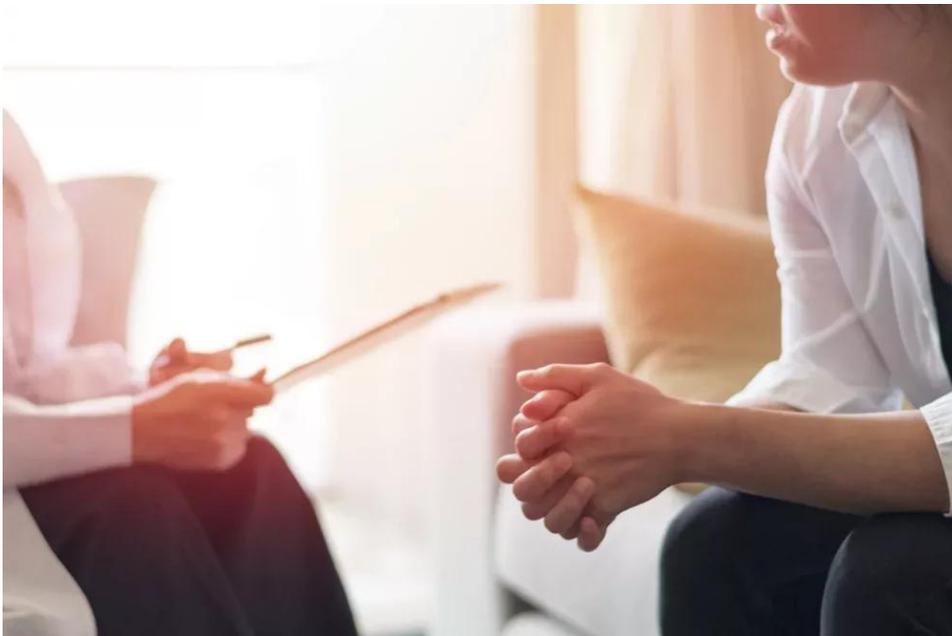




## **CBT kann helfen, soziale Angstsymptome zu bewältigen**

Viele Menschen fühlen sich während einer öffentlichen Aufführung oder bei einem geselligen Beisammensein ängstlich oder nervös. Während es für diejenigen, die es gelegentlich erleben, eine normale Reaktion sein kann, kann es für diejenigen, die es häufiger erleben, ein Hinweis auf eine zugrunde liegende psychische Erkrankung sein (sogenannte soziale Angststörung (SAD) oder soziale Phobie). SAD ist eine häufige Erkrankung mit einer Lebenszeitprävalenz von bis zu 12 Prozent in den Vereinigten Staaten. Typischerweise treten die Symptome von SAD erstmals in der Kindheit und Jugend auf, was zu psychischen Gesundheitsproblemen wie Drogenmissbrauch und schweren Depressionen führen kann. Wenn diese Störung nicht diagnostiziert oder &hellip;



Viele Menschen fühlen sich während einer öffentlichen Aufführung oder bei einem geselligen Beisammensein ängstlich oder nervös. Während es für diejenigen, die es gelegentlich

erleben, eine normale Reaktion sein kann, kann es für diejenigen, die es häufiger erleben, ein Hinweis auf eine zugrunde liegende psychische Erkrankung sein (sogenannte soziale Angststörung (SAD) oder soziale Phobie).

SAD ist eine häufige Erkrankung mit einer Lebenszeitprävalenz von bis zu 12 Prozent in den Vereinigten Staaten.

Typischerweise treten die Symptome von SAD erstmals in der Kindheit und Jugend auf, was zu psychischen Gesundheitsproblemen wie Drogenmissbrauch und schweren Depressionen führen kann. Wenn diese Störung nicht diagnostiziert oder behandelt wird, ist auch bekannt, dass sie die kognitiven Funktionen beeinträchtigt und die Lebensqualität beeinträchtigt.

### **Soziale Angst erkennen**

Soziale Angst ist gekennzeichnet durch extreme und anhaltende Gefühle von Nervosität, Sorge und Angst, die entweder in sozialen Situationen auftreten oder wenn man daran denkt, sich sozialen Situationen zu stellen.

Typischerweise kann SAD einen machen:

- Glauben Sie, dass sie in eine peinliche Situation geraten würden
- Sehr sensibel gegenüber dem, was andere über sie denken würden
- Fühlen Sie sich selbstbewusst mit anderen um sich herum
- Besorgt, weil sie denken, dass die Leute sie auslachen oder ablehnen würden, wenn sie versuchen, sich mit

jemandem anzufreunden

Wenn Sie eines dieser Schlüsselzeichen bei sich oder jemandem bemerken, den Sie kennen, ist es an der Zeit, einen Therapeuten aufzusuchen.

## **Rolle von CBT bei der Verwaltung von SAD**

Forschungsstudien haben die Wirksamkeit der kognitiven Verhaltenstherapie (CBT) bei der Linderung sozialer Angststörungen hervorgehoben.

Laut einer Studie von Forschenden der Universität Zürich beinhaltet die erfolgreiche Behandlung einer Angststörung Veränderungen in den wichtigsten Gehirnstrukturen, die für die Verarbeitung und Regulierung von Emotionen verantwortlich sind. Je stärker die Veränderungen, desto besser das Behandlungsergebnis.

Über die Rolle der Psychotherapie sprechend, sagten die Forscher: „Psychotherapie normalisiert Gehirnveränderungen, die mit sozialer Angststörung verbunden sind.“

## **Wie funktioniert CBT?**

Es wurde berichtet, dass CBT die wirksamste Psychotherapie zur Behandlung von SAD ist. CBT für SAD beinhaltet die Identifizierung und Korrektur von maladaptiven Kognitionen, die mit sozialen Situationen verbunden sind.

Während einer CBT-Sitzung arbeitet der Therapeut mit dem Patienten wie ein Coach. Sie bieten dem Patienten eine Lernmöglichkeit und leiten ihn an, die Situation zu interpretieren und sich entsprechend zu verhalten. Im weiteren Verlauf der Behandlung wird der Patient seinen Ängsten ausgesetzt und erhält das Selbstvertrauen, mit ihnen umzugehen.

CBT-Ansätze, die auf spezifische Wartungsfaktoren oder

Schwachstellen von SAD-Patienten abzielen, haben sich bei der Behandlung von sozialer Phobie als effektiver erwiesen. Bei einem der CBT-Ansätze wurde eine Patientin, die Angst vor dem Gedanken hatte, andere zu stören, weil sie dachte, sie sei nicht intelligent genug, um im Mittelpunkt der Anziehungskraft zu stehen, gebeten, mehrere ähnliche Aufgaben auszuführen, die auf ihre Schwächen abzielten.

Zum Beispiel wurde sie gebeten, eine Gruppe von Menschen in einem Restaurant zu unterbrechen, um einen Toast für die Rede einer Trauzeugin zu üben, um die Zurückhaltung, andere zu belästigen und im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit zu stehen, zu bekämpfen. In ähnlicher Weise wurde sie, um ihre Angst vor Unintelligenz zu bekämpfen, gebeten, Fremde in einem Buchladen aufzufordern, die Rückseite eines Buches zu lesen, weil sie nicht lesen konnte.

Mit einfachen Worten, CBT kann Menschen mit SAD helfen, negative Gedankenmuster zu erkennen und sie durch positive, aber realistische Affirmationen zu ersetzen. Zum Beispiel würde ein Patient lernen, „Oh mein Gott! Ich passe hier nicht hin“ durch „Mir gefällt es hier vielleicht nicht viel, aber ich muss nicht viel darüber nachdenken“ zu ersetzen. Ein weiteres Beispiel wäre das Ersetzen von „Andere im Haus erwarten, dass ich etwas falsch mache“ durch „Die Leute haben ihre Augen auf mich gerichtet, aber komm schon, ich muss mich um andere Dinge kümmern.“

CBT hilft Personen auch dabei, Bewältigungsfähigkeiten zu entwickeln, um mit Angstgefühlen und anderen damit verbundenen körperlichen Symptomen umzugehen, die in sozialen Situationen auftreten.

CBT kann sowohl in Gruppen- als auch in Einzeltherapieeinstellungen verabreicht werden. Die Gruppentherapie ist ein traditioneller Ansatz, bei dem zwei Therapeuten einer Gruppe von vier bis sechs Patienten während einer halbstündigen Sitzung über 12 Wochen helfen. Beim

Einzelbehandlungsformat wird je nach Schweregrad der Symptome und individueller Faktoren jede Woche oder vierzehntägig ein einzelner Patient mit 60-minütigen Sitzungen angesprochen. Die Patienten müssen bis zu 15 Wochen an den Sitzungen teilnehmen. Gruppen-CBT ist insofern vorteilhaft, als sie den Patienten eine tatsächliche Exposition gegenüber sozialen Situationen bietet, die ihnen helfen kann, ihre sozialen Angstprobleme zu überwinden.

### **CBT ist in Ihrer Nähe verfügbar**

Menschen mit SAD erleben unterschiedliche Symptome und Reaktionen auf soziale Situationen, was bedeutet, dass sie individualisiert werden müssen CBT-Ansatz.

## **Heilpraktiker Psychotherapie**

Heilpraktiker Psychotherapie finden Sie am besten in unserem kostenlosen Heilpraktiker Verzeichnis. Um alle Heilpraktiker Psychotherapie anzuzeigen, klicken Sie bitte hier.

Details

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**