Почему же возникает социальная тревожность? Ведь люди — самый общительный вид на свете. И в этом секрет успеха: мы всегда готовы к сотрудничеству с другими в отличие от других животных.

Способность взаимодействовать с другими, понимать, предвидеть и координировать свои действия с ними, доставлять им удовольствие и успокаивать их, даже манипулировать ими посредством обмана — эти качества приводили к успеху в примитивных человеческих обществах. Самые успешные особи размножаются больше, поэтому данные черты характера получили широкое распространение.

Нам в целом нужно гораздо больше умственных способностей, чтобы взаимодействовать с другими людьми, чем чтобы просто быть быстрым или сильным. Именно поэтому наш мозг со временем стал таким мощным.

Наш мозг в целом сильно ориентирован на взаимодействие с другими. На это указывает наличие языка (средства общения), эмпатии, мимики, чувства и вины и смущения. У нас даже есть системы в полосатом теле, прямо в самом центре мозга, которые заставляют испытывать удовольствие и получать вознаграждение, когда мы позитивно взаимодействуем с другими и получаем их одобрение. Так почему же тогда многие бояться социальных взаимодействий?

Отвращение к социальному неприятию и критике со стороны других практически заложено у нас в ДНК. Исследования показывают, что, хотя положительный социальный опыт приводит к неврологическому ощущению вознаграждения, социальное отвержение приводит к активности мозга, похожей на физическую боль. И это не зависит от того, кто именно отвергает: для нас это одинаково больно, как демонстрируют исследования.

Также сложность современного мира состоит в том, что мы постоянно сталкиваемся с риском быть отвергнутыми. Кроме того, даже элементарное человеческое взаимодействие представляет собой когнитивно сложную задачу, которая тоже имеет риски.

В любой конкретной ситуации уровень тревоги, которую мы испытываем, обычно определяется взаимодействием между миндалевидным телом и префронтальной корой. Миндалевидное тело генерирует все эмоции (в основном страх), которые вызывают реакцию тревоги, а префронтальная кора противодействует ей. У большинства людей между ними существует баланс, но у тех, кто страдает тревожным расстройством, этот баланс обычно смещается в сторону миндалевидного тела. В итоге возникает слишком

Все права защищены

много страха без особой причины.

Визуализирующие исследования показали, что в социально тревожном мозге префронтальная кора гораздо медленнее и слабее реагирует на активность страха в миндалине и подавляет её.

Существует несколько надёжных методов преодоления тревожности. Среди них — осуществление социальных взаимодействий постепенно, взаимодействие с экраном (в Интернете), виртуальная реальность, переоценка связанных с тревожностью эмоций, отказ от алкоголя, установление собственных границ при общении с другими.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.

Все права защищены