

ترس اجتماعی

Social Phobia



مقدمه

ممکن است همه ما در زندگی روزمره خود با افرادی روبرو شویم که در هنگام حضور در جمع خوب صحبت نمی‌کنند و یا اینکه بیشتر ترجیح می‌دهند بشنوند و ساکت باشند تا اینکه متکلم وحده باشند. حتی خود ما نیز ممکن است برخی مواقع بخصوص در موقعیت‌های خاصی مانند صحبت کردن در کلاس درس، هنگام برخورد با شخصیتی برجسته و مهم و... دچار چنین احساسی شویم و نتوانیم به خوبی صحبت کنیم یا اظهارنظر نماییم در عین حالی که به خوبی بر موضوع مسلط هستیم.

شخصی که از حضور در جمع و ابراز وجود وحشت دارد از این موضوع نگران است که با انجام این رفتارها ممکن است از طرف دیگران یا هم‌سن و سال‌هایش مورد تمسخر قرار بگیرد. این فکر موجب بروز احساس اضطراب در او شده سعی

می‌کند برای حفظ صیانت خود از تعامل با جمع خودداری کند تا به آرامش برسد. این یادگیری پس از مدتی بر اثر تداوم و تکرار به صورت عادت درمی‌آید و فرد به این رویه خو می‌گیرد. این مشکل ادامه می‌یابد تا جایی که خود را در برابر جمع عاجز می‌یابد و زمانی که به اقتضای موقعیت زندگی مانند دانشجو بودن در میدان رویارویی اجباری در جمع قرار می‌گیرد فکر این موقعیت به اندازه‌ای او را دچار اضطراب و وحشت می‌کند که از هر گونه فعالیت مثبت باز داشته می‌شود. ترس از اجتماع برخلاف تصور ما منتشرشونده و نافذ است یعنی در روابط بین‌فردی مداخله می‌کند مثل عدم توانایی تعامل مطلوب با دیگران در حضور جمع یا در کلاس. تخمین زده می‌شود حدود ۱۳-۲۳٪ جمعیت از این مشکل رنج می‌برند و مردان و زنان به یک نسبت تحت تأثیر این اختلال قرار می‌گیرند. آغاز این اختلال در طی دوران بلوغ یا قبل از سن ۲۵ سالگی است.

ترس از اجتماع چگونه ایجاد می‌شود؟

بطور قطع هیچکس نمی‌داند بیماری ترس از اجتماع چگونه ایجاد می‌شود. ممکن است بعضی از حالت‌های خجالت‌زدگی طی دوران کودکی و در بازی‌های کودکانه شکل گرفته باشد. خانواده‌ها نقش ضروری در ایجاد این ترس‌ها دارند، بطوری که خانواده‌هایی که بیش از حد کودکان خود را مورد حمایت قرار می‌دهند، آنهایی که نگرانی بیش از حد درباره کودکان‌شان دارند یا خیلی خجالتی هستند و از موقعیت‌های اجتماعی اجتناب می‌کنند، می‌توانند احساسات‌شان را به فرزندان‌شان انتقال دهند و این کودکان در آینده دچار ترس‌های اجتماعی خواهند شد.

عواقب ترس‌های اجتماعی

هرگاه ترس‌های اجتماعی درمان نگردد عواقب زیر را به دنبال خواهند داشت:

- محرومیت از فرصت‌های شغلی و تحصیلی
- کناره‌گیری از خانواده و اجتماع
- مشکل در ایجاد و تداوم ارتباط با دیگران
- استفاده از داروهای آرام‌بخش

چند توصیه برای رفع مشکل ترس‌های اجتماعی

۱- بر اضطراب خود از طریق ریلکس کردن عضلات، تنفس عمیق و آهسته غلبه کنید.

از آنجائی که حالت‌های اضطرابی تقریباً همیشه با تنش جسمی همراه می‌باشد بنابراین می‌توانید به صورت منظم بر تک‌تک هر یک از گروه‌های عضلات بدن خود تمرکز کنید. بدین صورت که بخش خاصی از عضلات بدن خود را ابتدا منقبض سازید و سپس شل کنید. پس از آنکه آرام ساختن یک گروه عضلانی صورت گرفت به سراغ گروه دیگری از عضلات بدن خود بروید. به عنوان مثال از عضلات پا و ساق پا شروع کنید و به عضلات فوقانی بروید تا اینکه همه عضلات بدن خود را شل کنید. با این عمل می‌توانید به اضطراب خود پاسخ مناسبی دهید. همچنین تنفس سریع در حالت‌های اضطرابی مشکل‌شایعی است که اضطراب شما را تشدید خواهد کرد زیرا افزایش سرعت تنفس منجر به دفع بیش از حد دی‌اکسیدکربن و بروز آلکالوز شده این حالت به نوبه خود احساسات بدنی ناخوشایندی همچون تپش قلب، احساس خفگی، تعریق و... را سبب می‌گردد. در چنین شرایطی بهترین اقدام تنفس عمیق و آهسته خواهد بود.

۲- نگرش‌هایتان را اصلاح کنید:

انتظارات غیرواقع‌گرایانه از خودتان را تغییر دهید. اینکه اگر کامل نباشید دیگران شما را سرزنش خواهند کرد یک انتظار غیرواقع‌گرایانه از خودتان است. تمرین کنید افکار خودمنتقدانه از خودتان را جانشین افکار حمایت‌کننده‌تری از خودتان بسازید. مثلاً به خودتان بگوئید: «چقدر خوب بود اگر اوضاع به نحو دیگری پیش می‌رفت ولی هنوز که دنیا به پایان نرسیده هیچکس کامل نیست من هم همینطور».

۳- با افکار نامعقول و منفی خود مبارزه کنید و مثبت‌اندیشی را جایگزین آن نمایید:

یادداشت مطالب و بیان خواسته‌ها در مقابل آینه اعتماد به نفس خود را تقویت نمایند.

۵- برای بنای مهارت‌های اجتماعی با گام‌های کوچک و منطقی شروع کنید:

با افرادی که روبرو می‌شوید با لبخند و تکان دادن سر سلام کنید. با هم‌کلاسی‌هایتان درباره موضوعاتی مانند تکالیف درسی، امتحان و صحبت کوتاهی داشته باشید. این کار را تا زمانی ادامه دهید که آنها برای شما آشنا تر شوند و صحبت با آنها برای شما طبیعی‌تر جلوه کند.

۶- اظهارنظر کنید و همواره موضوعی برای گفتن داشته باشید.
۷- تمرین کنید: از هر فرصتی که پیش می‌آید برای بهبود مهارت‌های اجتماعی خود بهره بگیرید. □

برای این منظور ابتدا افکار نگران‌کننده را شناسایی کنید. «شما می‌توانید با ثبت این افکار تا حدودی از پریشانی‌ای که این افکار به وجود می‌آورند بکاهید» و سپس مستقیماً با آن مبارزه کنید یا آنکه آنها تحت کنترل خود درآوردید، برای این کار شما می‌توانید یک فکر مثبت یا خنثی را جایگزین فکر نگران‌کننده نمایید. این فکر با انجام تمرین جای فکر اضطراب‌برانگیز را خواهد گرفت.

۴- در فعالیتهایی که اعتماد به نفس و حس امنیت شما را بالا می‌برد شرکت نمایید:

برای این منظور می‌توانید با دوست‌تان تمرین کنید. از او بخواهید نقش فرد دیگری را برای شما بازی کند. نقش بازی کردن به کمک دوست‌تان احتمال موفقیت شما را در ملاقات‌های حضوری افزایش می‌دهد. یا با