**¿Qué deben hacer los pacientes que padecen de Trastorno por Ansiedad Social (fobia social) en el contexto de Covid-19?**

**Autor:**

**Dr. C Antonio J. Caballero Moreno**

**Profesor e Investigador Titular**

**Grupo Nacional de Psiquiatría**

**Sección de Neurociencias SCP**

**Trastorno de Ansiedad Social (Fobia Social)**

El trastorno de ansiedad social (también llamado fobia social) es un problema de salud mental. Es un temor intenso y persistente de ser observado y juzgado por otros. Este temor puede afectar el trabajo, la escuela y otras actividades cotidianas. Incluso puede dificultarle hacer y mantener amigos. Sin embargo, el trastorno de ansiedad social no tiene que detenerlo de alcanzar su potencial. El tratamiento le puede ayudar a superar sus síntomas.

**¿Cuáles son las señales y los síntomas del trastorno de ansiedad social?**

* Cuando están rodeadas de otras personas o cuando tienen que actuar frente a alguien, las personas con ansiedad social tienden a:
* Enrojecerse, sudar, temblar, o sentir que el corazón les late muy rápido o que su mente se pone en blanco”
* Tener náuseas o malestar estomacal
* Mostrar una postura corporal rígida, hacer poco contacto visual o hablar con una voz sumamente baja
* Sentirse asustados o dificultárseles estar con otras personas, especialmente si aún no las conocen, y tener dificultad para hablar con ellas por más que quisieran hacerlo
* Ser muy conscientes de sí mismas frente a otras personas y sentirse avergonzadas y torpes
* Tener mucho miedo de que otras personas las juzguen
* Evitar los lugares donde hay otras personas

**¿Qué causa el trastorno de ansiedad social?**

A veces el trastorno de ansiedad social es hereditario, pero nadie sabe con seguridad por qué algunos miembros de la familia lo tienen y otros no. Los investigadores han descubierto que el temor y la ansiedad involucran varias partes del cerebro. Algunos investigadores piensan que una mala interpretación de la conducta ajena puede jugar un papel en generar o empeorar la ansiedad social. Por ejemplo, usted puede pensar que le están mirando o le están frunciendo el ceño cuando realmente no lo están. No tener las habilidades sociales bien desarrolladas es otro contribuyente posible a la ansiedad social. Por ejemplo, si no tiene buenas habilidades sociales, puede sentirse desanimado después de hablar con otras personas y puede preocuparse de tener que volver a hacerlo. Al aprender más sobre el temor y la ansiedad en el cerebro, es posible que los científicos puedan desarrollar mejores tratamientos. Los investigadores también están explorando si el estrés y los factores ambientales pueden desempeñar un papel.

**¿Cómo se trata el trastorno de ansiedad social?**

Primero, hable con su médico acerca de sus síntomas. Es importante que su médico le haga un examen y le tome su historia clínica para asegurarse de que sus síntomas no sean causados por algún problema físico no relacionado. Es posible que su médico le refiera a un especialista en salud mental, como un psiquiatra, psicólogo, trabajador social clínico o consejero. El primer paso para lograr un tratamiento eficaz es establecer un diagnóstico, y eso usualmente lo hará un especialista en salud mental.

Por lo general, el trastorno de ansiedad social se trata con psicoterapia (a veces llamada terapia de “diálogo”), medicamentos o una combinación de ambos.

**Contexto del COVID-19**

¿Conoces esa sensación de ansiedad cuando no estás seguro de lo que los demás piensan de ti y te dejan con la sospecha de que estás haciendo el ridículo? Se llama ansiedad social. Y aunque todos tienen cierta ansiedad social, para muchos, la alta ansiedad social se interpone en el camino de las conexiones sociales significativas y la calidad de vida.

Entonces, ¿qué sucede cuando las políticas de distanciamiento social le dicen que se mantenga alejado de las personas? Para aquellos con alta ansiedad social, esto probablemente sea un gran alivio. Sin embargo, aunque una menor presión y oportunidad de socializar puede aliviar la ansiedad por el momento, la realidad es que la mejor manera de vencer la ansiedad social para siempre es mantenerse comprometido con actividades sociales significativas, incluso cuando se siente ansioso.

**¿Por qué ayuda mantenerse comprometido?**

La disminución del contacto social permite que la ansiedad se incube y hace que sea más difícil hacer y mantener el progreso. La investigación muestra que cuanto más evitas lo que temes, más ansiedad se acumula con el tiempo, lo que hace que sea aún más difícil participar en el futuro. Además, evitar la interacción social puede causar aislamiento y soledad, lo que aumenta las posibilidades de desarrollar depresión.

**¿Qué hacer?**

1. Se amable contigo mismo. Incluso si la ansiedad social es baja, otros tipos de ansiedad pueden ser altos debido a los cambios en las rutinas diarias, el estrés financiero y la incertidumbre sobre la salud y la seguridad. Reconozca las fuentes de su ansiedad e intente equilibrar las actividades relajantes y de autocuidado a corto plazo con empujones ocasionales fuera de su zona de confort que pueden ayudarlo a progresar a largo plazo para superar la ansiedad social.
2. Recuerda tus objetivos a largo plazo. Cuando esta crisis haya pasado y reanude sus actividades habituales, ¿qué le gustaría hacer específicamente que la ansiedad social normalmente interfiere? ¿Iniciar planes sociales? ¿Hablar en el trabajo? ¿Ir a las citas? Puede ser útil enfocarse en uno o dos objetivos a largo plazo que son más importantes para usted, incluso si puede llevar un tiempo alcanzarlos.
3. Toma pequeños pasos ahora. Según sus objetivos a largo plazo, ¿qué pequeños pasos podría dar ahora? Por ejemplo, si iniciar planes sociales grupales es importante para usted, pero generalmente lo evita, comience por comunicarse con un amigo o familiar para programar un chat de video. Después de practicar eso un par de veces, pasa a iniciar una reunión virtual para dos o tres personas. El objetivo es crear una serie de mini-desafíos para que usted haga cosas que sabe que son seguras, que mejorarán su calidad de vida, pero que normalmente siente algo de ansiedad mientras hace y / o tiende a evitar por completo. Antes de cada mini desafío, trate de descubrir qué es lo que más le preocupa que sucederá y luego reflexione sobre lo que realmente sucedió. ¿Era el resultado que temías tan probable o tan catastrófico como pensabas que sería?
4. Adaptarse al distanciamiento social. Tómese un momento para evaluar qué aspectos de las circunstancias actuales de su vida pueden estar causando ansiedad social, así como qué actividades puede estar evitando innecesariamente debido a los temores sociales. Si el uso de la tecnología (por ejemplo, videoconferencia, llamadas telefónicas) aumenta la ansiedad, puede ser útil practicar primero la tecnología sin un desafío de ansiedad social. Alternativamente, si el uso de la tecnología facilita las situaciones sociales, aproveche esto como una oportunidad para desafiarse a sí mismo, tal vez cometiendo un pequeño error a propósito para ver si es tan malo como creía que sería. Y recuerde: cuando escuche distanciamiento social, piense en socializar a distancia.
5. Celebra tus logros. Salir de tu zona de confort para desafiar la ansiedad es difícil. Debes esperar sentirte ansioso cuando hagas estos ejercicios, ¡y eso está bien! Asegúrese de notar lo que aprendió (por ejemplo, "no es tan malo como pensaba") y celebre sus éxitos, por pequeños que sean.