

Daca raspunsul este **DA la intrebarile de mai sus, te poti confrunta cu **Anxietatea Sociala**.**

Tulburarea de Anxietate Sociala ocupa locul III la nivel mondial in sfera dificultatilor de natura psihologica-emotionala, dupa depresie si dependenta de alcool.

Nu iti fie teama si vino alaturi de noi sa invingem!

Impreuna vom invata sa transformam sensibilitatea din slabiciune in putere!



Scurta descriere a Tulburării de Anxietate Socială

Tulburarea de Anxietate Socială (TAS), cunoscută și sub numele de **Fobie Socială**, apare atunci când o persoană are o teamă excesivă și nefondată față de situațiile sociale. Anxietatea (nervozitate intensă) și conștiința de sine apar din temerea de a fi atent observat, judecat și criticat de ceilalți.

Persoanei anxioase social îi este teama de faptul că va greși, că se va pune într-o lumină negativă sau că se va face de ras în fața celorlalți. Adesea, cei în cauză suferă de *anxietate "anticipatorie"* – teama de o situație cu mult înainte ca aceasta să aibă loc.

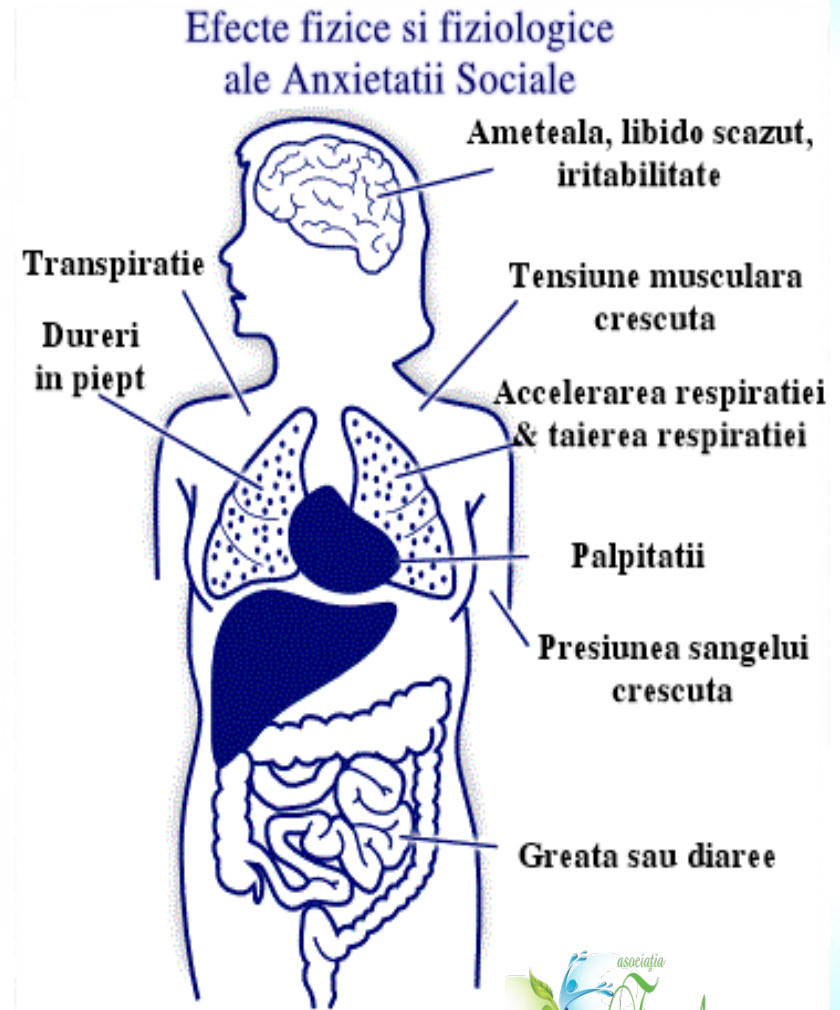
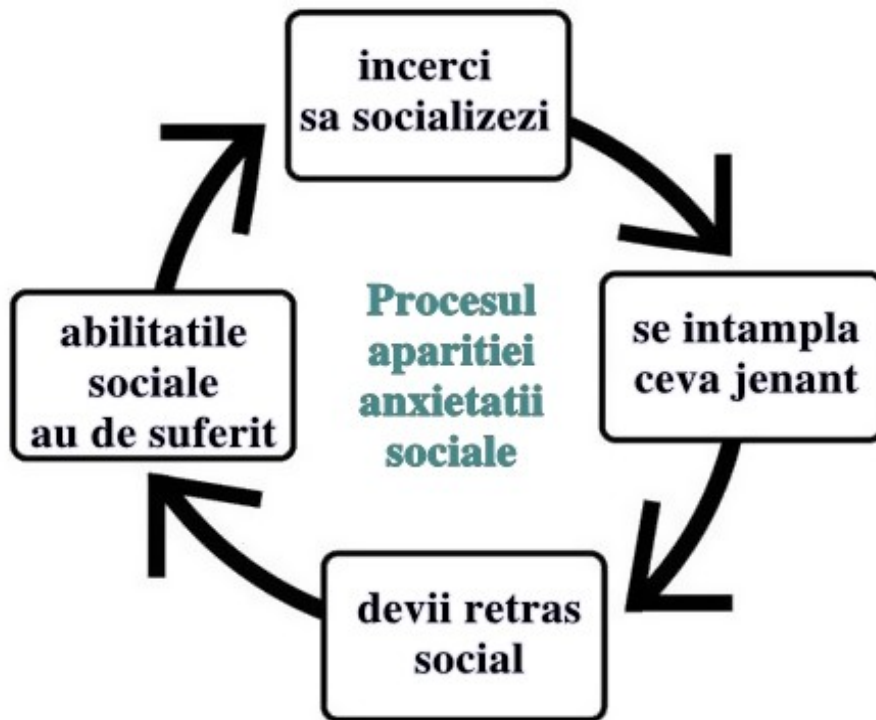
Deseori persoana este conștientă că această teamă este nefondată, dar pur și simplu nu o poate controla.

Cea mai întâlnită dificultate a celor cu TAS este de a vorbi în public. Totuși, majoritatea persoanelor anxioase social se tem de mai mult de o situație.

În topul situațiilor problematice se află:

- ✓ A fi în centrul atenției;
- ✓ A scrie sau a munci în fața celorlalți;
- ✓ A mânca sau a bea în fața celorlalți;
- ✓ A interacționa cu oamenii, incluzând întâlnirile și participarea la evenimente;
- ✓ A pune întrebări sau a răspunde în grupuri;
- ✓ A folosi toaletele publice;
- ✓ A vorbi la telefon cu persoane necunoscute.

Aparitia si efectele Anxietatii Sociale



Forme de tratament

Fara o interventie de specialitate, anxietatea sociala poate interveni intr-un mod negativ in viata de zi cu zi a persoanei, afectand-o in diverse arii precum: scoala, munca, activitati sociale, relatii.

Din pacate, anxietatea sociala nu poate fi prevenita, dar odata constatata poate fi lucrata.

Cautand ajutor, multe persoane au evoluat si se bucura acum de o viata mult mai productiva.

Formele recunoscute de tratament pentru TAS sunt:

- ✓ Terapia cognitiv-comportamentala;
- ✓ Consilierea psihologica;
- ✓ Medicatia.



Structura si continutul programului

Asociatia Familie Sanatoasa iti ofera sansa de a face parte din Programul **Invingem Anxietatea Sociala**, in cadrul caruia vom da glas retinerilor si vom escalada dificultatile ce tin de fobia sociala. Aici vei gasi sprijin prin fiecare din cele trei forme de tratament recunoscute ca eficiente pentru combaterea Anxietatii Sociale.

Structura programului	Continutul programului*
<ul style="list-style-type: none">✓ Grupuri social-terapeutice moderate de psiholog, formate din 6-8 membri (persoane aflate in aceasi situatie ca tine, cu aceleasi nevoi);✓ Varsta minima de participare este de 16 ani;✓ Durata unei intalniri este de 90 minute;✓ Frecventa intalnirilor este saptamanala, cu un total de 10 intalniri.	<ul style="list-style-type: none">✓ Evaluari psihologice initiale si finale pentru a stabili gradul anxietatii sociale;✓ Interventie psihologica pentru imbunatatirea stimei de sine si a abilitatilor sociale;✓ Ghidarea gandurilor intr-o directie mult mai rationala;✓ Invatarea tehnicilor de relaxare si de coping in fata situatiilor stresante.

* Continutul programului este orientativ, in cadrul intalnirilor tinandu-se cont de nevoile specifice ale persoanei si de obiectivele propuse de comun acord cu aceasta.

Costul programului si alte mentiuni

Cost sedinata: 20 RON*

*Pachetul contine minim 10 sedinte.

*Pretul este promotional pentru perioada iunie-august 2013 si contine TVA.

Confidentialitate garantata!

Inscriere si informatii despre programul
“Invingem Anxietatea Sociala”:
Cristina Nenciu – Psiholog Clinician AFS

Email: IntreabaPsihologul@psihologiacopilului.ro;
contact@psihologiacopilului.ro

Tel: 0763 126 989

