

Deborah Dobson

Osvobodite se socialne anksioznosti

Praktične strategije za izboljšanje vašega vsakdana

Zbirka Globlje

Naslov izvirnika

Living Well with Social Anxiety: Practical Strategies for Improving
Your Daily Life

Copyright © 2026 The Guilford Press

© za slovensko izdajo Založba Primus d. o. o., Brežice 2026

Vse pravice pridržane. Nobenega dela te knjige ni dovoljeno reproducirati ali prenašati v kakršni koli obliki ali s kakršnimi koli elektronskimi ali mehanskimi sredstvi, vključno s fotokopiranjem, snemanjem ali s kakršnim koli sistemom shranjevanja in priklica informacij, brez pisnega dovoljenja založnika, razen v primeru kratkih navedkov, vključenih v kritiške članke ali kritike.

Prevedla: Anaja Sever

Lektorirala: Jana Lavtižar

Uredila: Kaja Regula

Oblikovanje: Janja Baznik

Izdala in založila: Založba Primus, d. o. o., Brežice, www.primus.si

Za založbo: Damjan Racman

Tisk: Primus digitalni tisk

Naklada: na zahtevo

Brežice, 2026

CIP - Kataložni zapis o publikaciji

Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

616.89-008.441(035)

DOBSON, Deborah

Osvobodite se socialne anksioznosti : praktične strategije za izboljšanje
vašega vsakdana / Deborah Dobson ; prevedla Anaja Sever. - Brežice :
Primus, 2026. - (Zbirka Globlje)

Prevod dela: Living well with social anxiety

ISBN 978-961-7263-52-7

COBISS.SI-ID 281884675

Dr. Deborah Dobson

Osvobodite se socialne anksioznosti

Praktične strategije
za izboljšanje vašega
vsakdana

Prevedla Anaja Sever



PRIMUS
izbrane knjige

Pohvale



»Ste v družabnih situacijah tesnobni ali pa vam je blizu kdo, ki se spopada s socialno anksioznostjo? Ta dragocena knjiga vam bo pomagala razumeti to pogosto težavo in jasno predstavila konkretne strategije, s katerimi jo lahko začnete premagovati. Anksioznosti se lahko osvobodite z majhnimi vsakodnevnimi spremembami v razmišljanju in vedenju, dr. Dobson pa vas bo pri tem vodila korak za korakom.«

DR. JUDITH S. BECK, predsednica inštituta Beck
Institute for Cognitive Behavior Therapy

»Ne glede na to, ali se s sramežljivostjo in socialno anksioznostjo spopadate prvič ali pa želite po končanem zdravljenju še naprej napredovati, je ta knjiga dragocen vir. Pomagala vam bo prepoznati, kako vas socialna anksioznost omejuje, in vam pokazala, kako lahko pretrgate ta začarani krog. Dr. Dobson se v spodbudnem in optimističnem tonu loti zelo konkretnih tem – od sklepanja prijateljstev in razvijanja partnerskih odnosov do spoprijemanja z izzivi v delovnem okolju – ter ponudi praktične nasvete, ki vam bodo pomagali zaživeti polneje.«

DR. DEBORAH ROTH LEDLEY, zasebna praksa v
Filadelfiji

»Knjiga je polna jasnih in praktičnih strategij, ki se osredotočajo na temeljne vidike socialne anksioznosti. Dr. Dobson vam bo pomagala pridobiti nove uvide v vašo izkušnjo anksioznosti in se naučiti novih načinov spoprijemanja z njo. Najpomembneje pa je, da vam bo pokazala, kako lahko stkete močnejše vezi, omilite občutek osamljenosti in okrepite občutek zadovoljstva.«

DR. DAVID A. CLARK, soavtor knjige *The Anxiety and Worry Workbook*

»Preprosto čudovita knjiga – eden najbolj koristnih priročnikov za samopomoč, kar sem jih prebrala! Če ste terapevt, boste želeli, da tudi vaši klienti s socialno anksioznostjo preizkusijo večšine, ki jih predstavlja.«

DR. NINA JOSEFOWITZ, zasebna praksa v Torontu v
Kanadi

Kazalo



Pohvale	5
Zahvale	9
Uvod	13

PRVI DEL

Prezemite nadzor nad socialno anksioznostjo

1 Kako vas socialna anksioznost omejuje?	23
2 Kako pretrgati začarani krog socialne anksioznosti?	52
3 Priprava na spremembo – in kako jo ohraniti.	80

DRUGI DEL

Vsakanje strategije za premagovanje socialne anksioznosti

4 Kako se preišljeno odzvati na svoje občutke ...	107
5 Izvor socialne anksioznosti: vaše misli.	128
6 Kako se upreti skušnjavi izogibanja	158

TRETJI DEL

Živite polno

7 Kako oblikovati odnose, kakršne si želite	193
9 Krmarjenje po zasebnem življenju: prijatelji in družina	220
9 Krmarjenje po poklicnem življenju	249
10 Vztrajajte.	273
O avtorici	290

Zahvale



Priložnost za pisanje te knjige je prišla ob pravem času, saj sem ravno tedaj razmišljala o svojih dolgoletnih izkušnjah pri delu z ljudmi s socialno anksiozno motnjo. Umaknila sem se iz klinične prakse in iskala načine, kako bi lahko še naprej prispevala k razvoju tega področja. Pisanje knjige mi je omogočilo razmislek o težavah in izzivih, s katerimi se ljudje z duševnimi motnjami spopadajo tudi po končanem zdravljenju. Ob tem sem se spomnila številnih ljudi, ki so vplivali na moje delo in me navdihovali. Te knjige ne bi bilo brez podpore mnogih – sodelavcev, študentov, prijateljev, sorodnikov in klientov.

Imela sem veliko srečo, da sem lahko sodelovala s številnimi predanimi in izjemnimi posamezniki, pri čemer sem zelo uživala. V letih, ko sem razvijala in izvajala individualno ter skupinsko terapijo za ljudi s socialno anksioznostjo, so name (brez posebnega vrstnega reda) pomembno vplivali Cherie Peterson, Jennifer Garinger-Orwin, Barb Backs-Dermott, Kerry Mothersill, Gayle Belsher, Nina Josefowitz, James Nieuwenhuis, Doug Watson, Jane Aldous, Dana McDougall, Caelin White, Michael Enman, David Hodgins,

Roslyn Mendelson in Candace Konnert. V čast mi je bilo sodelovati s številnimi študenti v vlogi soterapevtov, ki so mi vedno znova predstavili nove ideje in sveže poglede. Skupina za svetovanje na področju kognitivno-vedenjske terapije, v kateri so sodelovali zaposleni in študenti in ki sem jo obiskovala vrsto let, mi je bila vsakodneven vir navdiha, podpore, intelektualnih izzivov in prijateljstev. Hvala vam za vse lepe trenutke.

Zahvaljujem se založbi Guilford Press, njeni uredniški ekipi in svetovalcem, še posebej Christine Benton in Kitty Moore, za podporo in usmerjanje. Pisanje knjige, namenjene širši javnosti, in ne akademskemu občinstvu, je bila zame popolnoma drugačna izkušnja, ki je brez Christininega in Kittyjinega strokovnega vodenja, potrpežljivosti ter povratnih informacij ne bi zmogla. Delo z vama mi ni bilo le v čast, temveč je bilo tudi nadvse prijetno. Veselila sem se sedenja za pisalno mizo, pisanja in popravkov, česar ne morem reči za večino projektov, pri katerih sem sodelovala doslej.

Moj življenjski sopotnik Keith Dobson me je spodbujal, naj se lotim tega projekta, in me podpiral na vsakem koraku. Bral je poglavja in mi dajal obilo povratnih informacij; brez njegove tihe prisotnosti v ozadju mi knjige najverjetneje ne bi uspelo dokončati. Prav tako se želim zahvaliti za nenehno ljubezen in podporo najinih otrok Kita in Beth, njunih partnerjev Aubrey in Simona ter najinih vnukov Alexa, Clema, Emme in Thomasa. Različni pogledi in nekaj smeha na poti so pomagali, da so ideje lažje stekle.

Socialno anksioznost doživlja veliko, zelo veliko ljudi. Delala sem s klienti, ki se spopadajo s temi izzivi, in njihove izkušnje so se me globoko dotaknile. Pisanje o večini

strategij v tej knjigi me je vodilo k spominom na trenutke, ko sem jih uporabljala pri delu s klienti in jih na podlagi njihovih povratnih informacij tudi prilagajala. Upam, da bo ta knjiga prispevala k boljšemu razumevanju te motnje in ponudila ideje vsem, ki si prizadevajo izboljšati svoje življenje in ga živeti kar najbolj polno.

Uvod



Socialna anksioznost je zelo pogosta težava, ki prizadene veliko ljudi. Predstavljam si, da ste to knjigo vzeli v roke iz enega od naslednjih razlogov:

- diagnosticirali so vam socialno anksioznost in ste se zaradi nje morda že zdravili,
- sumite, da imate to težavo, in upate, da si lahko pomagata sami,
- ste sramežljivi, to pa vas jezi, ker želite uživati v družbi, namesto da bi vas ob tem preplavljala tesnoba,
- radi bi izboljšali svoje strategije spoprijemanja in socialne veščine.

Socialna anksioznost se lahko kaže v blagih in specifičnih oblikah, lahko pa je huda, hromeča in vseobsegajoča. V obeh primerih je na voljo veliko strategij, s pomočjo katerih lahko začnete živeti polneje. Ta knjiga je namenjena vam, če imate katerokoli obliko socialne anksioznosti, ste sramežljivi ali zelo socialno izolirani in si želite več povezanosti. Čeprav so informacije koristne, pa so najpomembnejša dejanja. Knjigo sem zasnovala tako, da vam pomaga narediti nekaj novega, kar vam bo prineslo spremembo.

Berite naprej, če:

- vas skrbi, da vas ljudje negativno presoјajo,
- ustrežete prošnjam drugih, tudi ko bi jih raje zavrnil, i,
- zavračate zanimive priložnosti, ker prinašajo izzive, kot je na primer nastopanje pred skupino,
- po družabnih srečanjih vedno znova premlevate, kaj ste rekli, ali se mučite z mislijo, kakšen vtis ste naredili,
- svoje mnenje zadržite zase – ne glede na to, kako močno ste prepričani o njem –, kadar menite, da se ljudje ne bi strinjali z vami,
- zaradi socialne anksioznosti omejujete svoje dejavnosti, zmanjšujete cilje in še kako drugače zožujete svoje življenje,
- ste se že zdravili zaradi socialne anksioznosti, a se še vedno spopadate z izogibanjem.

Večina ljudi ima vsaj katero od teh skrbi in skoraj vsakdo je že kdaj razmišljal o tem, kako njegovo vedenje vpliva na druge ali kako ga vidijo. Popolnoma normalno je, da bi radi bili ljudem všeč in da si želite, da bi imeli dobro mnenje o vas. Prav tako je normalno, da ste v novih situacijah tesnobni, še posebej ko veste, da vas drugi opazujejo. Če pa imate socialno anksiozno motnjo, vas lahko te misli preplavijo in močno vplivajo na vaše življenje.

To knjigo sem napisala, ker si vsi želimo dobro živeti s kakršnimikoli stanji, razlikami, boleznimi ali omejitvami, ki jih imamo. Vsi smo v kakem pogledu omejeni, tako kot imamo vsi tudi številne sposobnosti. Od sedmega leta starosti zaradi kratkovidnosti in astigmatizma nosim očala.

Pred kratkim sem začela uporabljati slušni aparat. Tem pripomočkom se moram prilagajati in se spomniti, da jih uporabljam. Sem nizke rasti in v množici vidim le nekaj ljudi, ki stojijo tik pred menoj. Čeprav to ni invalidnost, v svetu visokih ljudi zahteva prilagajanje.

Vsako leto ima vsaj eden od petih ljudi težave na področju duševnega zdravja, pri čemer imajo mnogi med njimi več kot eno diagnozo. Če imate kakršnokoli obliko socialne anksioznosti, ste v dobri družbi! Tako kot vi tudi številni drugi potrebujejo informacije in strategije, da bi lahko živeli čim bolje. Tako kot vi morajo sprejeti pomoč, ki jim je na voljo, da bi lahko živeli, kot si želijo.

Če ste se že zdravili zaradi socialne anksiozne motnje, verjetno veste, da sta običajni obliki zdravljenja kognitivno-vedenjska terapija, ki poteka individualno ali v skupini, in/ali zdravila. Dostop do učinkovitih oblik zdravljenja je včasih težek – morda ste jih že poskusili poiskati in ste morali dolgo čakati. Če ste imeli srečo in ste imeli dostop do terapevta, vam je terapija morda zelo pomagala. Raziskave vedno znova kažejo, da terapija zmanjšuje stisko, izboljšuje razumevanje, ponudi večšine ter spremeni vaš pogled nase in vaše spopadanje z zahtevnimi situacijami. Za mnoge je pravzaprav ključen del okrevanja. Prav tako pomaga zmanjšati ali odpraviti sekundarne težave, kot sta izogibanje ali pretirana uporaba zdravil za obvladovanje tesnobe.

Tudi če vam je zdravljenje pomagalo in ste se zaradi njega počutili veliko bolje, pa to ni celotna rešitev. Vaša socialna anksioznost verjetno ni popolnoma izginila. Morda se še naprej izogibate družabnim situacijam. Popolnoma običajno je, da se v nekaterih okoliščinah težave nadaljujejo in da se v