



Martes, 21 de febrero de 2017

Administradora de ASSMCA orienta sobre la fobia social para evitar que esta condición afecte la capacidad del individuo

(Bayamón) – La administradora de la Administración de Servicios de Salud Mental y Contra la Adicción (ASSMCA), Suzanne Roig Fuertes, emitió hoy una serie de recomendaciones sobre cómo evitar que la fobia social afecte la capacidad del individuo para desempeñarse en el área laboral y en las relaciones interpersonales.

“El sentir ansiedad cuando actuamos en público o ponernos nerviosos cuando interactuamos con alguien por primera vez es un comportamiento normal y puede pasarle a cualquier persona. Sin embargo, si esa ansiedad se agudiza interfiriendo con su funcionamiento normal, a tal punto de que la persona no desea exponerse a este tipo de situación estresante o ponga excusas para aislarse, es posible que este experimentando fobia social”, explicó la señora Roig.

Según Roig Fuertes, la fobia social es un trastorno emocional que guarda estrecha relación con la baja autoestima e inseguridad del individuo, así como padres sobreprotectores u oportunidades sociales limitadas. “En la mayoría de los casos, las personas que padecen esta condición suelen sentir ansiedad al tratar de interactuar con otros, sobre todo si no pertenecen al núcleo familiar. También, temen hacer el ridículo frente a los demás y ser criticados. Sin embargo, su principal característica es un miedo irracional por lo que le pueda ocurrir en un evento que involucre gran cantidad de personas. Incluso, de forma irracional crea en su mente diversas escenas en las que se ve a sí mismo exponiéndose a burlas y comentarios que no lo favorecen”.

Acto seguido la Funcionaria agregó que personas con la referida condición igualmente suelen somatizar con síntomas físicos como náuseas, malestar en el estómago, sudor, temblores y enrojecimiento de la cara cuando están rodeadas de otras.

COMUNICADO DE PRENSA



GOBIERNO DE PUERTO RICO

Administración de Servicios de Salud Mental y Contra la Adicción

COMUNICADO DE PRENSA

“Existen diferentes formas para manejar la fobia social. El primer paso para lograrlo es indudablemente la búsqueda de ayuda de un profesional de la conducta humana. Esto es vital, ya que dicha condición requiere tratamiento”, dijo la señora Roig.

Otras recomendaciones ofrecidas por Roig Fuertes son contrarrestar los pensamientos negativos sobre sí mismo y convertirlos en positivos. “Confía en tus capacidades y fortalezas, es importante no adelantarse a los acontecimientos enfocándose en el momento, en el presente. En vez de pensar que te sentirás mal, repite en tu mente y convéncete en que todo saldrá bien. Es importante que creas en ti mismo. Además, es aconsejable que no trates de predecir el futuro. Evita que tu mente corra a 100 millas por segundo creando historias o situaciones adelantadas de lo que tú crees pueda ocurrir en un evento que participarás eventualmente.”

Por otro lado, la Administradora de ASSMCA también aconsejó evitar enaltecer e idealizar al resto de las personas mientras te clasificas menos que ellos, aprender a controlar la respiración, así como enfrentar los miedos con valentía y seguridad. Igualmente, repite frases positivas que calmen tu ansiedad y miedo, practica ejercicios, mantén una sana alimentación y escribe sobre la situación que enfrentas y cómo te sientes ante la misma.

“Cada ser humano tiene un rol de importancia en esta vida. Valorarse a sí mismo es uno de los principales. Si en algún momento, sientes que te debilitas emocionalmente y llegan a tu mente pensamientos negativos que deterioran tu autoestima y te hacen ver menos que nadie, busca ayuda de inmediato. Llama a la Línea PAS de ASSMCA al 1-800-981-0023. Al otro lado del teléfono un grupo de profesionales de la conducta humana están disponible las 24 horas los 7 días de la semana para escucharte y brindarte el apoyo que necesitas. Una llamada puede cambiar tu vida”, concluyó la también trabajadora social y socióloga.

###