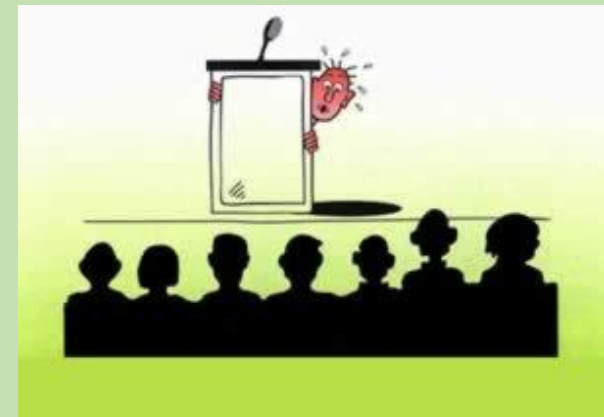




هراس اجماعی



مقدمه

هراس اجتماعی نوعی اضطراب است که با ترس و اضطراب شدید در موقعیتهای اجتماعی شناخته می‌شود و حداقل بخشی از فعالیتهای روزمره شخص را مختل می‌کند. اضطراب اجتماعی یک اختلال بسیار ناتوان کننده است که می‌تواند بسیاری از جنبه‌های زندگی فرد را مختل کند. در موارد شدید اضطراب اجتماعی می‌تواند کیفیت زندگی فرد را تا حد نازلی کاهش دهد. بعضی از مبتلایان ممکن است هفته‌ها از خانه خارج نشوند یا از بسیاری موقعیتهای اجتماعی مانند موقعیتهای شغلی و تحصیلی خود صرف‌نظر کنند.

انواع اضطراب (هراس) اجتماعی

اضطراب اجتماعی می‌تواند از نوع خاص زمانی که فقط برخی موقعیتهای اجتماعی خاص موجب اضطراب می‌شود سخنرانی در حضور جمع) یا از نوع فراگیر باشد. اضطراب اجتماعی فراگیر عموماً شامل نوعی نگرانی شدید، مزمن و پایدار می‌شود که فرد از قضاوت دیگران در مورد ظاهر یا رفتارش و یا خجالت کشیدن

و تحقیر شدن در حضور دیگران دارد. در حالی که شخص مبتلا معمولاً متوجه غیرمنطقی بودن یا زیاده روی در این احساس ترس و نگرانی می‌شود ولی غلبه کردن بر این ترس برایش بسیار سخت است.

علائم هراس اجتماعی

فردی که دچار اضطراب اجتماعی است هیچ گونه تمایلی به آغاز ارتباط با دیگران ندارد و با احساسی از ترس از هر موقعیتی که ممکن است در معرض داوری دیگران قرار گیرد، اجتناب می‌ورزد. برداشت یا تصور شخص از موقعیتهای اجتماعی که احتمال دارد شخصیت، ظاهر یا توانایی‌های او مورد سنجش و ارزشیابی ضعیف دیگران قرار گیرد، می‌تواند واقعی یا خیالی باشد. مبتلایان به اضطراب اجتماعی از اینکه چگونه در نظر دیگران به نظر می‌رسند احساس نگرانی می‌کنند. آنها معمولاً در جمع متوجه به ظاهر و رفتار خود هستند و معیارهای بالایی برای رفتار و عملکرد خود در نظر دارند. شخص مبتلا تلاش می‌کند تا تاثیر مثبتی بر دیگران بگذارد و جلوه عادی از خود ارائه دهد اما در عین حال معتقد است که قادر به این کار نیست. این افراد پیش از روبرو شدن با موقعیت

اجتماعی اضطراب را بارها و بارها شرایط را بصورت ذهنی تصور می‌کنند و مسائل و موقعیتهای اضطراب زای بالقوه و طریقه برخورد با آن را مرور می‌کنند. آنها اتفاقاتی که ممکن است برایشان خجالت آور باشد را بررسی می‌کنند و حتی رشته تفکراتشان پس از رویارویی با آن موقعیت خاتمه نمی‌یابد بلکه تا روزها بعد رفتار خود را بررسی می‌کنند و معمولاً خود را به خاطر اشتباهات و نمایش ضعیف سرزنش می‌کنند. مبتلایان به اضطراب اجتماعی بدبین تر از دیگران هستند و صحبت‌های عادی یا مبهم را با نگاه منفی تفسیر می‌کنند. موقعیتهای اضطراب را می‌تواند تقریباً شامل هرگونه روابط اجتماعی خصوصاً شرکت در گروه‌های کوچک، مهمانی، صحبت با افراد غریبه، هتل و امثال آن شود. علائم جسمی و فیزیکی می‌تواند شامل خالی شدن ذهن، تپش قلب، سرخ شدن، سوزش معده و دل آشوب شود. برخی از موقعیتهایی که موجب بروز اضطراب در مبتلایان می‌شود بصورت زیر است:

- مورد قضاوت ضعیف دیگران قرار گرفتن،
- عدم تأیید یا انتقاد توسط دیگران
- ملاقات با دیگران برای نخستین بار

- مرکز توجه واقع شدن (مثلاً در زمان وارد شدن به مجلسی که دیگران نشسته‌اند)
- زیر نظر قرار گرفته شدن به هنگام انجام کار
- دعوت کردن یا دعوت شدن
- شرایط خاص اجتماعی مثل عصبانیت‌ها و پرخاشگری‌ها
- موقعیتی که می‌بایست مصمم و قاطع جواب داد یا اظهار نظر کرد.

• درمان

- مهمترین مساله‌ای که از مطالعات اضطراب اجتماعی برداشت می‌شود اهمیت قابل توجه تشخیص و درمان زودهنگام است چرا که با گذر زمان جنبه‌های شناختی، روانی و فیزیکی اختلال تقویت می‌شود و غلبه بر آن به مراتب سخت تر خواهد بود. با این وجود غالباً افراد مبتلا بسیار دیر و پس از برخورد با مشکلات فراوان در زندگی برای درمان مراجعه می‌کنند. با توجه به اینکه این اختلال در بسیاری از نقاط جهان چندان شناخته شده نیست و ناشی از اختلالات شخصیتی فرض می‌شود مبتلایان به هراس اجتماعی

معمولاً به خود درمانی روی می‌آورند. عامل دیگری که در این مساله موثر است پرهیز مبتلایان از مراجعه به متخصص به علت خود اختلال است. این مسایل احتمال اعتیاد به مواد مخدر، روانگردان و تداخلات خطرناک دارویی را افزایش می‌دهد. تحقیقات تاثیرگذاری دو نوع درمان را در اضطراب اجتماعی نشان داده‌اند: درمان دارویی و روان درمانی کوتاه مدت است.

آدرس: دانشگاه پیام نور مرکز قم، سایت پردیسان
ساختمان نور، طبقه اول مرکز مشاوره دانشگاه

تلفن: ۰۲۶۳۱۶۱۴۲۱۶۱-۱۶۳

ایمیل: moshaver@qompnu.ac.ir