



Aquesta és la fòbia que cada cop pateixen més adolescents

[inicentrareport]S'estima que un 1% de la població espanyola pateix una fòbia bastant silenciosa que pot arribar a aïllar-nos. Es tracta de la fòbia social. Comença amb petites inseguretats com tenir molta vergonya de demanar l'hora o una indicació a una persona desconeguda o fins i tot anar a comprar al pa. Penses que és per la teva timidesa, però cada cop sents més ansietat, et bloqueges i comences a evitar aquestes situacions.

Es diu que la fòbia social és l'epidèmia silenciosa del segle XXI, i es defineix com un **trastorn d'ansietat caracteritzat per la por persistent a situacions socials per por a no controlar-les**. El pitjor és que aquesta ansietat pot anar augmentant fins al punt en què vulguis aïllar-te del món.

Sabies que hi ha famoses com Adele o Bella Hadid que pateixen fòbia social? El millor de tot és que la fòbia social es pot tractar amb teràpia per aprendre a conviure amb ella o fins i tot curar-la.

Aquesta fòbia sol començar a l'adolescència i no l'hem de confondre amb la timidesa. Perquè podem ser persones tímides i no angoixar-nos amb la vida social. En el trastorn de fòbia social, en canvi, l'ansietat que es genera en aquestes situacions bloqueja i invalida.

Experts també asseguren que aquesta fòbia pot ser una porta a la depressió i també amenaça a l'autoestima. Per això és tan i tan important treballar-la amb un/a professional de la psicologia.

Si creus que pots estar patint fòbia social, primer de tot explica-ho a una persona adulta de confiança i demana ajuda professional. Es pot superar![ficentrareport]