

Szumiący strumyk, padający deszcz czy mrużący kot mogą działać na niektórych odprężająco i uspokajająco. Dzieje się tak za sprawą korzystnego działania określonego profilu wibracji. Opierając się na tej obserwacji, brytyjscy naukowcy postanowili zbadać, czy podręczne urządzenie działające w podobny sposób mogłoby się sprawdzić na przykład u osób z fobią społeczną. Okazało się, że w większości przypadków badani ochotnicy odczuwali korzyść terapeutyczną. Badanie może być przyczynkiem do stworzenia nefarmakologicznej ścieżki terapii uzupełniającej.

Z informacji opublikowanych w bazie danych PsychDB wynika, że fobia społeczna jest jednym z najpowszechniej występujących zaburzeń psychicznych. Może się z nią zmagać od 8 do 12 proc. populacji. Średni wiek wystąpienia to od 8 do 15 lat, a czas potrzebny na osiągnięcie remisji u 60 proc. osób może sięgać nawet kilku lat. W ciągu roku od zdiagnozowania udaje się to zaledwie u 30 proc. osób.

Zespół naukowy złożony z informatyków i psychologów zaprosił do badania osoby z zaburzeniami lękowymi. W trakcie badania sprawdzano, czy przedmioty, które pulsują i wibrują w sposób podobny jak np. mrużące koty czy dudniący deszcz, szum strumyka lub odgłosy silnika, mają wpływ na emocje osób zmagających się z lękiem.

*– Chcieliśmy się przekonać, czy przywołując te doświadczenia, można również wywołać towarzyszące im reakcje emocjonalne. Jeśli odczuwamy wibracje, które przypominają mrużenie kota, i mamy pozytywne skojarzenia emocjonalne, związane z głaskaniem zwierzęcia, wibracje wywołają pozytywne odczucia ze względu na wcześniejsze wspomnienia. Pracowaliśmy nad tymi wibracjami w ramach kilku oddzielnych badań i chcieliśmy się przekonać, czy można je zastosować w przypadku fobii społecznej – wyjaśnia dr Shaun Macdonald z Uniwersytetu w Glasgow.*

Jak podkreśla, wiele stosowanych metod leczenia fobii społecznej wymaga udziału w różnych sytuacjach społecznych. Chodzi o to, by nawiązując interakcje, przełamywać wypracowane wcześniej lęki i stereotypy.

*– Jeśli jednak leczenie lęku przed czymś polega na wystawieniu danej osoby na czynnik budzący lęk, może to wywoływać niepokój i ludzie mogą mieć trudności związane z udziałem w takiej terapii. Trudno również wspierać osoby w takich sytuacjach, ponieważ muszą one korzystać ze zmysłu wzroku, żeby prowadzić rozmowę, mówić i słuchać, więc większość typowych metod wsparcia opartych na obrazie lub dźwięku nie ma tutaj zastosowania – wyjaśnia badacz z Uniwersytetu w Glasgow. – Dlatego chcemy wykorzystać wibracje, aby wywołać uczucie spokoju w danej sytuacji. Wibracje możemy odczuwać, prowadząc jednocześnie rozmowę. Nasz rozmówca może ich nawet nie zauważyć.*

Naukowcy chcieli sprawdzić nie tylko to, czy wibracje działają, ale również to, jakie znaczenie dla tego oddziaływania ma przedmiot, który je przenosi – jego faktura czy kształt. Zrekrutowani do badania ochotnicy mieli wykonać przedmioty wielkości dłoni o dowolnym kształcie, korzystając z materiałów takich jak klocki Lego, glina czy sztuczne futro. Okazało się, że większość wykonanych modeli miała łagodne kształty, a w dotyku przypominały zwierzęta domowe. Naukowcy udoskonaliли te przedmioty tak, by wydawały wibracje. Uczestnicy mieli wybrać, jakie wibracje miały na nich działanie uspokajające. Potem mogli trzymać przy sobie wibrujący, spersonalizowany przedmiot w sytuacji społecznej, na przykład podczas przemówienia publicznego czy trzyminutowej prezentacji bez przygotowania przed wymagającą grupą odbiorców. Grupa kontrolna w wykonaniu zadania nie mogła mieć przy sobie takiego przedmiotu.

## Fobia społeczna – co może pomóc poza farmakologią?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: środa, 17, kwiecień 2024 13:21

Alicja Cisowska

Odsłony: 1206

---

*– Zauważyliśmy dużo większą rozpiętość w skali fobii społecznej między osobami, które miały przy sobie takie przedmioty. Oznacza to, że wiele osób czuło się dużo spokojniej, czyli przedmiot, który miały przy sobie, pomógł im. Niektóre z nich odczuwały większy niepokój – trzymanie przedmiotu okazało się bowiem dodatkowym zadaniem do wypełnienia, co je dodatkowo stresowało. Przekonaliśmy się, że ta metoda nie jest idealnym rozwiązaniem dla wszystkich, ale jeśli uda się znaleźć kombinację przedmiotu i wibracji, które są dla danej osoby odpowiednie, może to przynieść znaczne korzyści. Informacje zwrotne na temat przedmiotów były dość pozytywne – wskazuje Shaun Macdonald.*

Z odpowiedzi udzielonych przez uczestników badania wynikało, że zdaniem 78 proc. osób przedmiot ich uspokaja i sprawia, że czują się bardziej komfortowo. 71 proc. uczestników chciało skorzystać z tej metody ponownie w przyszłości w sytuacjach wywołujących lęk społeczny.

*– Te przedmioty mogą pomóc osobom doświadczającym fobii społecznej na dwa sposoby. Po pierwsze, jeśli dany przedmiot ma przywołać pozytywne doświadczenia z przeszłości poprzez przypomnienie o nich, powstaje przestrzeń na pozytywne myśli zamiast skupiania się na tym, że źle nam idzie i jak bardzo jesteśmy zdenerwowani. Dzięki temu ludzie mogą myśleć o czymś pozytywnym, zamiast przejmować się swoją obecną sytuacją społeczną. Analogicznie miłe doświadczenie dotykowe, możliwość dotknięcia przedmiotu o przyjemnej fakturze i odczuwanie wibracji jest alternatywnym wrażeniem zmysłowym, na którym można się skupić zamiast na szybkim biciu serca czy przyspieszonym oddechu – przekonuje ekspert.*

Proponowane przez brytyjskich naukowców rozwiązanie mogłoby stanowić terapię wspierającą u osób, u których zachodzi konieczność włączenia farmakoterapii lub w przypadku lekkich objawów być formą alternatywną wobec leków. Standardowo w leczeniu fobii społecznej wykorzystuje się leki przeciwdepresyjne, a konkretnie selektywne inhibitory wychwytu zwrotnego serotoniny (SSRI). Terapia z ich udziałem, choć często jest konieczna, może wywoływać skutki uboczne, takie jak m.in. anhedonia, nudności, obniżenie libido czy nadmierna potliwość.

*Źródło: Newseria*