiných obtíží rizikové, pokud dítě vyrůstá s matkou samoživitelkou nebo v kolektivním zařízení. Se samotnou matkou nemá možnost další vztahy lidí kolem něj poznat, v kolektivních zařízeních je vztahů na druhou stranu příliš a jsou velmi proměnlivé, takže dítě není schopno se v nich vyznat a mohou v něm vzbuzovat zmatenost a nedůvěru.

Pro utváření sebevědomí dítěte je v batolecím věku důležité, zda se dítěti dává najevo, že je pro nejbližší okolí důležité, či zda je okolím odmítáno. Takové odmítání může v pozdějším věku vést k nedůvěře dítěte v sebe sama, tím pádem i k rozvoji úzkostí. Neopomenutelnou součástí této fáze vývoje je období vzdoru, kdy se dítě vymezuje vůči okolí. Touto, pro okolí často obtěžující fází, se dítě potřebuje propracovat, aby mohlo postoupit ve svém vývoji zase o stupínek dál. (Matějček, 1996)

Batole zažívá takové emoce, jako jsou pocity studu a strach. Pocity studu vznikají jako odpověď na to, že dítě již chápe normy. Stydí se, když ví, že stanovenou normu porušilo či překročilo. Na podnět, který dítě ze zkušenosti vnímá jako nebezpečný, reaguje strachem. Stejně tak může strach pociťovat, pokud se dostane do interakce s neznámými předměty. (Vágnerová, 2005)

3.5 Předškolní věk

Po dosažení věku tří let začíná být dítě obohacováno o nezanedbatelný prvek svého života, kterým jsou vztahy s vrstevníky. Tento důležitý sociální kontakt bude dítě provázet už po celou dobu jeho života. Je proto velmi prospěšné, aby se dítě učilo prosociálnímu chování například docházením a vhodným vedením v mateřské škole nebo návštěvou pískovišť či

jiných herních prostor, kde má možnost setkat se s ostatními dětmi. Dítě se zde učí žádoucím dovednostem, které by mu v budoucnosti měly usnadnit komunikaci s ostatními. Jedná se o rozvíjení dovednosti kooperace, nesobeckosti a prosazení se v kolektivu, vydobytí si svého místa mezi ostatními dětmi společensky a kulturně přijatelnými prostředky.

U dětí předškolního věku se úzkost ve vztahu k dalším lidem může projevovat silnou nechtí navštěvovat předškolní zařízení, adaptačními obtížemi v takových situacích nebo neochotou zůstat s člověkem, kterého dítě nepovažuje za „vlastní“. V MŠ bývá mnoho dětí a na úzkostné dítě to tedy může působit jako nepřehledná situace, ve které se špatně orientuje. Úzkost může vyvolávat i cizí osoba učitelky.

Předškolák nám to v takovém případě zřetelně signalizuje pláčem při odchodu z domova do MŠ, následně pak při předávání dítěte do péče paní učitelky a odchodu matky. Dále dítě využívá, ať už vědomě či nevědomě, jako nástroje vyhnutí se obávaným situacím, kterou je např. již zmíněná MŠ, stížnosti na bolest břicha, také může trpět nechutenstvím a mít potíže se spánkem.

3.6 Školní věk

„Úspěšnost uplatnění ve škole předurčuje pozdější společenské zařazení.“⁸ Díky tomuto faktu jsou v některých rodinách v dobré víře kladeny na školní výsledky nepřiměřeně vysoké nároky bez ohledu na přirozené schopnosti školáka. Kvůli tomu, že si je dítě vědomo, že takovým nárokům nemůže obstát (například z důvodu poruchy typu dyslexie), mohou se tyto požadavky stát spouštěčem rozvoje úzkostí.

Učitelům úzkostné děti ve škole nevadí, neboť bývají pečlivé při práci ve škole i při domácí přípravě do školy. Takovéto děti většinou ani příliš nezlobí, protože velmi vnímají autoritu učitele. Také se však nedokážou prosadit v dětském kolektivu. Pro dítě v tomto věku se stává mnohem větším zdrojem úzkosti, pokud se dostane na okraj dětského kolektivu a je ještě navíc častováno posměšky, než když si ze školy odnáší špatnou známku. Je to dáno tím, že školní věk je věkem maximální družnosti (Matějček, 1996). Učitelé mohou úzkostné dítě v takovém chování podporovat, protože se jim jeví jako hodné a bezproblémové a nemají s ním tedy příliš práce. To však ale může školáka v jeho úzkostných pocitech jenom utvrdit.

3.7 Dospívání

Během dospívání pro člověka postupně nabývá na velké důležitosti vrstevnická skupina. Přijetí jedince vrstevnickou skupinou pro něj znamená získání skupinové identity,

⁸ VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie I. : Dětství a dospívání*. Vydání první. Praha : Karolinum, 2005. Socializace, s. 267. ISBN 80-246-0956-8.

tím pádem i utvoření obrazu o sobě samém a upevnění sebevědomí. Vrstevnické skupiny mají v této době přesně vymezené normy (Vágnerová, 2005). Do těchto norem se dají zařadit věci důležité pro dospívající, kteří se pomocí nich hodnotí a přiřazují do subkultur mládeže. Macek (2003) k těmto věcem například řadí módu, vzhled (image), výběr hudby, určité názory na svět nebo používání specifického slovníku. Problém může nastat, pokud člověk v této době z různých příčin není schopen takovým normám vyhovět a do žádné vrstevnické skupiny nezapadne. V takovém případě mu chybí asi nejdůležitější opora při procesu osamostatňování. Nedochozí k upevňování sebevědomí, ale naopak k pocitům nejistoty kvůli nepřijetí skupinou. Z tohoto důvodu jsou dospívající lidé nejpočetnější věkovou skupinou, která trpí sociální úzkostí.

3.8 Dospělost

Dospělost je nejdelším obdobím v lidském životě. Kvůli omezenému prostoru této práce se v podkapitole o dospělosti věnuji pouze krizi středního věku. Problém této krize vystupuje do popředí v životě člověka mezi 35. a 45. rokem.

Člověk v této době více hodnotí svůj dosavadní život a všímá si svých prožitků, v souvislosti s tím se zvýšeně zabývá sám sebou. Popudem k hodnocení života bývá vědomí toho, že se člověka ve střední dospělosti nachází zhruba ve středu svého života a vnímá budoucí časové omezení. V takové době jedinec často prokoukne iluzi významu sociální úspěšnosti. V takovém případě může začít mít pocity vyhaslosti a osamělosti, protože se mu jeho dosavadní počínání (nejčastěji zaměstnání) mnohdy jeví jako nesmyslné (Vágnerová, 2007).

Každé intenzivnější zabývání se vlastní osobou může vrcholit jak nacházením vlastních kladů, které mohou být zdrojem nadějí do budoucna a radostí ze života, tak i na druhé straně nalezením vlastních nedostatků, jejichž zveličováním se může dospělý znejistět ve své dosavadní pozici a nabýt dojmu vlastní nedostatečnosti, z čehož mohou pramenit pocity úzkosti.

3.9 Stáří

Staří lidé mají nevýhodné postavení v první řadě díky pohledu současné euroamerické kultury na proces stárnutí. Primárně je vnímán jako cosi negativního, na co je nejlepší nemyslet a nezabývat se tím. Tento jev naše stárnoucí lidi ovlivňuje a sami sebe mohou vnímat jako nepotřebné.

Procesy, které se ve stáří odehrávají, vedou často k samotě, jejímž extrémem je sociální smrt. Na vině je odchod do důchodu a věk člověka, takže i vyšší pravděpodobnost, že

je vdovou či vdovcem a že žije sám. Dále hraje roli fyzický stav, tedy i možná neschopnost se pohybovat a vycházet mezi lidmi nebo smyslová porucha, která vede ke snížení schopnosti kvalitně komunikovat s okolím. Psychické zdraví je rovněž neopomenutelné. Sociální a ekonomické faktory stojí za nedostatkem prostředků, aktivit, vykořenění a za předsudky (Pichaud, Thareauová, 1998).

Pro lidi, kteří nejsou výrazně společenští, je odchod do jakéhokoli typu institucionální péče o seniory ranou, se kterou se nikdy nemusejí srovnat. Stává se, že člověk po takovémto vytržení ze známého prostředí brzy umírá.

4. PROJEVY SOCIÁLNÍ ÚZKOSTI

„Proč se vždy červenám... proč se mi třesou ruce... a na vás se nedívám, když... předstupuji před vás, nemohu myslet... jste snad soudci a já obžalovaná??? kdo nám tolik ublížil, že se kvůli lidskému pohledu v nás rodí taková úzkost.....?“

4.1 Rozmanitost příznaků

Nesmíme se nechat mýlit představou, že by lidé se sociální úzkostí byli všichni stejní, měli stejné potíže a pomáhalo jim to samé. Stejně jako v tak zvaně normální bezproblémové společnosti existuje obrovská variabilita lidských charakterů a způsobů se zvládnutím každodenních obtíží, je tomu naprosto stejně i u lidí se sociální úzkostí. Co člověk, to trochu jiné vymezení oblasti, kterou těžko zvládá. Každý také používá jiné strategie zvládnutí obtížných situací. To, co pomůže jednomu, nemusí pomoci druhému a naopak, což je dáno právě odlišným charakterem, životními zkušenostmi s velkým podílem výchovy rodičů či jiných pečujících osob i různá míra ochoty pro zvládnutí úzkosti něco obětovat a v neposlední řadě také podpora a pochopení rodiny a jiných blízkých osob.

Praško (2005) člení příznaky sociální fobie⁹ na tělesné příznaky, chování, subjektivní příznaky a důsledky. K tělesným příznakům řadí: bušení srdce, třes, pocení, knedlík v krku, zrychlené dýchání, červenání se, svalové napětí nebo naopak ochablost, závratě, tlaky v oblasti žaludku, pocity na zvracení apod. Do kategorie chování podle něj patří: vyhýbání se, mlčení, schovávání (za ruce před obličejem), tichý hlas, rychlá řeč, zadržávání, pobíhání, přešlapování, únik z místa. Oblast subjektivních projevů dělí na myšlenky typu „Vysmějí se mi!“, „Ztrapním se!“, „Co budu dělat?“, „Co když mě nic nenapadne?“, „To nevydržím!“ „Rychle pryč!“, na emoční stavy projevující se strachem, úzkostí, hněvem na sebe i na druhé, studem, bezmocí apod. a na vnitřní přesvědčení jako je zranitelnost – „Jsem vždy zranitelný v sociální situaci.“, stupňování – „Budu se cítit hůř a hůř.“ a ztráta kontroly – „Nedokážu vydržet příznaky.“ Poslední skupina důsledků se vyznačuje vyhýbavým a zabezpečovacím chováním, úzkostí z očekávání a poklesem sebedůvěry.

4.2 Problematické situace

Situací, ve kterých se tyto projevy objevují, je velmi mnoho. Děním je na formální, neformální a specifické. „*Formální komunikace vyžaduje pečlivé použití gramatiky a slovní*

⁹ Sociální úzkost je nejvýraznějším příznakem sociální fobie.

*zásoby. Často se užívá, když je projev adresován autoritám. Familiární (neformální) komunikace se užívá v konverzaci mezi přáteli nebo lidmi, kteří se dost dobře znají. Může obsahovat slangové výrazy a často používá gramatické formy, které by v psaném projevu působily nedokončeně a odporovaly by pravidlům.*¹⁰ Specifickými situacemi mám na mysli situace, při kterých není nutné použití mluveného projevu.

4.2.1 Formální komunikace

K úzkosti projevené ve formální oblasti dochází při komunikaci s lékařem, vyřizování záležitostí na úřadě, stejně tak i při telefonování lékařům a úředníkům. Důležitou věcí zařazenou do této skupiny je schopnost docházení do zaměstnání a vyřizování potřebných úkonů v zaměstnání spojených s prací, jakož i návštěva školských zařízení a s tím spojená účast na seminářích, zkouškách a doprovodných akcích s alespoň minimální potřebnou projevenou aktivitou, kterou se například míní přednášení (prezentování) před skupinou nebo mluvení na veřejnosti.

4.2.2 Neformální komunikace

V neformální komunikaci se stejně jako ve formální vyskytuje problematika úzkosti na pracovišti a ve škole s tím rozdílem, že jde o situace, kdy se neprojednávají pracovní či školní témata, ale záležitosti jako je trávení volného času, mezilidské vztahy a drobné problémy a radosti vyskytující se v každodenním životě. Setkávání se po skončení práce nebo do školy bývá též zdrojem úzkostí. Dále sem spadá seznamování se a komunikace s přáteli a osobou opačného pohlaví za účelem navázání partnerského vztahu. Účast na večírcích, oslavách, výletech a různých jiných činnostech, převážně s vrstevníky, ke kterým patří konkrétní problematika, jako je představení cizí osobě a vyslovování názoru v malé skupině, dělá lidem sociálně úzkostným taktéž problémy. Neví si rady ohledně toho o čem mluvit a jak se chovat.

4.2.3 Specifické projevy

Specifické projevy sociální úzkosti jsou neverbální činnosti, které se tudíž nedají zařadit do oblasti komunikace. Jsou to většinou každodenní činnosti, které těmto lidem díky jejich nezvládnutí značně komplikují život. Sem se dají zahrnout nepříjemné pocity v důsledku toho, že je člověk sledován při nějaké činnosti (např. při práci nebo jakémkoli tvoření před zraky druhých), jedení před lidmi nebo psaní před lidmi a rozmanité projevy na tělesné úrovni

¹⁰ HAYESOVÁ, Nicky. *Základy sociální psychologie*. Vyd. 4. Praha : Portál, 2007. Neverbální signály, s. 30. ISBN 978-80-7367-283-6.

jako je například stres, červenání, koktání, třes, pocení atd. Patří sem i chybné myšlenkové procesy ohledně vnímání vlastní osoby a toho, jak naši osobu vnímají ostatní.

4.3 Ukázky konkrétních situací a projevů

Ve spolupráci s webovými stránkami¹¹ zabývajícími se a sdružujícími lidmi se sociální fobií chci demonstrovat bohatost vybraných situací činících těmto lidem potíže a projevy, které je v těchto situacích doprovázejí.

4.3.1 Škola a zaměstnání

Začnu školou a zaměstnáním, protože to bývá časově nejnáročnější náplní v životě člověka, čímž to nabývá na vysoké důležitosti, jelikož jsme nuceni trávit zde převážnou většinu dne.

Studium:

„Věčné problémy se studijními předpisy - zeptat se na nejasnost je těžké. Několik nesplněných předmětů, protože jsem nebyla schopná zavolat / napsat vyučujícímu ohledně věci jako kde se zapisovat na praktikum (až byly všechny použitelné termíny obsazené) nebo kdy se vlastně koná zkouška. Jsem schopná domluvit si konzultaci, pokud s tím člověkem mluvím z očí do očí, ale když se pak nemůžu dostavit, tak už nejsem schopná se na dálku omluvit. Takže jsem získala takovou pověst největšího flákače:(Opakovala jsem předměty typu matematika a obecná chemie, kde se vyvolávalo k tabuli - napřed to bylo dobré, ale pak bylo turnusové praktikum, jedno cvičení jsem vynechala, nestihla jsem se připravit na další, bála jsem se, že mě vyvolá... no a už to jelo. Taky jsem opakovala laboratorní techniku, protože jsem nedovedla najít praktikovou místnost, a nedovedla jsem se zeptat. A teď jsem ve třetáku a pořád hladovím, protože nevím, kde je hlavní pokladna Menzy, ve které se člověk má registrovat... nevíte? Pro UK? Několikrát jsem zkusila jít do Menzy na Albertově zeptat se, ale vždycky je tam děsná fronta až ven, blokuje dveře a já bych se kolem nich musela nějak protáhnout... a nevím, co je vevnitř... hm.“

To byla typická ukázka toho, co všechno studentům se sociální úzkostí může činit potíže. Jsou to problémy v úkonech tam, kde by člověka bez těchto obtíží ani nenapadlo, že by mohly být. Studentka si nedokáže zjistit organizační věci, protože má problémy si na patřičných místech tyto informace opatřit. Má obavy kontaktovat vyučujícího kvůli zápisu na kurz a zároveň se i zeptat na termín zkoušky a případně se z ní omluvit, či se informovat o tom, kde vyučované kurzy probíhají. Zajímavým faktem je, že zmíněné studentce zřejmě nečiní větší obtíže přímá komunikace, ale ta mimoosobní. Z toho samozřejmě při studiu vznikají nemalé nepříjemnosti, které vedou k prohloubení úzkostných stavů. Tato studentka si také není schopna zajistit stravování, protože má potíže projít kolem hloučku lidí a navíc ji trápí strach z toho, že neví, co ji čeká v budově, kde nikde nebyla. Tento problém obsahuje i možnost zdravotních důsledků vzhledem k nepravidelnému stravování.

¹¹ Dostupné z: <http://www.socialnifobie.info>

Zaměstnání:

„Ja som pracovala v asi 16-člennom kolektíve po dobu 2,5 roka. A prednedávnom som dala výpoveď. Dôvodov bolo viac ako dosť, ale takmer všetky súviseli so SF¹². Vykonávala som síce prácu, ktorá nevyžadovala kontakt s ľuďmi, no kameň úrazu bol ten, že som nemala súkromie a pokoj pri práci. V kancelárii som pol dňa trávila s kolegyňou - dôchodkyňou, ktorá odo mňa vyžadovala pozornosť, komunikovanie na blbé témy (záhradka a iné trápnosti...pritom som z paneláku), usmievanie sa pri jej naivných vtipoch, musela som jej robiť búľfávu vľbu...prakticky byť v strehu celých 8 hodín. Kontakt s kolegami prebiehal čisto na profesionálnej úrovni. Nie že by mi boli nesympatickí, ale bola som znechutená a vyšťavená z rozhovorov s mojou kolegyňou a navyše som sa ich strašne stydila. Oni si však istotne mysleli, že som povýšenecká ignorantka a že sa chcem robiť zaujímavá. A že som na svoj vek príliš vážna. Keď som aj prišla k nim niečo vybaviť, začali sa pýtať vecí, na ktoré som nevedela nič povedať a zároveň som ani nechcela, lebo som sa bála, že to budú považovať za naivné a trápne. Z ich vtipov som bola v rozpacích. Niekedy som sa zdrhávala v reči, zdudla som v tvári, triasla som sa na celom tele,... Počas tej doby, čo som tam pracovala, som si potykala len s niektorými. Pričom iniciatíva vyšla z ich strany. Ja by som si nikdy nedovolila im niečo také navrhnúť. Dokonca som si kvôli SF vykala i s kolegom len o pár let starším, na čom sa mnohí s chuťou zabávali a hovorili, že som tvrdý orech. Keď som nastúpila do zamestnania, tak som si myslela, že môj problém so SF sa zminimalizuje. Ale nebolo to tak. Keď som odchádzala, tak som si uvedomila, že nikoho z nich vlastne nepoznám a bolo mi to aj trochu ľúto, lebo niektorí boli super. Všetkému je na vine SF. Ale dalo mi to aspoň ponaučenie, že budúce zamestnanie si musím hľadať také, kde by som pracovala ako samostatná jednotka bez nutnosti kontaktu s ľuďmi a v miestnosti, kde by som bola sama. Myslím si, že pre nás so SF je veľmi prospešné, ak sa zdržujeme a pracujeme s ľuďmi, ktorí sú nám vekovo príbuzní. Takže by som chcela v budúcom zamestnaní pracovať s rovesníkmi, pri ktorých sa skôr nájde nejaká téma na rozhovor a je to s menšou tréťou.“

Tato ukážka shrnuje problém mnohých ľudí se sociální úzkostí. Jsou zde zastoupeny některé důležité projevy. Žena popisuje, jak ji vyčerpávají nekonečné hovory s kolegyní. Dále můžeme vyčíst zúskostňující myšlenky typu: „Raději nemluví, protože by mé názory ostatní stejně považovali za trapné a naivní.“ Nízké sebevědomí rozpoznáme podle toho, jak líčí, že by se neodvážila někomu jako první nabídnout tykání, a proto si vyká i s mužem podobného věku, z čehož mají ostatní legraci. Stěžuje si také na tělesné projevy úzkosti jako je zdrhávání v řeči, červenání a třes na celém těle. Při odchodu ze zaměstnání lituje, že za dobu svého působení tam nikoho více nepoznala. Příště si chce hledat práci mezi vrstevníky. Má dojem, že s nimi lépe najde společné téma. Tento přístup je ale spíše ojedinělý. Častěji jsem se setkala s tvrzením lidí s obdobným problémem, že chtějí pracovat v kolektivu, kde jsou lidé starší. Zdůvodňují to tím, že v takovém případě je jejich nezapojování se do hovorů omluveno tak, že kvůli rozdílnému věku nemají s ostatními o čem komunikovat. U těchto lidí je časté střídání zaměstnání po krátké době z důvodu, že se v kolektivu necítí dobře, což se s časem pobytu v jednom zaměstnání horší. Extrémním případem je potom odchod do invalidního důchodu. Odchod do důchodu vnímám jako velmi rizikový, protože takovému člověku hrozí naprostá sociální izolace a další snižování sebevědomí se ztrátou smyslu života.

¹² SF – zkratka pro sociální fobii.

4.3.2 Tělesné projevy

Všemožné tělesné projevy se objevují při pocíťování jakékoli úzkosti. Zde uvádím dvě ukázky: červenání a nevolnost.

Červenání:

„Ahoj lidi,tak taky patříím mezi červenáčky...Nevím to jistě,ale asi taky trpím SF..Zažívám červenání,nemůžu nastoupit do autobusu,chodit po městě,jíst či pít před lidmi a číst referát před třídou,to se potím,kulím kukadla,červenám a je mi na omdlení,kolikrát jsem musela ze školy odejít...Trpím tím už pár let a jsem z toho nešťastná...Myslím,že nevypadám zase tak zle,ale s tím vyděšeným výrazem a těmi pocity se mezi lidi chodit nedá..Co mám dělat?Poradte červenácci budu ráda“

Červenání je jedním z poměrně častých problémů v souvislosti se sociální úzkostí. Tento tělesný projev úzkosti může úzkost prohlubovat v tom smyslu, že se pacient dopředu obává, že bude svým zčervenáním působit hloupě. Studentce z ukázky její červenání jistě velmi komplikuje život v mnoha směrech, jelikož kvůli tomu není schopná využívat dopravy, chodit po městě, kde potkává lidi a nedokáže před lidmi dokonce ani jíst a pít. Ve škole jí mohou vzniknout problémy kvůli jejím odchodům z důvodu červenání a následným pocitům trapnosti. Zdá se mi, že problém červenání je ještě silnější obtíží pro muže. Je to tím, že u žen tento projev mnoho lidí popisuje jako roztomilý, zatímco u mužů nikoli, navíc u nich může být ostatními vnímán jako určitý projev slabosti.

Nevolnost:

„myslím, že je to podobné. jako už mám něco stímhle za sebou. začalo mi bývat špatně u fyzických věcí už snad od 12 let nebo jsem si to vsugeroval. tak jsme se přestal vyhýbat fyzickým věcem. pak to bylo ve škole, v autobuse, jsem nemohl dojet pomalu ani dvě zastávky v MHD za strachu., že mi bude zle a tam není kam utéct na záchod apod.později i v autech, letedlách, zubaře apod. celkem mě to omezovalo a nerad na ty krizové období vzpomínám. chodil jsem i k psychologovi a psychiatrovi, tak 4 roky, prášky jsem už před 2 lety vysadil a přestal chodit k doktorům. teĎ tak rok úplně v poho, prostě jsem to samovolně z hlavy nějak vypustil, mohl jsem jíst mezi lidmi, vstávat s kocovinou a dělat věci u kterých bych to jindy nezvládl, jezdit busem chodit k doktorům atd. Ale tak před 2 měsíci, se mi to trochu začalo zase projevovat a čím více člověk nato myslí tím více a u více věcí mu bývá zase zle.ale nechápu z čeho tak najednou, měl jsme trochu obavu z e změny prostředí a letu, jelikož jsme tak před1,5 měsíce letěl do Ruska, ale celkem v poho musím uznat, byl jsem na sebe hrdý.Nějak jsme nato nemyslel a nepřipouštěl. Ale jak jsme se vrátil, tak kolikrát nemůžu s kolegy zase obědvat tak jako dřív, jet busem, ani k té nové zubaře se mi kvůli tomu nechce, jak mám zase takový ten strach. Nemůžu přijít nato, co mě zase tak otočilo o 180 stupňů a to jsem si říkal nedávno., že už si to nikdy nepřipustím, jelikož to je hnus to prožívat zase a ono to nějak zase vylezlo :(,“

Úzkostné myšlenky vyvolávají všemožné somatické obtíže, proto problematika pocíťování nevolnosti jistě s pojmem úzkost blízce souvisí. Muž z tohoto příspěvku trpí obavou, že pokud bude například cestovat dopravními prostředky, nebo bude ve škole či u lékaře, nebude moci v případě nevolnosti z místa utéct. Podle toho bych spíše soudila, že se u něj jedná o úzkostnou poruchu zvanou agorafobie. „*Typické charakteristiky agorafobie jsou následující:*

*strach pobývat na místech, odkud není možný útěk v případě nevolnosti nebo panického záchvatu, nebo kde není dostupná pomoc; vyhýbání se těmto místům; nevolnost, úzkost až panický záchvat při expozici obávané situaci s typickým vegetativním doprovodem.*¹³ Díky Praškové (2005) informaci o poměrně vysoké, čtyřiceti pětiprocentní komorbiditě sociální fobie s agorafobií není ani zde vyloučeno, že tento člověk netrpí sociální úzkostí.

4.3.3 Ostatní situace a projevy v nich

V tomto oddílu se věnuji několika příkladům dalších možných situací, které se sociálně úzkostným lidem mohou jevit jako obtížné. Ukázky se týkají strachu z přípitků, jedení mezi lidmi, úzkosti u kadeřníka, obav z návštěvy posilovny a přemýšlení o věcech, které úzkostný člověk chápe jako negativní. Takových situací bychom samozřejmě mohli nalézt nepřehledné množství, proto je jejich úplný výčet nemožný.

Strach z přípitků:

„Ahoj, jsem tady nove a potrebovala bych poradit. Nikdy jsem nemela strach z pripitku, ale v posledni dobe se to nejak rozjelo a docela me to ovlada. Jakmile vidim, ze se k tomu schyluje, zacnou se mi totalne trepat ruce zcervenam a akorat ze sebe udelam ostudu. Doma je to v poradku, ale zacalo to u pripitku s rodici meho pritele a od te doby se to stava i s mymi kamarady. Prosim poradte jak z toho ven. Diky moc“

Z ukázky můžeme vyvodit, z jakého důvodu se strach z přípitků začal prohlubovat. Na počátku zřejmě stála stresová situace ohledně návštěvy rodičů přítele ženy z ukázky a pochopitelné touze dobře na ně zapůsobit. Přípitky často mívají oficiální charakter, který vyžaduje konkrétní chování a vystupování. Proto úzkostně laděný jedinec může mít obavy, že v takové situaci neobstojí a selže. To, že se tento strach rozšířil i na situaci mezi kamarády, můžeme přičíst tomu, že došlo hlavně ženy ke spojení pojmu přípitek s pocity úzkosti. Kdykoli se tedy problematika přípitků vynoří, automaticky se u ní objevuje i úzkost. Úzkost popisovaná v ukázce je pro okolí patrná z třesu rukou a ze zčervenání.

Jedení mezi lidmi:

„No já mám jakoby takový strach jíst mezi lidma. Takové myšlenky jakože "co když mi něco spadne", "něco špatně udělám", "poliji se" atd. Vždycky se strašně moc hlídám a jakoby kontroluji skoro každý pohyb. Jako samozřejmě že jíst umím a nejsem prase, ale prostě nějak si nemůžu pomoci.“

V příspěvku jsou krásně vystiženy zúskostňující myšlenky ve smyslu předvídání vlastního selhání. Tyto myšlenky většinou nevycházejí ze špatné zkušenosti, ale z nízkého sebehodnocení a strachu z kritiky ostatních. Jde o vymyšlení katastrofických scénářů s neodůvodněnými „co kdyby“.

¹³ PRAŠKO, Ján. *Úzkostné poruchy : Klasifikace, diagnostika a léčba*. Vyd. 1. Praha : Portál, 2005. Agorafobie, s. 256. ISBN 80-7178-997-6.

Úzkost u kadeřníka:

„No už jsem si zvykl. Ale je to vždycky tak, že se na to dopředu připravím. A je to cesta do holičství a potom hned rychle domů. Při střihání se vždycky potím, mám knedlík v krku, skoro nedýchám a stále musím na prázdno polykat. Střih беру co nejrychlejší a to strojkem na centimetr a boky a vzadu pěkně do ztracena. Víc nepromluví ani tuk. A jsem vystresovaný z toho, že se začne kadeřnice na něco vyptávat nebo se bude snažit navázat nějakou konverzaci během střihání. Nejhorší je když tam čekají ještě další lidi a vidíte je v zrcadle jak vás pozorují.“

Je velmi pochopitelné, proč pro člověka se sociální úzkostí je návštěva kadeřníka problematickým úkolem. Muž v příspěvku důvody výstižně shrnuje. Bojí se nezvládnuté konverzace s kadeřnicí a stresují ho pohledy čekajících lidí. Díky tomu, že vnímá, jak ho ostatní pozorují, se u něj objevuje strach z kritického hodnocení své osoby ostatními. Projevuje se to pocením, tzv. knedlíkem v krku a celkovým napětím organismu.

Obavy z návštěvy posilovny:

„Mám takový problém. Rád bych chodil do posilovny, jenže to právě nějak nezvládám. Jsem takový drobný a slabý, takže bych si tam připadal divně. Nezvládnou prostě před ostatními lidma posilovat. Připadám si jako debil, stydím se. Nemůžu prostě něco dělat, když se na mě budou ostatní dívat. Chtěl bych začít chodit do posilovny aspoň třeba dvakrát do týdne, ale mám z toho strach. Chodíte někdo do posilovny? Jak to zvládáte?“

V kapitole 4.2.3 jsem psala o specifických projevech sociální úzkosti, pod které jsem zařadila obtíže při vykonávání činností, při kterých je člověk sledován dalšími lidmi. Příspěvek tento fakt krásně vystihuje. V muži vyvolává úzkost pocit, že bude v posilovně hodnocen, což pro něj je velmi příjemné, protože sám sebe vnímá jako fyzicky slabého a drobného. Jde tu opět o obavu z kritiky a následného odmítnutí okolím.

Neustálé přemýšlení o špatných věcech:

„Ahoj, doufám, že mi poradíte. Před 5 měsíci u mě byla diagnostikována SF. Mám problémy jako každý jiný SF. Ale potřebovala bych poradit... když mi někdo něco řekne "špatného" nebo se nějak "ztrapním", neustále o tom přemýšlím. A nemohu přestat. např. doktor se mě dnes zeptal, zda hledám práci. Každý si asi řekne "obyčejná otázka", jenže i takováhle otázka mě dokáže položit na několik dní. Myslím, že každá takováto otázka nebo i popis mých problémů mě dokáže rozhodit, že nemohu vůbec nic dělat. Jakobych přišla o veškerou chuť a energii do života. Tak bych se chtěla zeptat, jestli jste přišli na způsob, jak to zastavit? Léky беру, ale jak je vidět, buď je neberu dostatečně dlouho nebo mi nezabírají... :(Asi bych měla zkusit psychoterapii, že? Ale mám z ní strach resp. mám strach, že bych musela odejít od mého současného psychiatra a to by mi připadala jako zrada, když mi pomáhal v nejhorších chvílích... Předem děkuji za jakoukoliv radu“

Pro člověka se sociální úzkostí je charakteristické přemítání o tom, co mu kdo řekl a jakým způsobem se na něj zatvářil. Podle toho vyhodnocuje, jaký postoj k němu konkrétní člověk zaujímá. Zhodnocení dané situace bývá ovšem mnohdy chybně interpretováno na základě zkreslených představ o sobě. Tím pádem bývá většina podnětů vysílaná okolím vnímána jako nadmíru nepřátelská (člověk s nízkým sebevědomím, pocity méněcennosti a vlastní neschopnosti si často nedokáže připustit, že by na něj ostatní lidé mohli hledět i z pozitivního hlediska). V ukázce žena popisuje, jak ji „položila“ lékařova otázka ohledně

hledání zaměstnání. Domnívám se, že to bylo způsobeno tím, že otázku automaticky chápala jako výtku a upozornění na vlastní neschopnost sehnat si práci. Odmítla přijmout představu, že se lékař chtěl pouze informovat o situaci nebo ji svou otázkou pomoci a popostrčit k činnosti.

5. LÉČBA

*„Ten kdo zarytě mlčí
vlastně není
někdo kdo se v sobě samém krčí
je odsouzen k zatracení
a pýcha ho přeskočí
on sám sobě ani druhým
nevidí do očí
je houpací koník pro dospělé
neviditelný stín
v tmavé cele
vymyšlených figurín“*

5.1 Dvě vrstvy léčby

Lidé se sociální úzkostí dobře reagují na léčbu. Léčba se skládá ze dvou hlavních vrstev, z psychoterapie a farmakoterapie. Léky sice představují poměrně rychlou pomoc, musí být ale doplněny psychoterapií, aby účinek nabyl trvalejšího charakteru. Z psychoterapeutických směrů Praško (2005) na sociální úzkost doporučuje jako nejvhodnější kognitivně-behaviorální terapii. V ní se jedná o přetransformování chybných myšlenek a nácvik chování v obtížných sociálních situacích. Díky rozhovorům s úzkostnými lidmi, kteří touto terapií prošli, mám ale pocit, že výraznější účinek se dostavuje jen krátce po skončení terapie a s postupem času pomalu mizí.

Z léků se nejčastěji využívají antidepresiva či benzodiazepiny. Antidepresiva se mohou užívat dlouhodoběji, za to s dávkováním benzodiazepinů musí být lékař opatrný, neboť jsou návykové.

5.2 Svépomocná skupina

„Další možností, jak pomoci destigmatizaci, jsou svépomocné skupiny. Existence svépomocných skupin má jasný účel – poskytnout psychickou podporu lidí trpícím psychickou poruchou a jejich rodinám. Svépomocné skupiny pomáhají vyrovnat se jak s psychickými problémy, tak se stigmatizovaným postavením ve společnosti. Svépomocná skupina využívá téměř všechny terapeutické faktory skupinové psychoterapie – zvláště altruismus, soudržnost,

univerzalitu, chování nápodobou, dodávání naděje i katarzi. Je zde více empatických reakcí než v samotné skupinové psychoterapii, protože téměř chybějí interpretace a konfrontace.“¹⁴

Myslím si, že vytvoření svépomocné skupiny zaměřené na sociální úzkost, je na místě. Mnohokrát jsem se setkala se stížnostmi ohledně klasické skupinové psychoterapie. Týkaly se nedostatku možností zapojení v terapii z důvodu „překřičení“ sociálně úzkostného člověka ostatními pacienty, kteří se sebezprosažením problému nemají. Z tohoto důvodu by měla výchozí léčba a podpora být zahájena ve skupině stejně postižených lidí. Připadá mi to výhodné kvůli tomu, že by tím pro začátek získali dostatečný prostor začít komunikovat a projevovat se.

Díky zmíněnému faktu tzv. „překřičení“ mě napadlo takovouto skupinu vytvořit. Neformálním způsobem skupina složená z lidí kolem serveru www.socialnifobie.info funguje již pět let. Jejimi prvními aktivitami byly srazy lidí s podobnými problémy, kde se probírala tematika sociální úzkosti i sociální fobie, zkušenosti s různou léčbou, s psychofarmaky, zkušenosti s lékaři, psychology a psychoterapeuty. Dále probíhalo organizování a realizace společných výletů či návštěv kulturních akcí. Poslední tři roky se zformovala speciální aktivita účastníky nazývaná „Prezentace“. Jejím cílem bylo, aby si členové zvykli na situaci, kdy jsou na ně upřeny pohledy ostatních a snesli případnou kritiku (pozitivní i negativní) jako reakci na svou prezentaci. Kdo chtěl, měl možnost si připravit libovolné vystoupení, každý podle svých možností. Někdo přečetl článek z novin či časopisu, který ho zaujal, jiný si vyzkoušel před publikem převyprávět referát do školy nebo představit ostatním formou volného vyprávění téma, které ho zaujalo, další líčil, co právě ten týden nebo den zažil. Po odprezentování přišla na řadu hra Activity, která rozvíjí verbální (pomocí popisování slov) i neverbální (pomocí výtvarného a pantomimického vyjádření) dovednosti. V posledním roce Prezentací se někteří účastníci dokonce odvážili zazpívat píseň nebo zahrát na hudební nástroj. Skupina aktivně funguje v Praze, Brně a v Českých Budějovicích.

Jedna z účastnic a úspěšná absolventka VŠE popisuje výše zmíněný web a Prezentace následně: „Já osobně mu vděčím za to, že jsem se hlavně díky fóru zbavila fobického strachu z prezentací ve škole (strach z toho mám, ale už ne fobický), což byl můj největší problém (kdybych ho nepřekonala, snad bych ani nedodělala školu). Pomohly mi Prezentace na VŠE¹⁵. Takže s nadsázkou můžu říct, že díky tomuto fóru budu vysokoškolák :-). Díky tomuhle fóru získám strašně moc informací - např. jsem našla díky fóru dobrého psychologa. Nebo se dozvím plno praktických rad... V neposlední řadě vděčím tomuto fóru za nalezení kupy úžasných lidí, se kterými se můžu scházet nebo si psát maily! Bez tohoto fóra bych je nikdy nepoznala... Takže chci MOC poděkovat lidem, kteří fórum vymysleli, založili a spravují ho. Ani si asi neuvědomuji, kolik životů zlepši a jak moc lidem pomohli! Díky :-).“

¹⁴ PRAŠKO, Ján. In: Yalom, 1999. *Úzkostné poruchy : Klasifikace, diagnostika a léčba*. Vyd. 1. Praha : Portál, 2005. Úzkostné poruchy a stigmatizace, s. 66. ISBN 80-7178-997-6.

¹⁵ Prezentace se konaly v prostorách Vysoké školy ekonomické.

Vzhledem k tomu, že tito lidé jsou spíše pasivnější a nenajde se mezi nimi z pochopitelných důvodů výrazně organizačnější typ, staly se Prezentace stereotypními a dlouhodobějším účastníkům již nemohly nabídnout nic nového. Proto v současné době vzniká ve spolupráci se jmenovaným webem občanské sdružení SFinga¹⁶. Bude organizovanější a rozmanitější než předchozí Prezentace a vedené zkušeným psychoterapeutem. Stanovy občanského sdružení jsou uvedeny v Příloze č. 2.

Hlavní cíle, které toto sdružení sleduje, jsou:

- 1) 1x týdně setkání na cca 1,5h za účelem nácviku problematických sociálních situací a jejich rozbor (pod dohledem terapeuta)
- 2) volnočasové aktivity za účelem procvičování sociálních dovedností
- 3) pomoc a podpora lidem s problémy v komunikaci a sociálních dovednostech, která je otevřená i všem nově příchozím
- 4) vydávání občasníku pro větší informovanost lidí s těmito problémy, i pro širokou veřejnost a odborníky
- 5) provozování webu, kde by o tomto sdružení a jeho činnostech byly informace

Úkolem skupiny bude tedy předcházení případné sociální izolaci lidí se sociálně úzkostnou poruchou, zmírnění depresivních stavů způsobených pocitem osamělosti a nabývání či znovunabývání sociálních dovedností. Skupina bude také poskytovat prostor pro sdílení zkušeností a obtíží lidí s touto poruchou. Činnost SFingy bude oficiálně zahájena na podzim roku 2010.

¹⁶ První dvě počáteční písmena SFingy jsou zkratkou pro sociální fobii.

PRAKTICKÁ ČÁST

6. DOTAZNÍKOVÝ PRŮZKUM PROJEVŮ SOCIÁLNÍ ÚZKOSTI

*Toľko môžeš, dokážeš,
stačí už len veľmi chcieť.
Hore hlavu,pevnú vieru,
odhodlanie tam už ísť.
Bude pád- aj bolestivý.
Kto ti môže poradiť?
Len ty sám a nik viac iný,
nezdvihne ťa z tvojej viny...
pád ťa učí- rastieš, kvitneš.
Tak prečo ty stále plačeš?!
NIE!Už žiadne odkladanie!
Pozri ľuďom do očí!
A ukáž im, že i TY máš právo
ako oni- bez strachu už s nimi žiť...*

6.1 Cíl výzkumu

V souladu s literaturou (Praško, 2005) a během předvýzkumných šetření provedených formou rozhovorů jsem si všimla, jak jsou projevy tohoto specifického problému různorodé. U všech lidí, kteří by se dali zahrnout do skupiny lidí trpících sociální úzkostí, se tento problém objevuje v jiné podobě. Jednotlivé typy obtíží jsou velmi výstižně zachyceny u Praška (2005). Autorka textu díky rozhovorům s úzkostnými lidmi může jejich opakující se výskyt u těchto osob potvrdit. Cílem práce je zjistit četnost jednotlivých projevů, dále také, jak velké množství projevů se u jednotlivých lidí může vyskytovat zároveň a zda je pro některé projevy typický spíš samostatný výskyt nebo jejich kombinace.

6.2 Charakteristika zkoumaného vzorku

Výzkumu se zúčastnilo **298 respondentů** (117 mužů a 181 žen). Průměrný věk byl 27.1 roku (směrodatná odchylka 11,7 roků). Základní vzdělání mělo 20 účastníků průzkumu. Střední odborné učiliště 22. Středoškolské vzdělání 90. Vyšší odborné 11. Vysokoškolské

153. Neodpověděli 2. Studenti zaškrtovali právě studovaný typ školy. Respondenti hodnotili míru souhlasu s jednotlivými výroky položek pomocí 6-stupňové škály

6.3 Metodika

Kvantitativní výzkum byl realizován pomocí strukturovaného (s výjimkou třicáté kvalitativní otázky) online dotazníku (viz Příloha 3) o 30 otázkách. Dotazník byl umístěn na webu www.socialnifobie.info a www.hippy.cz, také byl zaslán na fakultní e-mail HTF UK. Poměr odpovědí z vyjmenovaných zdrojů není znám. Šest dotazníků bylo vyplněno osobně. Data byla zpracována pomocí programového souboru SPSS 14. Byla provedena faktorová analýza všech 29 položek dotazníku. Extrakce metodou Principal Component konvergovala v 8 iteracích. Scree-test naznačil přítomnost **jednoho až dvou** společných **faktorů**, rotace byla provedena metodou Oblimin s Kaiserovou normalizací.

6.4 Formulace hypotéz

- 1) Na základě předvýzkumných rozhovorů se domnívám, že projevy sociální úzkosti pocítuje přibližně stejné množství mužů i žen, což potvrzuje i Praško.
- 2) Dále si myslím, že největší procento respondentů označí jako velmi náročnou situaci, ve které má prezentovat výsledky své práce před publikem (viz dotazníková otázka č. 13). Příčinu spatřuji v tom, že v tomto případě je na člověka upřená skutečná pozornost a pohledy ostatních, proto tuto obavu můžeme sledovat i u lidí víceméně neúzkostných. Vydávání občasníku pro větší informovanost lidí s těmito problémy, i pro širokou veřejnost a odborníky
- 3) Samostatně se podle mě může objevovat obava ze sblížení s člověkem opačného pohlaví (otázka č. 14). Je to citlivá oblast, která pro lidi často znamená potvrzení vlastní hodnoty. Proto si různě intenzivního strachu ze selhání v této oblasti můžeme všimnout u většiny lidí, ale u lidí trpících úzkostnou poruchou budou ještě závažnější.
- 4) U problémů zvláštního typu jako jedení na veřejnosti nebo nakupování je podle mého mínění velmi pravděpodobné, že se budou vyskytovat spolu s dalšími problémy. Tato moje domněnka vychází z představy, že člověk trpící určitou konkrétní obtíží, má problémy i v dalších oblastech jako je například sblížení s člověkem opačného pohlaví či pocítování úzkosti ve škole nebo zaměstnání. Tento fakt lze vysvětlit tím, že jestliže má někdo problém se zvládnutím běžných situací jako jíst mimo domov, nakoupit či

cestovat dopravním prostředkem, lze si snadno představit, že se mu budou hůře zvládat i situace, při kterých se cítí nejistí i lidé, u nichž je míra sociální úzkosti nižší nebo naprosto minimální.

6.5 Výsledky výzkumu a jejich interpretace

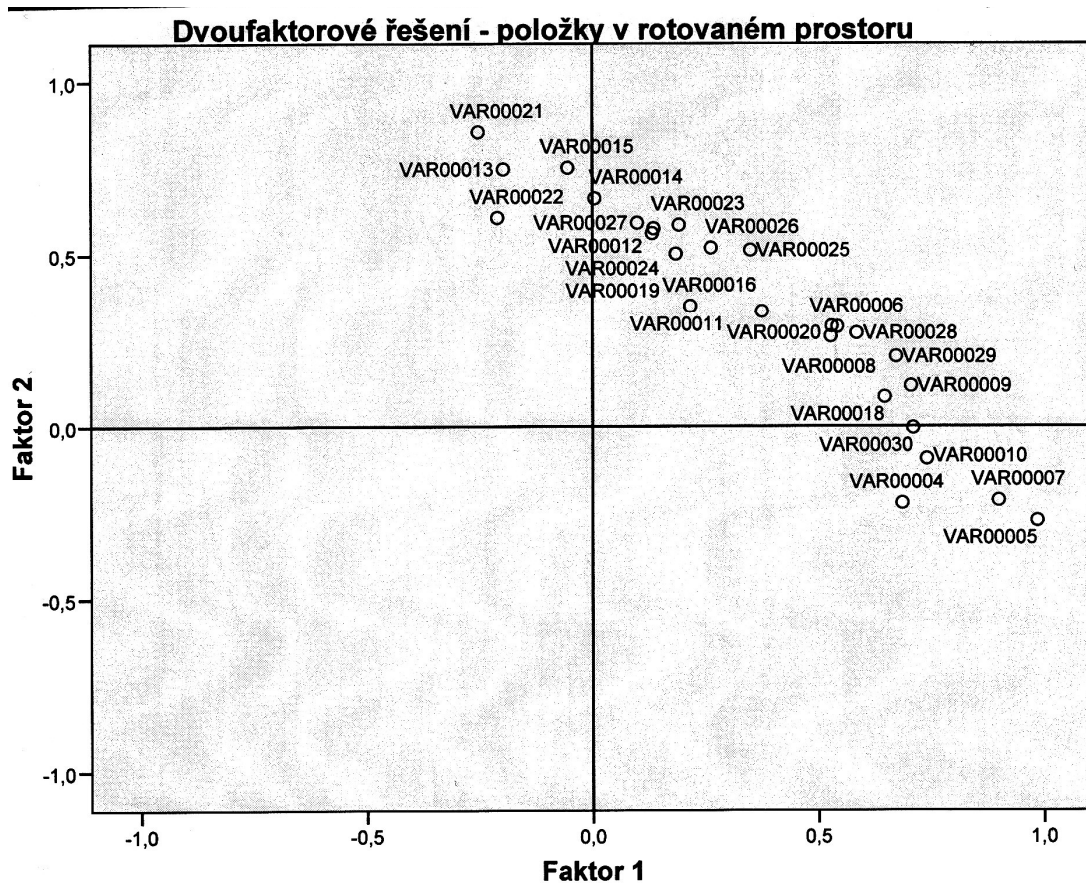
Toto je hlavní kapitola, ve které jsou uvedeny veškeré výsledky výzkumu s jejich interpretacemi. Jedná se o vyhodnocení dvou faktorů – nespolečenskosti a tělesných projevů a vyhodnocení možné souvislosti pohlaví, věku a vzdělání s projevy úzkosti. Na konci kapitoly je také vyhodnocena jediná otevřená otázka celého dotazníku pomocí Chí kvadrátu.

6.5.1 Faktorová analýza

Tabulka 1 prezentuje průměry a směrodatné odchylky u všech 29 analyzovaných položek. **Tabulka 2** znázorňuje faktorovou matici dvou extrahovaných faktorů (při dvoufaktorovém řešení bylo využito 49 % společné variance). Faktorové zátěže nižší než 0,3 byly vynechány. **Obrázek 1** znázorňuje rozložení položek v prostoru dvou šikmých faktorů.

Na základě zvoleného dvoufaktorového řešení byly vytvořeny dvě součtové škály: „Nespolečenskość“ (Cronbachova $\alpha = 0,87$ při sedmi zvolených položkách s nejvyššími náboji) a „Tělesné projevy“ (Cronbachova $\alpha = 0,84$ při devíti zvolených položkách s nejvyššími náboji). Interkorelační vztah mezi oběma škálami (Pearsonův korelační koeficient) činí $r=0,55$.

Obrázek 1



S prvním faktorem nejvýrazněji korelovala otázka č. 7 „Jak velká skupina lidí vám vyhovuje pro volnočasové aktivity, při kterých si chcete opravdu odpočinout?“. Hned za ní se umístila položka 8 „Charakterizoval(a) byste sám(a) sebe jako společenského člověka?“, následovaná položkami 11 („Rozvíjíte a prohlubujete vztahy s nově poznanými lidmi lehce?“), 27 („Máte úzkosti, pokud vás čeká večírek, oslava nebo nějaká jiná akce, která bude probíhat v neformálním duchu mimo rodinný kruh?“), 10 („Navazujete snadno kontakt s neznámými lidmi [např. pokud se potřebujete zeptat na čas nebo na cestu?]“), 5 („Jak se cítíte, když se ocitnete ve středu pozornosti skupiny lidí [cca 5-10], které znáte málo nebo vůbec?“) a 29 („Pokud se dostanete do nepříjemné sociální situace, máte tendenci z ní co nejrychleji utéci a pro příště se jí vyhnout?“). Všechny položky by se celkem snadno daly přiřadit k osobnostnímu rozměru extraverte/introverze (Říčan, 2007).

S druhým faktorem korelovala ze všech nejvíc otázka 18 („Pokud se dostanete do nepříjemné sociální situace, máte pocit, že nedokážete na cokoli myslet nebo máte jako by „zablokované myšlení“?“), následovaná otázkou 21 („Připadá vám, že vás ostatní sledují, když jdete po ulici nebo jedete hromadnou dopravou (autobus, metro, tramvaj)?“). Po ní se umístily položky 19 („Máte nepříjemné pocity, když jíte mimo domov před lidmi [např. v

restauraci?])“, 20 („Je pro vás obtížné sblížit se s člověkem opačného pohlaví?“), 17 („Pokud se dostanete do nepříjemné sociální situace, stává se vám, že vám ztuhne tělo nebo že máte pocit, že se nepřírodně hýbete?“), 26 („Pokud se ocitnete v nepříjemné sociální situaci a musíte komunikovat, stává se vám, že zadržáváte v řeči nebo začnete koktat?“), 22 („Pocitujete úzkost ze sociálního kontaktu s úředníkem na úradě nebo pokud musíte něco vyřizovat s lékařem?“), 13 („Pocitujete obavy, když si představíte, že byste měli vystoupit před skupinou asi třiceti lidí a prezentovat vámi připravené téma?“), 23 („Pocitujete úzkost, pokud musíte nakoupit v supermarketu?“), 25 („Pocitujete úzkost, pokud musíte telefonovat, když vás někdo poslouchá?“), 24 („Pocitujete úzkost, pokud musíte nakoupit v obchodě s pultovým prodejem?“), 15 („Pokud se dostanete do nepříjemné sociální situace, stává se vám, že se vám třesou ruce?“), 28 („Pocitujete úzkost v kolektivu, ve kterém se denně pohybujete [škola, zaměstnání]?“).

Jelikož byly oba faktory navzájem silně korelované, nedají se některé položky z hlediska smyslu úplně oddělit. Některé otázky, které korelovaly s druhým faktorem, příliš nekorespondovaly s označením „tělesné projevy“. Většina položek, 21, 19, 17, 22, 13, 23, 24, 28 však popisovala úzkostné pocity, které spadají v rozměrech Velké Pětky pod dimenzi neuroticismu (lability).

Tabulka 1 – průměry a směrodatné odchylky položek

	Průměr	Směrodatná odchylka
5. Ocitnout se ve středu pozornosti lidí	3,48	1,62
7. Jak velká skupina lidí vám vyhovuje?	2,79	1,52
4. Tíseň mezi lidmi?	3,33	1,29
8. Jsem společenský?	2,83	1,59
9. Vnímají mě jako společenského?	2,22	1,63
10. Snadno kontaktuji neznámé?	3,12	1,46
11. Rozvíjím vztahy s novými lidmi lehce?	1,88	1,02
12. Které z následujících tvrzení vás vystihuje?	3,62	1,55
13. Obavy vystoupit před skupinou?	1,62	1,69
19. Nepříjemné jíst před lidmi	2,76	1,7

20. Obtížné sblížit se s opačným pohlavím?	3,27	1,64
21. Sledují mě ostatní?	2,66	1,83
28. úzkost v každodenním kolektivu?	3,6	1,39
14. Červenáte se?	2,79	1,75
15. Třesou se ruce?	2,04	1,71
16. Potí se vám ruce?	1,74	1,71
18. "zablokované myšlení"?	2,74	1,66
17. ztuhne tělo?	2,89	1,73
22. úzkost z úřadů?	2,1	1,63
23. úzkost v supermarketu?	0,86	1,25
24. úzkost v obchodě s pultovým prodejem?	1,53	1,65
25. úzkost, pokud musíte telefonovat?	2,45	1,73
26. zadržáváte nebo začnete koktat?	2,31	1,59
6. Pocit ve skupině známých?	2,63	1,44
29. Utéct z nepříjemné sociální situace?	2,45	1,71
27. úzkost z večírků mimo rodinu?	1,68	1,41

Tabulka 2 – matice faktorové analýzy

	Faktor	
	1	2
7. Velikost skupiny?	0,98	
8. \jsem společenský?	0,90	
11. Lehké rozvíjení vztahů s novými lidmi?	0,74	
27. Úzkost z večírků mimo rodinu?	0,71	
10. Snadný kontakt s neznámými?	0,71	
5. Ocitnout se ve středu pozornosti lidí?	0,69	
29. Utéct z nepříjemné sociální situace?	0,67	
14. Červenání se?	0,65	
6. Pocit ve skupině známých?	0,59	
4. Tíseň mezi lidmi?	0,54	
16. Pocení rukou?	0,53	
9. Vnímání jako společenského?	0,53	
12. Nejlépe vystihující tvrzení?	0,38	0,33
18. "Zablokované myšlení"?		0,85

21. Pocit sledování ostatními?		0,75
19. Nepříjemné jíst před lidmi?		0,75
20. Obtížné sblížit se s člověkem opačného pohlaví?		0,66
17. Ztuhnutí těla?		0,61
26. Zadržávání nebo koktání?		0,59
22. Úzkost z úradů?		0,59
13. Obavy vystoupit před skupinou?		0,58
23. Úzkost v supermarketu?		0,56
25. Úzkost při telefonování?		0,52
24. Úzkost v obchodu s pultovým projevem?	0,35	0,51
15. Třes rukou?		0,50
28. Úzkost v každodenním kolektivu?		0,35

6.5.2 Porovnání výsledků u mužů a žen

Tabulka 3 prezentuje průměry, směrodatné odchylky a údaje o statistické významnosti mezi ženami a muži v rámci jednotlivých položek i dvou vytvořených součtových škál. Hladiny významnosti menší než 0,05 jsou **tučně**. Výpočet byl proveden pomocí metody ANOVA.

Tabulka 3 – výsledky ANOVA testu

		Průměr	Směrodatná odchylka	Hladina významnosti
SUM_nespolečenskost	M	19,3	7,66	0,023
	Ž	17,07	7,57	
SUM_tělesné_projevy	M	20,83	9,43	0,337
	Ž	21,98	9,94	
5. Ocitnout se ve středu pozornosti lidí	M	3,53	1,68	0,711
	Ž	3,45	1,59	
7. Jak velká skupina lidí vám vyhovuje?	M	3	1,57	0,058
	Ž	2,66	1,47	
4. Tíseň mezi lidmi?	M	3,35	1,25	0,82
	Ž	3,32	1,31	
8. Jsem společenský?	M	3,12	1,52	0,013
	Ž	2,65	1,61	
9. Vnímají mě jako společenského?	M	2,47	1,61	0,036
	Ž	2,06	1,64	
10. Snadno kontaktuji neznámé?	M	3,3	1,4	0,095
	Ž	3,01	1,49	
11. Rozvíjím vztahy s novými lidmi lehce?	M	2,1	1,09	0,004
	Ž	1,73	0,94	
12. Které z následujících tvrzení vás vystihuje?	M	3,57	1,67	0,648

	Ž	3,65	1,48	
13. Obavy vystoupit před skupinou?	M	1,6	1,65	0,848
	Ž	1,64	1,72	
19. Nepříjemné jíst před lidmi	M	2,8	1,67	0,755
	Ž	2,73	1,72	
20. Obtížné sblížit se s opačným pohlavím?	M	3,16	1,67	0,337
	Ž	3,34	1,61	
21. Sledují mě ostatní?	M	2,67	1,81	0,948
	Ž	2,66	1,85	
28. úzkost v každodenním kolektivu?	M	3,61	1,35	0,913
	Ž	3,59	1,42	
14. Červenáte se?	M	3,35	1,61	0
	Ž	2,44	1,75	
15. Třesou se ruce?	M	2,08	1,72	0,742
	Ž	2,01	1,7	
16. Potí se vám ruce?	M	1,91	1,71	0,188
	Ž	1,64	1,7	
18. "zablokované myšlení"?	M	2,49	1,72	0,042
	Ž	2,89	1,61	
17. ztuhne tělo?	M	2,69	1,74	0,106
	Ž	3,02	1,72	
22. úzkost z úřadů?	M	1,99	1,52	0,366
	Ž	2,17	1,69	
23. úzkost v supermarketu?	M	0,91	1,31	0,557
	Ž	0,82	1,21	
24. úzkost v obchodě s pultovým prodejem?	M	1,58	1,67	0,666
	Ž	1,5	1,65	
25. úzkost, pokud musíte telefonovat?	M	2,51	1,73	0,593
	Ž	2,4	1,74	
26. zadržáváte nebo začnete koktat?	M	2,37	1,55	0,635
	Ž	2,28	1,62	
6. Pocit ve skupině známých?	M	2,81	1,38	0,076
	Ž	2,51	1,48	
29. Utéct z nepříjemné sociální situace?	M	2,61	1,77	0,201
	Ž	2,35	1,66	
27. úzkost z večírků mimo rodinu?	M	1,92	1,47	0,016
	Ž	1,52	1,34	

Interpretace:

Muži významně častěji než ženy uváděli vyšší hodnoty míry úzkosti u otázek souvisejících s faktorem nespolečenskosti. Může to mít spojitost s výchovou dětí, kdy chlapci

jsou v dětství spíše vedeni ke sportu a manuální práci a dívky ke družnosti. Družnost a společenskost jsou vlastnosti, které se řadí ženám. Těžko říct, zda jsou ženy opravdu ta štěbetající stvoření a muži spíše ti, kteří konají bez velkého povyku kolem, nebo zda se lidé jen snaží přizpůsobit ideální mužskosti a ženskosti, kterou jim společnost předkládá.

Vzhledem k právě uvedenému, je pochopitelné, že v otázkách 8, 9, 11 a 27 dosahovali muži průměrně vyšších hodnot. Označují sami sebe více než ženy jako nespolečenské. Stejně tak vyšlo, že si více než ženy myslí, že je ani okolí jako společenské nevnímá. Vyššího průměru dosáhli také u otázky, která se týká rozvíjení vztahů s novými lidmi. Tato otázka ohledně úzkosti z večírků dopadla stejně jako předchozí tři. Zajímavý je průměr, který vyšel u otázky 14. Muži se podle tohoto výsledku významně častěji červenají. Myslím si, že si takového faktu spíše více než ženy všímají, neboť na něj mohou být upozorňováni okolím. Společnost je k červenání žen chápavější.

Jediná statisticky významná otázka, u které vyšel průměr vyšší u žen než u mužů, byla otázka 18. Ženy více než muže trápí tzv. zablokované myšlení. Na vině by mohla být větší emotivita žen.

6.5.3 Porovnání výsledků na základě věku a vzdělání

Tabulka 4 znázorňuje korelační matici jednotlivých položek dotazníku a také obou vytvořených součtových škál (dvoucestný výpočet pomocí Pearsonova koeficientu). Jedná se o korelační vztahy položek, škál a proměnných věku a vzdělání.

Tabulka 4 – tabulka korelací

	Tělesné projevy	Věk	Vzdělání
SUM_nespolečenskost	.552 **	0.009	-0.058
SUM_tělesné_projevy	1	-0.106	-.145 *
2. Věk:		1	0.032
3. Vzdělání			1
5. Ocitnout se ve středu pozornosti lidí		0.111	0.034
7. Jak velká skupina lidí vám vyhovuje?		-0.026	0.015
4. Tíseň mezi lidmi?		-0.07	-0.078
8. Jsem společenský?		-0.019	-0.092
9. Vnímají mě jako společenského?		-0.1	-.181 **
10. Snadno kontaktuji neznámé?		0.012	-0.014
11. Rozvíjím vztahy s novými lidmi lehce?		0.076	-0.06
12. Které z následujících tvrzení vás vystihuje?		-0.016	-.159 **
13. Obavy vystoupit před skupinou?		-0.104	-.146 *

19. Nepříjemné jíst před lidmi	- .122 *	-0.018
20. Obtížné sblížit se s opačným pohlavím?2	-0.032	-0.089
21. Sledují mě ostatní?	- .146 *	-0.082
28. úzkost v každodenním kolektivu?	0.036	- .155 **
14. Červenáte se?	-0.061	-0.036
15. Třesou se ruce?	-.223**	- .246 **
16. Potí se vám ruce?	- .120 *	- .140 *
18. "zablokované myšlení"?	-0.021	0.01
17. ztuhne tělo?	-0.05	-0.106
22. úzkost z úřadů?	- .117 *	- .118 *
23. úzkost v supermarketu?	-0.041	- .178 **
24. úzkost v obchodě s pultovým prodejem?	-0.065	- .121 *
25. úzkost, pokud musíte telefonovat?	-0.058	0
26. zadržáváte nebo začnete koktat?	-0.082	- .168 **
6. Pocit ve skupině známých?	-0.106	-0.041
29. Utéct z nepříjemné sociální situace?	0.025	-0.109
27. úzkost z večírků mimo rodinu?	-0.008	-0.092

**Korelace je staticky významná na hladině 0,01

*Korelace je staticky významná na hladině 0,05

Interpretace:

Nejzajímavější je výsledek korelace obou nalezených faktorů. Souvisí spolu velmi těsně. Možná by proto mohl stačit jen jeden. Vzdělání vychází záporně korelované s faktorem tělesných projevů. Jelikož se faktor pravděpodobně blíží vyšším skórum na škále neuroticismu v modelu Velké Pětky, není se čemu divit. Žádný z faktorů nesouvisí s věkem. Souvisí s ním však odpovědi na některé otázky.

U otázky 19 – (Máte nepříjemné pocity, když jíte mimo domov před lidmi (např. v restauraci?)) – vyšla s věkem záporná korelace. Je možné, že na jedení před lidmi se dá zvyknout. (korelace stejné otázky se vzděláním je nevýrazná). Podobně asi časem ustupují paranoidní pocity, popsáné v otázce 21 (Připadá vám, že vás ostatní sledují, když jdete po ulici nebo jedete hromadnou dopravou [autobus, metro, tramvaj]? Pokud ano, tak jak silný je tento pocit?). Stejně se asi snižuje i úzkost z jednání na úřadech (ot. 22).

Menší než nula vyšel i korelační koeficient mezi otázkou 9 („Myslíte si, že vás okolí vnímá jako společenského člověka?“) a vzděláním. Školy jsou příležitostí ke společenským stykům. Je možné, že vzdělanější lidé jsou ve společnosti obratnější, navzdory sklonům k sociální úzkosti. Podobné je to se zápornou korelací s výsledkem otázky 13 („Pocitujete obavy, když si představíte, že byste měli vystoupit před skupinou asi třiceti lidí a prezentovat

vámi připravené téma?“) a vzdělání. Školní prostředí často vystupování před skupinami vyžaduje. Lidé, kteří s ním mají problémy, mohou být ve školách neúspěšní. Skupina „asi třiceti lidí“ evokuje představu třídy na základní nebo střední škole. Otázka 12 („Které z následujících tvrzení vás nejlépe vystihuje?“) vyjadřuje sklon k nespolečenskosti, která rovněž může způsobovat menší chuť chodit do školy. Stejně dopadla i otázka 28 (Pocítujete úzkost v kolektivu, ve kterém se denně pohybujete [škola, zaměstnání]?). Kockání, které popisuje otázka 26, má ke školnímu neúspěchu jasný vztah. Korelaci ztuhnutí těla, které popisuje otázka 17 a vzdělání už je těžší vysvětlit. Méně vzdělaní lidé také pocítují větší úzkost v obchodech a na úřadech (ot. 22, 23 a 24). To naznačuje, že nižší vzdělání by mohlo opravdu být důsledkem sociální úzkosti. Úzkostní lidé mohou být inteligentní. Jejich problém jim však brání se vzdělávat.

S věkem a zároveň vzděláním záporně korelují třes a pocení rukou. Vliv červenání byl nesignifikantní, ale trend má stejný směr jako průkazné korelace obou těchto projevů. Mohlo by jít o nejcharakterističtější signály sociální úzkosti vůbec.

6.5.4 Porovnání výsledků pomocí Chí kvadrátu

Poslední, třicátá otevřená otázka je vyhodnocena pomocí Chí kvadrátu. Odpovědi byly rozděleny do tří skupin. V první skupině jsou zařazeny odpovědi, které se dotýkaly nepříjemných myšlenek v souvislosti s úzkostí, ve druhé skupině tělesné projevy této úzkosti a ve třetí skupině byly odpovědi, ve kterých se pospolu objevovaly úzkostné myšlenky i fyzické projevy, které je doprovázely. Mezi sebou byly porovnány odpovědi mužů a žen. Na třicátou otázku odpovědělo celkem z 298 lidí 83 (N=83), z tohoto počtu bylo 33 mužů a 50 žen. Následují tři tabulky výpočtu, pod každou je uveden výsledek Chí kvadrátu.

Tabulka 5 – Myšlenky

	Myšlenky	ostatní	kontrolní součet
M	16	17	33
Ž	25	25	50
	41	42	83

$$\underline{X^2 = 0,02}$$

Tabulka 6 – Tělesné projevy

	Těl. Projevy	ostatní	kontrolní součet
M	12	21	33
Ž	11	39	50
	23	60	83

$$\underline{X^2 = 2,05}$$

Tabulka 6 – Myšlenky a tělesné projevy

	M+TP	ostatní	kontrolní součet
M	5	28	33
Ž	14	36	50
	19	64	83

$$\underline{X^2 = 1,86}$$

Ze všech tří výsledků Chí kvadrátu je patrné, že ani v jednom případě se neprokázal statisticky významný rozdíl mezi muži a ženami. Všechna tři výsledná čísla se pohybují hluboko pod hranicí významnosti. Podle toho to znamená, že se u všech lidí (obou pohlaví) vyskytují úzkostné myšlenky, tělesné projevy úzkosti i kombinace obojího stejně často. Domnívám se, že za tímto výsledkem stojí skutečnost, že na tuto otázku odpovídali jen lidé, kteří úzkostí výrazněji trpí.

7. ZÁVĚR

*„Tak tedy sbohem navždy,
nevidíš žádné slzy,
protože jsem hrozně rád,
že loučíme se napořád.
Byly to pěkné okamžiky,
ještě teď mám z toho tiky.
Sbohem hnusná fúrie!
Ty prokletá fobie!“*

Cílem práce bylo nahlédnout do problematiky úzkostí s výrazným zaměřením na sociální úzkost a její projevy. Sociální úzkost se může vyskytovat u mužů i u žen nezávisle na dosaženém vzdělání a věku. Avšak ne u každého do popředí vystupují stejné projevy. Obecně lze ale říci, že všichni úzkostní lidé mají o sobě vytvořený spíše negativně zabarvený obraz, což dopadá i na jejich sebevědomí a sebehodnocení. Dalším společným znakem bývá strach z kritiky a strach z odmítnutí.

Dotazníkový výzkum, pro který jsem se rozhodla, byl zaměřen na výskyt konkrétních úzkostných projevů. Výsledky jsem získala pomocí faktorové analýzy. Analýza prokázala výskyt dvou navzájem silně korelovaných faktorů. Nejvýstižnější mi přišlo první faktor zahrnout pod pojem nespolečenskost a druhý pod tělesné projevy. Zjišťovala jsem, jestli existují rozdíly ve výskytu sociální úzkosti na základě pohlaví, věku a vzdělání. ANOVA test ukázal, že muži významně častěji než ženy uvádějí vyšší hodnoty v rámci faktoru nespolečenskosti. Rozdíl mezi muži a ženami u faktoru „tělesné projevy“ vyšel jako statisticky nevýznamný. Jako zajímavost zvlášť zmiňuji výsledek, který dokládá, že muži se významně častěji než ženy červenají. U analýzy vlivu věku a vzdělání na úzkost bylo zjištěno, že žádný z faktorů nesouvisí s věkem, ale s některými odpověďmi na otázky. Například u otázky ohledně jedení na veřejnosti vyšla s věkem záporná korelace. U vzdělání se ukázala záporná korelace například u otázky, která se týkala vystupování před skupinou.

Při výpočtu Chí kvadrátu se neprokázala statistická významnost mezi muži a ženami ani v jedné ze tří možných skupin odpovědí.

Během vyhodnocování výsledků se ukázalo, že by při dalším výzkumu bylo prospěšné, kdyby dotazník obsahoval otázku, odkud se člověk k dotazníku dostal (jistě by se našel rozdíl mezi lidmi, kteří dotazník vyplnili díky webu www.socialnifobie.info a mezi těmi, kteří navštěvují stránky www.hippy.cz), podle toho by se pak daly porovnávat skupiny

lidí, u nichž je úzkost vyšší s lidmi, kteří ji výrazněji nepocítují. Lepší (konkrétnější) volba skupin odpovědí při používání Chi kvadrátu v rámci porovnávání mužů a žen by určitě také řekla více.

Co se týče terapeutické léčby úzkostných lidí, doporučila bych s ní začínat v co nejbezpečnějším prostředí. Podle rozhovorů s těmito lidmi vyšlo najevo, že za takové prostředí považují skupinu lidí, kde žádný člověk není nad míru aktivní v komunikaci a v sebeprosazování. Také je důležité tyto lidi pomáhat zapojovat do různých společenských aktivit a předcházet tím jejich sociální izolaci a vzniku deprese z osamělosti.

Shrnutí

Úzkosti jsou různé, ale tato práce byla zaměřena především na úzkost sociální. Na jejím vzniku se podílí více vlivů. Úzkost mohou lidé prožívat bez ohledu na pohlaví, věk a vzdělání. Projevy úzkosti jsou bohaté a liší se člověk od člověka. Pro úzkostného člověka je charakteristické, že má nižší sebevědomí a pro člověka se sociální úzkosti navíc obavy z kritiky a strach z odmítnutí. Úzkostné poruchy dobře reagují na psychoterapeutickou i farmakoterapeutickou léčbu.

Summary

Anxiety is variable, but this thesis was focused especially on social anxiety. It's origin is driven by many influences. People could experience anxiety regardless of sex, age and education. Manifestations of anxiety are rich and vary from person to person. For anguished person is characteristic to have lower self-esteem. Person with social anxiety in addition fears of criticism and refuse. Anxiety disorders can be successfully treated using both psychotherapy and pharmacotherapy.

Seznam literatury

- HAYESOVÁ, Nicky: *Základy sociální psychologie*. Praha, Portál 2007. ISBN 978-80-7367-283-6.
- HONZÁK, Radkin, et al.: *Úzkostný pacient*. Praha, Galén 2005. ISBN 80-7262-367-2.
- HRDLIČKA, Michal, et al.: *Krize středního věku - úskalí a šance*. Praha, Portál 2006. ISBN 80-7367-168-9.
- JANÍČEK, Jeroným: *Když úzkost bolí*. Praha, Portál 2008. ISBN 978-80-7367-366-6.
- KOSEK, Jan: *Člověk je (ne)tvor společenský: Kapitoly ze sociální psychologie*. Praha, Argo a Dokořán 2004. ISBN 80-7203-591-6.
- MACEK, Petr: *Adolescence*. Praha, Portál 2003. ISBN 80-7178-747-7.
- MATĚJČEK, Zdeněk: *Co děti nejvíc potřebují*. Praha, Portál 1994. ISBN 80-7178-853-8.
- MATĚJČEK, Zdeněk: *Co, kdy a jak ve výchově dětí*. Praha, Portál 1996. ISBN 80-7178-085-5.
- MATOUŠEK, Oldřich: *Slovník sociální práce*. Praha, Portál 2003. ISBN 80-7178-549-0.
- PICHAUD Clément, THAREAUOVÁ Isabelle: *Soužití se staršími lidmi*. Praha, Portál 1998. ISBN 80-7178-184-3.
- PRAŠKO, Ján, et al.: *Sociální fobie: Jak překonat nadměrný stud*. Praha, Portál 2005. ISBN 80-7367-031-3.
- PRAŠKO, Ján: *Úzkostné poruchy: Klasifikace, diagnostika a léčba*. Praha, Portál 2005. ISBN 80-7178-997-6.
- ŘÍČAN, Pavel: *Psychologie osobnosti*. Praha, Grada Publishing 2007. ISBN 978-80-247-1174-4.
- VÁGNEROVÁ, Marie: *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha, Portál 2004. ISBN 80-7178-802-3.
- VÁGNEROVÁ, Marie: *Vývojová psychologie I.: Dětství a dospívání*. Praha, Karolinum 2005. ISBN 80-246-0956-8.
- VÁGNEROVÁ, Marie: *Vývojová psychologie II.: Dospělost a stáří*. Praha, Karolinum 2007. ISBN 978-80-246-1318-5.

Elektronický zdroj:

- Dostupné z: <http://www.socialnifobie.info>

Seznam příloh

- **Příloha 1 – Ukázka přemýšlení o vlastním problému**
- **Příloha 2 – Stanovy o. s. SFinga**
- **Příloha 3 – Dotazník**
- **Příloha 4 – Vybrané odpovědi na 30. otázku**

Příloha 1 – Ukázka přemýšlení o vlastním problému¹⁷

Téma: Sociální fóbie? Nic takového neexistuje!

Diskutující A:

„Předhazuji do pléna tuto svou tezi, ač jsem si předem vědom, že za ni budu od většiny (ne-li ode všech) pranýřován. Ale nakonec mne čtení mnoha příspěvků na tomto fóru dohnalo k tomu, abych se nebál to takto naplno napsat :-)

Především chci zdůraznit, že nemluvím vůbec o tom, co se vyskytuje v nějakých učebnicích psychiatrie – to mě totiž jako laikovi může být jedno.

Běžně se setkáváme s lidmi nesmělými, stydlivými a mnohdy i s lidmi kteří cítí úzkost ve společnosti více lidí atd. - to jsou určité lidské jevy. Ale nějaká 'sociální fóbie'? Jak může nějaký člověk, který už vždy žije mezi lidmi a s lidmi, vůbec mít fóbiu z lidí? Odmítám vysvětlení, že je to kvůli nějaké 'psychické poruše'! Takové podání totiž nikdy nedokáže objasnit, co je to, co se v člověku vlastně 'porušilo'. Ono se totiž neporušilo vůbec nic – jen se změnilo jeho rozumění sobě samému a světu (obojí se nedá oddělit, neboť rozumění světu – světu, ve kterém jsou i druzí - je vždy již rozuměním sobě samému a naopak). Toto 'jiné' rozumění před něj teď staví řadu problémů a je to možná jedna z nejtěžších zkoušek na jeho dosavadní cestě životem.

Nicméně teď, když se takový člověk snaží nějak 'vypořádat' s tím, čemu všemu musí čelit v rámci tohoto rozumění, narazí někde (třeba tady na fóru) na označení 'sociální fóbie'. Řekne si asi: „hurá, teď už konečně vím, co mi vlastně je.“ A v rámci tohoto zjištění teď ke svým problémům začne přistupovat a pomocí všude možně získaných rad se rázně odhodlá bojovat s tou nesnesitelnou SF (jak zde můžeme číst v mnoha příspěvcích). S čím bojuje? To opravdu nevím, snad s něčím co se dověděl, že by 'v něm' nějak mělo existovat. Pokud to není SF, dalo by se třeba říct, že by snad mohl bojovat sám se sebou? Jistě, básnicky dalo. Jenže je to zvláštní boj – bojuje se kvůli tomu, aby byl držen smír (pokud se mám držet metafory). Ne, není to žádný boj, i když připouštím, že to tak člověk v sobě cítí (ostatně proto je to básnický vděčný obraz, že :)) Ale daleko přiměřenější popis toho, jak se to skutečně s člověkem v takovém stavu má, bych viděl skrze termíny rozumění a osvojené a neosvojené možnosti. Jednoduše člověk, který si rozumí před lidmi tak, že má např. obavy z toho, aby si jej někdo nevšimnul, jak se chová blbě, má neosvojené možnosti se plně před lidmi uvolnit a projevit. Tyto neosvojené možnosti pak hledá a snaží se je převzít za své (osvojit si je), což samozřejmě samo není tak docela jednoduché.

Takže má výzva zní: zbavme se už konečně té zpropadené SOCIÁLNÍ FÓBIE! :-) (tj.

Zapomeňme, že něco takového vůbec existuje)
těším se na reakce, kterých jistě bude mnoho“

Diskutující B:

„Plně tě v příspěvku poznávám. Já si myslím, že každý člověk se rodí s určitými dědičnými vlohy, někdo více úzkostný, stydlivý, jiný zase míň. Odmítám názor, že někdo přichází na svět s psychickým onemocněním, což mi připadá, že si často lidé na tomto serveru myslí.

Také věřím tomu, že neexistuje univerzální lék na psychické onemocnění, protože psychika každého člověka je naprostý unikát a ovlivňuje jí strašně moc věcí.

Jistě, věřím, že expozice (chápu je jako paralelu k osvojeným možnostem v tvém příspěvku) jsou zde ku prospěchu věci, ale přesto si myslím, že to, co pro sebe nejvíce můžeme udělat, je hledat v sobě klíč ke svému prožívání, pátrat po tom, co nás nejvíce ovlivnilo, uvědomovat si k čemu slouží naše obranné mechanismy , nebát se nebo klidně se i bát, ale přesto sebrat

¹⁷ Převzato z:

<http://www.socialnifobie.info/forum/index.php?frame=forum&page=response&category=5&idt=22316&spt=0&spr=>

odvahu nahlédnout do nejtemnější studánky naší duše a uvědomit si, co v životě vlastně chceme a jak to souvisí s naším prožíváním. A odpovědět si na to pokud možno, co nejvíce upřímně.

Porucha mi také přijde jako dosti nešťastné označení, proto jsem používal slovo onemocnění dle slova ne-moc“

Diskutující C:

„Priznam sa, ze mi tiež nie je veľmi jasne, co si tým chcel vsetkym povedat. Pokial tomu rozumiem, tak myslis, ze by sme sa mali distancovat od SF ako diagnozy, ako nazvu ochorenia? Mne osobne je jedno ako sa to vola, ci strach z ľudí, z prejavovania sa na verejnosti, SF, SAD...Ziadna zmena nazvu moj stav nezmeni a myslim ze ani stav nikoho ineho. Ale mozno si mal na mysli nieco ine.“

Diskutující D:

„Mám pocit, že se snažíš SF pouze převést do jiné roviny. Snažíš se říct, že je to vlastně problém, kdy si člověk sám nerozumí, neumí se vyrovnat s pocity, které cítí, s tím co prožívá. Neumí se tomu postavit, tak jak by chtěl. Z tvého příspěvku mi tedy vyplývá: sociální fobie = nerozumět sám sobě. Nemůžu si pomoci, ale ať už to každý nazve jakkoli, je to přece problém, který člověka trápí a na tom se nic nezmění.“

Diskutující E:

„Taky si někdy říkám, že žádná soc. fobie neexistuje, že jsem jen prostě od přírody magor. Ale ze své zkušenosti musím říct, že mi ty stavy přijdou hrozně silné, až hmatatelné mechanické, vím, že to zní divně. Tohle prostě je něco jiného než jen pocity. Třeba jen když se jedu projet na kole, tak mi strašně vadí protijedoucí cyklisté a auta. Jsem vždy na hranici zkolabování a mám co dělat udržet kolo na silnici. Větší sranda je když tohle zažívám v autě. Tohle už je dost extrémní. Napište, zda někdo má něco podobného.“

Příloha 1 – Stanovy o. s. SFinga

Stanovy občanského sdružení

„SFinga, o.s.“

1. Úvodní ustanovení
 - a) Název sdružení je „SFinga, o. s.“
 - b) Sdružení je právnickou osobou.
 - c) Sídlem sdružení je Praha.
 - d) Sdružení působí na území České republiky.

2. Cíle a činnost sdružení
 - a) Pořádat pravidelná setkání za účelem nácviku problematických sociálních situací a jejich rozbor.
 - b) Volnočasové aktivity za účelem procvičování sociálních dovedností.
 - c) Pomoc a podpora lidem s problémy v komunikaci a sociálních dovednostech, která je otevřená i všem nově příchozím.
 - d) Vydávání občasníku pro větší informovanost lidí s těmito problémy i pro širokou veřejnost a odborníky.
 - e) Provozování webu, kde by o tomto sdružení a jeho činnosti byly informace.

3. Organizační struktura
 - a) Sdružení se nedělí na organizační a regionální jednotky. Celé sdružení je místně příslušnou organizační jednotkou.
 - b) Nejvyšším orgánem je Valné shromáždění.
 - c) Nejvyšším výkonným orgánem, který řídí sdružení mezi jednotlivými zasedáními Valného shromáždění, je Rada.
 - d) Nejvyšším kontrolním orgánem je Revizní rada.
 - e) Pomocným ekonomickým orgánem je Hospodářská rada.
 - f) Chod sdružení se řídí těmito Stanovami a dalšími dokumenty, které jsou v souladu se Stanovami.

4. Valné shromáždění
 - a) Valné shromáždění je orgánem složeným ze všech členů sdružení.
 - b) Zasedání svolává Rada alespoň jedenkrát ročně, přičemž o konání Valného shromáždění informuje členy alespoň 15 dní předem. Na návrh alespoň poloviny členstva Rada svolá Valné shromáždění do 1 měsíce (či později v případě výslovného přání navrhovatelů).
 - c) Valné shromáždění rozhoduje o všech otázkách týkajících se sdružení. Rozhoduje v souladu se Stanovami a dalšími platnými dokumenty sdružení.
 - d) Činnost Valného shromáždění zahrnuje zejména:
 - Konkretizuje činnosti organizace
 - Schvaluje změny Stanov, Jednací řády Valného shromáždění, Rady a Revizní rady a další dokumenty
 - Schvaluje zprávy o činnosti a hospodaření sdružení, zprávu Revizní rady, Schvaluje rozpočet
 - Volí Radu, Předsedu Rady, Revizní radu a Hospodářskou radu. Volby se řídí Volebním řádem.
 - e) Podrobnosti hlasovacích procedur (vyjma voleb) definuje Jednací řád Valného shromáždění.
 - f) Valné shromáždění může Radě nařídit provedení konkrétních úkonů.

5. Rada
 - a) Valné shromáždění volí členy Rady dle Volebního řádu na dobu jednoho roku.
 - b) Rada je vedena jedním z jejích členů – Předsedou. Kdo je Předsedou určuje Valné shromáždění. Předseda je *statutárním orgánem* sdružení.
 - c) Předseda zastupuje sdružení navenek, vystupuje jménem sdružení. Jedná v souladu s rozhodnutími ostatních orgánů sdružení a na základě pověření Rady. Předseda disponuje podpisovým právem k bankovním účtům sdružení, Předseda může udělit plnou moc k zastupování další osobě.
 - d) Rada rozhoduje kolektivně. Podrobnosti hlasovacích procedur definuje Jednací řád Rady.
 - e) Rada řídí sdružení v souladu se závěry Valného shromáždění. Nenáleží jí pravomoci Valného shromáždění, může je však ve výjimečných případech dočasně převzít za podmínky, že následně bez zbytečného odkladu svolá Valné shromáždění a předloží mu své rozhodnutí k hlasování.
 - f) Rada také:

- Přijímá a vylučuje členy sdružení, stanovuje výši členských příspěvků, vede evidenci členů (dle platných právních norem)
 - Vypracovává zprávy o činnosti a hospodaření sdružení, sestavuje rozpočet sdružení
 - Navrhuje program Valného shromáždění, navrhuje změny Stanov a jiných dokumentů
- g) Jednání Rady se mohou zúčastňovat členové Revizní rady. Nenáleží jim však hlasovací právo, pouze poradní hlas.
6. Revizní rada
- a) Valné shromáždění volí členy Revizní rady dle Volebního řádu na dobu jednoho roku.
 - b) Revizní rada se skládá z lichého počtu členů.
 - c) Revizní rada dohlíží na dodržování Stanov a ostatních platných dokumentů sdružení, na hospodaření a evidenci hospodaření. Navrhuje Radě či Valnému shromáždění změnu Stanov či jiných dokumentů sdružení.
 - d) Revizní rada má právo vyžadovat po Radě dodání dokumentů ke kontrole, má právo nahlížet do všech písemností sdružení.
 - e) Člen Revizní rady nesmí být zároveň členem žádného voleného orgánu.
 - f) Revizní rada sestavuje Revizní zprávu, kterou předkládá Valnému shromáždění.
7. Hospodářská rada
- a) Valné shromáždění volí členy Hospodářské rady dle Volebního řádu na dobu jednoho roku.
 - b) Hospodářská rada vypomáhá sdružení se správou financí, pokladny a vedením evidence hospodaření dle platných právních norem, Za správnost vykonávané činnosti jsou členové Hospodářské rady odpovědní.
 - c) Vybírá členské příspěvky, případně urguje jejich dodání.
 - d) Vyjadřuje se k rozpočtu sdružení.
 - e) Předseda Hospodářské rady disponuje podpisovým právem k bankovním účtům sdružení, jedná jménem sdružení v hospodářských věcech.
 - f) Hospodářská rada není orgánem přijímajícím rozhodnutí, plní příkazy Rady a na vyžádání předkládá svoji práci ke kontrole Revizní radě.
8. Členství ve sdružení
- a) Členem může být každá osoba, která v daném kalendářním roce dovrší 15 let a více.
 - b) O přijetí do sdružení rozhoduje Rada.
 - c) Členové platí pravidelné členské poplatky.
 - d) Členství *zaniká* v případě:
 - Nezaplacení členského poplatku ani po následném urgování platby.
 - Doručení písemné žádosti člena o zrušení členství.
 - Úmrtí člena, zániku sdružení.
 - e) Členství *může* být zrušeno Radou v případě, že člen:
 - Porušuje Stanovy a další dokumenty sdružení
 - Poškozuje dobré jméno sdružení
 - f) Člen má právo:
 - Účastnit se činnosti sdružení a jeho orgánů a být o této činnosti informován;
 - Účastnit se Valného shromáždění, volit orgány sdružení a být do nich volen;
 - Předkládat návrhy, podněty a připomínky k činnosti sdružení;
 - Podílet se na stanovování cílů a forem činnosti sdružení;
 - g) Člen má povinnost:
 - Dodržovat tyto Stanovy a další dokumenty sdružení, a jednat v souladu s cíly sdružení
 - Platit členské příspěvky
9. Zásady hospodaření
- a) Sdružení je nevýdělečné.
 - b) Účetním rokem sdružení je kalendářní rok.
 - c) Příjmy sdružení tvoří zejména:
 - členské příspěvky,
 - dary nebo dotace,
 - granty,
 - účastnické poplatky placené účastníky akcí pořádaných sdružením,
 - výnosy z prodeje publikací a tiskovin vydaných sdružením.
 - d) O svém hospodaření vede sdružení evidenci podle platných právních norem.
10. Závěrečné ustanovení
- a) V zájmu hladkého rozjezdu sdružení není v rozporu se Stanovami, pokud volené orgány sdružení budou pouze jednočlenné.
 - b) Na prvním Valném shromáždění, které se musí konat 45 dní od registrace sdružení Ministerstvem

vnitru, proběhnou první volby do všech volených orgánů. Do té doby pravomoci všech orgánů přebírá Přípravný výbor. Přípravný výbor jedná kolektivně, všichni jeho členové odpovídají za hospodaření s majetkem sdružení společně a nerozdílně. Dnem prvních voleb přestává Přípravný výbor existovat. Členové Přípravného výboru jsou automaticky zakládajícími členy sdružení.

- c) Členové Přípravného výboru jsou uvedeni v Návrhu na registraci sdružení.

Příloha 3 – Dotazník

1. Pohlaví:

- žena
- muž

2. Věk:

3. Vzdělání (studenti označí právě studovaný typ školy):

- ZŠ
- SOU
- SOŠ
- VOŠ
- VŠ

4. Stává se vám, že vás přepadají tísnivé (skličující) a nepříjemné pocity, když jste mezi lidmi?

0 1 2 3 4 5

Nikdy se mi to nestává. Tento pocit zažívám neustále.

5. Jak se cítíte, když se ocitnete ve středu pozornosti skupiny lidí (cca 5-10), které znáte málo nebo vůbec?

0 1 2 3 4 5

Velmi příjemně. Velmi úzkostně.

6. Jak se cítíte, když se ocitnete ve středu pozornosti skupiny lidí (cca 5-10), které znáte velmi dobře (příbuzní či blízcí známí)?

0 1 2 3 4 5

Velmi příjemně. Velmi úzkostně.

7. Jak velká skupina lidí vám vyhovuje pro volnočasové aktivity, při kterých si chcete opravdu odpočinout?

- velká skupina cizích lidí
- skupina lidí, kde jsou cizí i známí
- pouze skupina známých

14. Pokud se dostanete do nepříjemné sociální situace, červenáte se?

0 1 2 3 4 5

Ne. Ano.

15. Pokud se dostanete do nepříjemné sociální situace, stává se vám, že se vám třesou ruce?

0 1 2 3 4 5

Nikdy. Vždycky

16. Pokud se dostanete do nepříjemné sociální situace, potí se vám ruce?

0 1 2 3 4 5

Ne. Ano.

17. Pokud se dostanete do nepříjemné sociální situace, stává se vám, že vám ztuhne tělo nebo že máte pocit, že se nepřírozeně hýbete?

0 1 2 3 4 5

Ne. Ano.

18. Pokud se dostanete do nepříjemné sociální situace, máte pocit, že nedokážete na cokoli myslet nebo máte jako by "zablokované myšlení"?

0 1 2 3 4 5

Ne. Ano.

19. Máte nepříjemné pocity, když jíte mimo domov před lidmi (např. v restauraci)?

0 1 2 3 4 5

Ne. Ano.

20. Je pro vás obtížné sblížit se s člověkem opačného pohlaví?

0 1 2 3 4 5

Ne. Ano.

21. Připadá vám, že vás ostatní sledují, když jdete po ulici nebo jedete hromadnou dopravou (autobus, metro, tramvaj)? Pokud ano, tak jak silný je tento pocit?

0 1 2 3 4 5

Velmi slabý. Velmi silný.

22. Pociťujete úzkost ze sociálního kontaktu s úředníkem na úradě, nebo pokud musíte něco vyřizovat s lékařem?

0 1 2 3 4 5

Ne. Ano.

23. Pociťujete úzkost, pokud musíte nakoupit v supermarketu?

0 1 2 3 4 5

Ne. Ano.

24. Pociťujete úzkost, pokud musíte nakoupit v obchodě s pultovým prodejem?

0 1 2 3 4 5

Ne. Ano.

25. Pociťujete úzkost, pokud musíte telefonovat, když vás někdo poslouchá?

0 1 2 3 4 5

Ne. Ano.

26. Pokud se ocitnete v nepříjemné sociální situaci a musíte komunikovat, stává se vám, že zadržáváte v řeči nebo začnete koktat?

0 1 2 3 4 5

Nikdy se mi to nestává. Stane se mi to pokaždé.

27. Máte úzkosti, pokud vás čeká večírek, oslava nebo nějaká jiná akce, která bude probíhat v neformálním duchu mimo rodinný kruh?

0 1 2 3 4 5

Nemám žádné úzkosti. Mám velké úzkosti.

28. Pociťujete úzkost v kolektivu, ve kterém se denně pohybujete (škola, zaměstnání)?

0 1 2 3 4 5

Ne. Ano.

29. Pokud se dostanete do nepříjemné sociální situace, máte tendenci z ní co nejrychleji utéci a pro příště se jí vyhnout?

0 1 2 3 4 5

Ne. Ano.

30. Na tomto místě máte prostor pro doplnění dalších projevů úzkosti, které ve vztahu k lidské společnosti pociťujete a nebyly v dotazníku zmíněny. Také zkuste co nejvěrněji popsat, jaké myšlenky vám běží v pro vás obtížné sociální situaci hlavou a jak se to projevuje navenek (fyzicky).

Příloha 4 – Vybrané odpovědi na 30. otázku

Zadání:

30. Na tomto místě máte prostor pro doplnění dalších projevů úzkosti, které ve vztahu k lidské společnosti pociťujete a nebyly v dotazníku zmíněny. Také zkuste co nejuvěrněji popsat, jaké myšlenky vám běží v pro vás obtížné sociální situaci hlavou a jak se to projevuje navenek (fyzicky).

1. v práci, na úřadě, třes rukou
2. Ted uz se mi to tak casto nestava (asi i díky psychofarmakum), ale v pro me neprijemnych socialnich situacich se mi delalo opravdu hodne spatne. Nebylo vyjimkou, ze jsem "z nervu" zvracela. To se pak prekonava mnohem hur, protoze, rekneme si to otevorene, je rozdíl, kdyz se pred nekym budu červenat a kdyz pred nim "hodim savli" :)
3. Jsem flegmatik. Přesto je mi nepříjemná moje nešikovnost ve vztazích s lidmi.
4. pocení celého těla - hlavně v obličejí
5. Pocity, že za nic nestojím, že prostě nemám všechny potřebné "schopnosti", abych "zvládla život", neustálé přehrávání neúspěšné situace v myšlenkách, velmi obtěžující myšlenky, kterých se nemůžu zbavit. V obtížné soc. sit. se snažím myslet hlavně na to, že už to bude brzo za mnou, v duchu situaci zlehčuju ("stejně mi na nich nezáleží" ...), pocity studu, trapnosti, vlastní omezenosti. Pocit, že jsem jiná a nikdo me proto nemůže mít rád, všichni mnou pohrdají, jsem pro smích - nebo mě v duchu litují - stejně hrozná představa. Fyzicky - strnulost, pocení, koktání, maskuji situaci smíchem - v té situaci ale často naprosto nevhodným, nejsem schopná koncentrace, bušení srdce, nucení k pláči.
6. Jsem společenský člověk, úskosti mám pouze ve spojení s fyzickými příznaky - neovladatelný třes rukou (při jídle, přípitku ...)
7. Nepříjemná je situace když je kritizovaná mnou odvedená práce, nerada bráním svá stanoviska před větší skupinou negativně naladěných lidí, kdy musím vysvětlovat, proč, jak a proč jsem udělala právě to, co jsem udělala.
8. když jdu kolem smějící se skupiny lidí mám pocit, že se smějí mně
9. Myšlenky: že to nezvládnou, selžu, rozklepu se. Fyzické příznaky: Bušení srdce, točení hlavy, strulé pohyby.
10. fyzicky sa moje uzkosti prejavuju najma trasenim ruk, krcovitym vyrazom v tvári, neprirodzenymi pohybmi. k predchadzajucej otazke, je to uplne prirodzene, no myslim ze "fobik" vo "vyssom leveli" sa uz cielene nevyhyba nicomu, aj ked mu to sposobuje uzkosti, pretoze prave a jedine stretom v tvarou v tvar "bubakom", akymsi obnazenim sa a prijatim toho strasneho stavu sa ho da aspon trochu pochopit a posunut sa dalej. casto aj najst pokoj, aj ked len na cas. tolko moj postreh. dakujem :-)
11. zrychlený dech, rozechvělý hlas
12. nemám problém se s lidmi bavit, když už hovor navážu, nejhorší je pro mě fáze rozhodnutí se a oslovení - asi strach z reakce, či odmítnutí
13. rychle mluvím, mám studené zpocené ruce a např. referát chci mít co nejdříve za sebou
14. V obtiažnej sociálnej situácii mi hlavou nebežia skoro žiadne myšlienky. Nedokážem myslieť, je to iba jeden veľký pocit úzkosti akoby ma išli práve popraviť. Fyzicky sa to prejavuje nesúvislou trhavou až rozsekanou rečou, potením, trasiem sa, mám napäté svalstvo, v najhorších situáciách aj tzv. light head - ako keby nízky tlak krvi + točenie hlavy, ťažko to poplať
15. Prostor, který lze špatně opustit - čím více lidí, tím horší, čím horší cesta s úniku, tím horší - fyz. projevy: závratě, nadměrné pocení, bolesti břicha, nutkavý pocit odejít

16. Mě osobně v tu chvíli napadá jen to, že chci z té situace pryč a jak to udělám.
Eventuelně, pokud to není nějaká pro mě opravdu těžká situace, tak se snažím sama sebe uklidnit a "srovnat" si myšlenky.
17. Nejvíce se u mě SF projevuje v kontaktu s více lidmi najednou. Když jde o jednotlivce nemám většinou problém.
18. Strach z moci autorit a muzů.
19. bojím se, že stratím rovnováhu a upadnu před lidmi.
20. Jsem balbutik a projevuje se to nejvíce právě v sociálních kontaktech.
21. neprejavujem sa, snažím sa na seba čo najmenej upozorňovať, pocit úzkosti, keď ma tretia osoba počúva pri rozhovore (s kamarátkou/rodinou), dopredu sa obávam prípadných situácií, ktoré by ešte len mohli nastat' a potom sa nimi celý čas zaoberám; prejavy: sucho v ústach, ťažkosti s hovorením, vyhýbanie sa očnému kontaktu...
22. fyzické projevy: třes celého těla, bušení srdce, pot, pocity na zvracení, celková nevolnost, trhané pohyby, roztřesený hlas
23. Úzkost při sociálním kontaktu mám téměř výhradně ve společnosti známých lidí. Bojím se, že je zklamám, že se ukáže, že jsem "špatná". Nejvíce trpím úzkostí v zaměstnání a v kontaktu s lidmi, kteří jsou úspěšní, pěkní (především u opačného pohlaví),.. Bojím se neformálního hovoru. Běží mi hlavou, že se určitě blbě tvářím, že jsem červená, že si budou myslet, že jsem divná, neschopná. Občas v práci cítím velké úzkosti. Navenek se to projeví tak, že zčervenám a znervózním.
24. mám pocit, že vypadám divně, že mě ostatní pomlouvají, mám strach z toho, co si o mně asi myslí, mám tendenci z nepříjemných situací utíkat, vyhýbat se např. nějakému člověku
25. Mým problémem jsou viditelné fyzické projevy-hlavně červenání, pocení, zjevná nervozita. Jsem ráda, když mám možnost odejít a uklidnit se. Napříště se snažím takovým situacím vyhnout-pokud to jde. Stýkám se spíše s lidmi, kterým důvěřuji a vím, že nebudou řešit mé případné červenání apod.Projevy před větším počtem lidí nemám ráda, ale jsem schopná něco odprezentovat, když musím-jen z toho nemám radost. Ve společnosti přátel se uvolním a s komunikací nemám problém.
26. Cítím se nejistě v mluveném projevu mezi lidmi (zeměna v neformálních situacích).
27. příčinou fobie je deprese která mě teď více postihuje, nedokážu jít do života, když jdu přijdu si jak tělo bez duše a v mhd je nejhorší pocit. každý víkend sem jezdil na hudební akce, a uzkosti prekonaval alkoholem, stím na dobro chci přestat.
28. obava z osobního selhání (profesní, vědomostní, komunikační apod)
29. Beru lidi jako hrozbu co se mi snaží ublížit, nevěřím jim, dopravní prostředky jsou peklo, hodněkrát, už jsem vystoupila z metra nebo jiného prostředku protože už ta společnost lidí byla nesnesitelná, a tím pádem jsem přijela pozdě do školy.
30. V nepříjemných situacích je mi nevolno od žaludku,nemůžu jíst,chce se mi často na záchod,potím se v podpaží,je mi zima a přeji si ,aby už to bylo za mnou.Pak mě napadá,proč to musím zažívat právě já a ostatní lidé kolem nemají takové trápení a neprožívají to co já.Pak si ale zase řeknu,kdo ví co mají oni za jiné trable a nějak se se situací vyrovnám.Jinak jsem před každým nepříjemným řešením nějaké situace nervozní,zatím jsem vždy vše zvládla.
31. Mám hlavu plnou pochybností o vlastních schopnostech, vlastní hodnotě a vytěsňuje mi to jakoukoli smysluplnou v dané chvíli využitelnou myšlenku. V takové chvíli buď nejsem schopná říct vůbec nic, rudnu a mám najednou podivně úzkou dýchačí trubici, nebo aspoň příšerně koktám a dělá mi problém poskládat slova do jednoduché holé věty.
32. hlavně snaha utéct ze situace, červenání, neschopnost mluvit a myslet, PANIKA, strach, pocity viny a ponížení, velmi silné pocity osobního selhání, následuje naprosté sebeodsouzení a nakonec deprese

33. Fyzické projevy úzkosti: nejen pocení rukou, ale celková horkost, pocení v podpaždí. Myšlenky při projevech úzkosti: "Nenávidím se, proč jsem tak neschopný, kdybych tak byl mrtvý."
34. pocituju zlost na ostatni lidi, ze jsem se díky jejich ne zrovna ferovemu jednani dostala tam, kde jsem. i kdyz nejvic to vycitam sama sobe a sve slabosti, ktera mi nedovoli tuto situaci zmenit. pocituju take silnou zavist k ostatnim lidem, ze vetsinou na svete maji alepson neco, co je drzi nad vodou, ale ja ne. tyto negativni pocity se ale zaroven misi s pocity zklamani kvuli tomu, ze nejsem schopna se jim priblizit, zit jako ostatni a patrit mezi ostatni. cili zit uvnitr spolecnosti, ne se jen divat, jak spolecnost zije
35. jde o strach z prijmani (resp. z odmítnuti) mne jinou známou i neznámou osobou, takže je to strach být sám sebou, sebevyjádřit se, stát si za svým, apod. Vypěstované od rodinného příslušníka, který opakovaně dává najevo, jak jsem špatná, chybuji, že nejsem podle jeho představ, apod. Projevuje se to uzavřeností v určitých - ohrožujících situacích.
36. Mě nejvíce obtěžuje červenání a pocení v jakékoli sociální situaci, ani nevím co se mi honí hlavou, spíše něco jako panika, vždy se snažím uklidnit a nějak zmírnit svoje pocity a neustále si opakuji "klid, to chce klid", ale právě proto, že se neustále soustředím na svoje zklidnění, nemohu se dále soustředit na to co je mi říkáno a nesutále musím, žádat o zopakování. Fakt hrůza a nikomu tyto stavy nepřejí, ikdyž se s nimi snažím bojovat.
37. Pokud jsem uvedena do nového kolektivu, snažím se být milá a usměvavá. Pokud ale není od kolektivu stejná reakce, začnu mít jakoby depresi a obvinuji sebe sama, že se asi chovám divně. :-) to je asi tak vše, co mě napadá.
38. největší úzkost pociťuji při komunikaci s lidmi a to i se svými kamarády (s výjimkou nejbližších, tj. rodiny, přítele a dlouholeté opravdu dobré kamarádky, mám tento pocit vlastně s každým), takže se vyhýbám společnosti, nemám žádné opravdové přátele, ale paradoxně hrozně toužím po tom je mít a chodit s nimi na různé akce a normálně se bavit, ale když jdu do společnosti tak se neumím bavit, moc nemluvím a cítím napětí a cítím se trapně, což mě jen utvrdí v tom, že příště radši nemám nikam chodit, o takového nudného člověka stejně nikdo nestojí, a je to takový začarovaný kruh, ze kterého nejde ven, dále mi také dělá problém přijít sama do místnosti plné lidí
39. Největším problémem pro mě není osobní pocit úzkosti a trémy, ale jak silné fyzické vnější projevy budu v té dané situaci mít a jak na to bude okolí verbálně či neverbálně reagovat.
40. Pokud se dostanu do mě nepříjemné sociální situace, mám pocit suchých rtů, sucha v ústech a velké úzkosti. Zatím málokdy se mi stalo, že bych se začal červenat. Mám silný pocit, že mě lidé sledují a smějí se mi, velmi často v metru.
41. Kvůli sociální fobii a depresím jsem opustil zaměstnání a již pátým rokem jsem nezaměstnaný. Bral jsem téměř všechna antidepresiva. Částečně mně pomohl Setralin. Vyhybám se lidem a když už musím něco vyřídit, tak potřebuji doprovod. Při kontaktu s lidmi jsem stále ve střehu a silně nervózní, jako by mě chtěli napadnout, musím se přetvařovat, protože nechci vyvolat konflikt. To mě tak vysílí, že většinou druhý den upadám do deprese. Fyzicky: červenání, pocení, třes, strašná tíha na hrudi.