Tendencia juvenil

Fobia social en jóvenes

Los trastornos de ansiedad ocupan el segundo lugar entre las perturbaciones mentales en México. La fobia social es el tipo más común y la sufren hasta 13 millones de personas. Se le asocia con la ausencia de apoyo social, escaso nivel educacional y bajos ingresos económicos; su relación con la ansiedad se determina por el grado de crisis de angustia o ataques de pánico que genera.

El trastorno de ansiedad social o fobia social afecta a 4.7% de la población mexicana, de acuerdo con informes epidemiológicos del Instituto Mexicano del Seguro Social. Este trastorno es más común en las personas jóvenes (18 a 29 años) y es mas frecuente en las mujeres (5.4%) que en los hombres (3.8%).

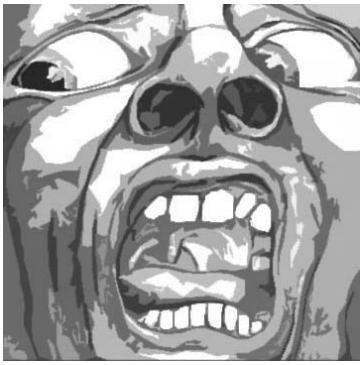
La fobia social se manifiesta como un miedo intenso de llegar a sentirse humillado en situaciones sociales, y especialmente de actuar con torpeza y crear una situación vergonzosa frente a los demás. Se siente un temor intenso y persistente a una o más situaciones sociales o actuaciones en público.

La ansiedad social frecuentemente se confunde con la timidez, pero no son lo mismo. Las personas tímidas pueden sentirse muy incómodas cuando están con otras personas, pero no experimentan extrema ansiedad al anticipar una situación social y no necesariamente evitan las circunstancias que las cohíben. En cambio, la persona que sufre fobia social suele evitar esas situaciones de manera sistemática o, si acude, se preocupa más por intentar estar tranquilo y controlar su ansiedad que por atender, participar o hacer lo que debe hacer en esa situación. Por tanto, las personas con fobia social no necesariamente son tímidas.

Las actividades que comúnmente propician este trastorno son: hablar o comer en público, asistir a reuniones sociales, dictar clases, dar exposiciones, aparecer en televisión o en espectáculos públicos, asistir a una cita amorosa, mirar directamente a los ojos, entre otras. La fobia social más común es el miedo de hablar en público.

Este trastorno suele desarrollarse en la juventud, después de la adolescencia. La ansiedad intensa y la angustia en situaciones de desenvolvimiento social resultan especialmente perturbadoras en los jóvenes, para quienes es de suma importancia la pertenencia a un grupo o el inicio de relaciones laborales y de pareja.

Los jóvenes que padecen fobia social desaprovechan oportunidades de aprender nuevas habilidades, de mostrar sus talentos y de conocer a personas interesantes, lo que les impide cometer los errores normales, cotidianos, pero que



ayudan a las personas a mejorar sus aptitudes y dan experiencia.

En un intento de aliviar sus síntomas, los jóvenes descubren y utilizan frecuentemente el efecto desinhibidor del alcohol, los ansiolíticos y otros tóxicos, lo que les genera dependencia a ellos. El 39.6% de las personas con fobia social abusa de estas sustancias, y dado que gran parte de quienes padecen este trastorno son personas jóvenes, hay un alto grado de vulnerabilidad a desarrollar una adicción. El mayor riesgo que la fobia social desencadena es que a partir de la depresión se genere el deseo de suicidio.