Dependência emocional e o desenvolvimento da fobia social: uma análise sob a ótica da Terapia Cognitivo Comportamental

Autor(res)

Débora Barbosa Dos Reis
Bruno França Ribeiro
Arthur Henrique Xisto Gil De Rezende
Gabriel Santos Araújo

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

Introdução

A dependência emocional refere-se a um padrão de comportamento em que uma pessoa desenvolve uma forte necessidade emocional e uma dependência excessiva em relação a outra pessoa. É um fenômeno complexo que pode afetar tanto relacionamentos românticos quanto amizades e relações familiares.
Algumas características comuns da dependência emocional incluem:

- Medo intenso de abandono;
- Baixa autoestima;
- Priorização do relacionamento acima de tudo;
- Ciúme e possessividade.

A fobia social, também conhecida como Transtorno de Ansiedade Social, é um transtorno psicológico caracterizado por um medo intenso e persistente de situações sociais ou de desempenho, nas quais a pessoa teme ser avaliada negativamente pelos outros. Essa condição vai além de uma simples timidez e pode afetar significativamente a vida cotidiana da pessoa (D'EL REY e PACINI, 2006).

Objetivo

Tem-se como objetivo geral analisar as causas, manifestações e tratamento da dependência emocional e da fobia social, e como elas se relacionam em alguns casos, de modo a fornecer informações úteis para profissionais da saúde mental e pessoas afetadas por esses adoecimentos, a fim de promover uma melhor compreensão desses fenômenos e auxiliar na busca por intervenções eficazes para sua superação.

Material e Métodos

Para realizar essa pesquisa, foi utilizado uma revisão bibliográfica inicial em bases de dados científicas, um livro e três artigos especializados na área da psicologia, principalmente na abordagem de terapia cognitiva comportamental (TCC). Foram utilizados para a pesquisa palavras-chaves como: dependência emocional, fobia social e psicologia, para verificação dos artigos nas bases de dados. Mediante o que foi encontrado, foi realizado uma leitura prévia do material para seleção dos artigos a serem contemplados para esse estudo.

Resultados e Discussão

A dependência emocional é caracterizada por uma necessidade excessiva de receber atenção, amor e aprovação dos outros. Embora não seja uma condição oficialmente reconhecida no Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5),é considerada uma área de preocupação na psicologia(ZANIN e VALERIO, 2004).Já a Fobia Social é caracterizada por um medo intenso e persistente de situações sociais.Embora a dependência emocional e a fobia social sejam conceitos distintos, é possível haver uma relação entre elas, como quando uma pessoa dependente emocional desenvolve um medo intenso de ser abandonada pelas pessoas em quem são próximas.Nesses casos, o medo da rejeição pode sobrepor à dependência emocional e contribuir para a fobia social.No entanto,é importante ressaltar que nem todas as pessoas com dependência emocional desenvolvem fobia social e vice-versa e cada um desses problemas pode ocorrer de forma independente(MOREIRA e MADALENA, 2022).

Conclusão

A dependência emocional e a fobia social são condições diferentes, mas podem estar interligadas em algumas situações.Para ambas, é importante buscar ajuda profissional, sendo a TCC utilizada no tratamento da fobia social desenvolvendo habilidades sociais adequadas. Para a dependência emocional, a terapia individual ou em grupo pode ser benéfica visando desenvolver habilidades de assertividade e autonomia.Por fim, é necessário a continuidade deste levantamento inicial para aprofundar a temática.

Referências

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION DSM-5 ®. [s.l: s.n.]. Disponível em: <https://www.institutopebioetica.com.br/documentos/manual-diagnostico-e-estatistico-de-transtornos-mentais-dsm-5.pdf>. Acesso em 19 de maio de 2023.

D'EL REY, G. J. F.; PACINI, C. A. Terapia cognitivo-comportamental da fobia social: modelos e técnicas. Psicologia em Estudo, v. 11, n. 2, p. 269–275, ago. 2006.

ZANIN, C. R.; VALERIO, N. I. Intervenção cognitivo-comportamental em transtorno de personalidade dependente: relato de caso. Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva, v. 6, n. 1, p. 81–92, 1 jun. 2004.

MOREIRA, M.; MADALENA, T. A DEPENDÊNCIA EMOCIONAL NA MANUTENÇÃO DE RELACIONAMENTOS AMOROSOS ABUSIVOS: UMA PERSPECTIVA DA TEORIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL. CADERNOS DE PSICOLOGIA, v. 4, n. 7, 24 set. 2022.