



Sufrir de fobia social: la angustia de muchos jóvenes

Dr. Franco Lotito Catino
Conferencista, escritor e investigadores (PUC)

Cuando una persona sufre de "timidez y fobia social", siempre existe la posibilidad de que el sujeto recurra al consumo de alcohol y de tranquilizantes, con la finalidad de disminuir la angustia y la ansiedad que experimenta, como si estos fueran verdaderos ansiolíticos que le permitirán enfrentar una realidad que le hace difícil la existencia.

El uso de diversas sustancias y de alcohol en jóvenes que sufren de fobia social o trastorno de ansiedad social "buscan acortar la distancia social" con un vaso de alcohol en las manos, ya que el alcohol actúa en ellos como un desinhibidor, es decir, logra que la persona se comporte de forma espontánea y desenvuelta, disminuyendo, al mismo tiempo, su angustia, mejorando el ánimo -por lo menos por algunas horas-, e incluso, puede aminorar la sensación de vergüenza, el temor al ridículo y la ansiedad de exposición. Sin embargo, el peligro de consumir alcohol u otras sustancias para enfrentar situaciones sociales temidas, es que estas personas "no dudarán en aumentar la dosis hasta lograr el efecto ansiolítico que andan buscando".

La razón del consumo de alcohol es muy simple de entender: "los

afectados experimentan un exagerado temor y ansiedad a exponerse ante la mirada del otro, les angustia la posibilidad de someterse a la crítica o a la burla de la gente y ser ridiculizados por aquellos que los rodean en ese momento". Estas son algunas de las razones por las cuales evitan los eventos con mucha gente, e incluso las cenas o encuentros con amigos, porque el sólo hecho de pensar en acudir a estos eventos les genera una dolorosa angustia.

Las personas que sufren de un "trastorno de ansiedad social" o "fobia social" va más allá de la timidez, ya que experimentan síntomas de ansiedad y miedo en situaciones sociales, tales como cuando tienen que asistir a una entrevista laboral, quieren salir en una cita con alguien que les gusta, o cuando tienen que responder a una pregunta que les hace el profesor en clases. Incluso, el hecho de hacer cosas muy simples como comer o beber ante otras personas o tener que usar un baño público, les puede causar mucha ansiedad. Estos son algunos de los elementos que señala el psiquiatra Jorge Mahaluf en su libro "¡Atrévase! Reconozca y venza desde la timidez hasta la fobia social".

Dadas sus características, este es un trastorno que se diagnostica muy poco. Al respecto, existe un



grupo considerable de personas que nunca recibe un tratamiento adecuado, en función de lo cual, comienzan a desarrollar algunas estrategias poco adecuadas para controlar y paliar los síntomas angustiosos de su trastorno, tales como experimentar: ansiedad, rubor, sudoración exagerada, temblores incontrolables, náuseas e incluso taquicardia, cuando deben enfrentar situaciones de tipo fóbicas.

Algunos de los síntomas más comunes asociados a la fobia social que señala el Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH) de EE.UU., son los siguientes: enrojecer súbitamente y sin poder controlarlo, experimentar sudoración, temblores, sentir que el corazón les late muy rápido o que su "mente se pone en blanco", sentir síntomas físicos de ansiedad, náuseas o malestar estomacal, ponerse muy rígido, hacer poco contacto visual con la gente, sentirse avergonzado, inútil y torpe frente a otras personas.