
FEUP
Healthy Minds

You deserve it



Contactos

spo@fe.up.pt | psispo@fe.up.pt

Apoio psicológico por marcação:

De 2ª feira a 6ª feira, das 9:30 às 15:30

SERVIÇO DE PSICOLOGIA E ORIENTAÇÃO

FEUP FACULDADE DE ENGENHARIA
UNIVERSIDADE DO PORTO

Ansiedade Social



A **Ansiedade Social** (ou fobia social) caracteriza-se por um **medo intenso em interações sociais** que persiste e afeta a vida quotidiana.

Inclui sentimentos de **humilhação** ou **constrangimento** em frente aos outros e a necessidade de **“passar uma boa imagem”** porque **se acredita não ser “tão bom”** como eles ou **que se pode estar a ser julgado e/ou criticado**.

Sintomas de Ansiedade Social podem incluir...

- **Preocupação** com atividades quotidianas como **conhecer novas pessoas, começar conversas, falar ao telefone, ir para as aulas,...**;
- **Evitar ou preocupar-se bastante com atividades sociais** (festas, conversas de grupo, comer junto de outros);
- **Estar sempre a pensar que se fará algo embaraçoso** (ficar corado/a, suar, aparentar incompetência);
- **Dificuldade em realizar atividades que outros estejam a ver;**
- **Reações físicas frequentes perante a antecipação ou o momento de interação social** (tremores, coração acelerado, falta de ar, garganta e boca seca...) ou, em casos extremos, **ataques de pânico**.

É comum experienciar alguns destes e/ou sintomas de forma isolada circunstanciada.

Porém, se identificas em ti estes sintomas de forma persistente (6 ou mais meses) ou agravada, é provável que os mesmos afetem de forma significativa o teu funcionamento (académico, profissional, social, ...) e que poderás precisar de ajuda!

O que mantém a Ansiedade Social

- *Experiências passadas negativas* com situações sociais que levam a *crenças de “não ser bom o suficiente”*
- *Evitamento de situações sociais* (e.g. conversar apenas com um/a amigo/a, evitar contacto ocular)
- *Manter imagem negativa e dolorosa de si mesmo/a*
- *Ter medo do medo*: prever que se sentirá ansioso/a perante a interação social e, pela antecipação, os sintomas acabarem mesmo por acontecer
- *Ter o centro da atenção voltado para dentro* durante uma interação, dando conta de fortes reações corporais, autocriticando-se e tomando menos atenção ao que está a acontecer no exterior e na interação

O que podes fazer?

- **Escrever sobre o que se passa dentro de ti** antes, durante e depois da situação;
- **Lembrar-te que pensamentos não são factos** e os piores cenários sociais que colocas na tua mente têm pouca probabilidade de tornar-se realidade;
- **Mantém-te em questionamento sobre as tuas crenças**: estarás a tirar conclusões precipitadas, a catastrofizar ou a generalizar sobre o que os outros pensam sobre ti?
- **Opta por pensamentos mais gentis sobre ti** e direciona a tua **atenção para as pessoas e o ambiente ao teu redor**;
- **Identifica os teus comportamentos de evitamento** e confronta-os;
- **Identifica sintomas físicos de ansiedade** e aplica estratégias de relaxamento;
- **Cria ligações** e mantém relacionamentos de apoio;
- **Procura ajuda profissional quando se torna difícil enfrentar a Ansiedade Social sozinho/a**. Um psicólogo pode ajudar-te a encontrar soluções mais indicadas à tua situação-problema.