

اضطراب اجتماعی



دانشگاه علوم پزشکی و توانبخشی

تهیه و تنظیم: مرضیه نوروزپور
دانشجوی دکتری روان‌شناسی بالینی

نشانی: خیابان سیدجمال الدین اسدآبادی-نیش
خیابان بیستم- مرکز درمانی و توانبخشی اسماء-

طبقه سوم

تلفن: ۸۸۴۸۰۵۸۶-۸۸۴۸۰۵۸۷

درمان اضطراب اجتماعی

یکی از درمان‌هایی که سودمندی آن اثبات شده است درمان‌های شناختی- رفتاری هستند. در این مدل درمانی درمانگر به شما کمک می‌کند تا افکار منفی خود را شناسایی کرده و آن‌ها را با افکار منطقی‌تر جایگزین نمایید. همچنین با کمک درمانگر می‌توانید به تدریج با موقعیت‌هایی که از آن‌ها هراس داشته روبه‌رو شوید و به تدریج بر آن‌ها مسلط شوید. در کنار آن درمانگر مهارت‌های اجتماعی لازم برای برقراری ارتباط و رویارویی با این موقعیت‌ها و آرامش‌آموزی را به شما می‌آموزد. در کنار این درمان همچنین می‌توان با تشخیص روانپزشک از داروهایی استفاده کنید که کارایی آن در درمان اختلال اضطراب اجتماعی به اثبات رسیده است.



علت اضطراب اجتماعی چیست؟

تحقیقات دانشمندان نشان می‌دهد که این اختلال می‌تواند به دلایل متعددی به وجود آید که به تعدادی از آن‌ها اشاره می‌کنیم.

عوامل ژنتیکی: برای مثال این مشکل در بین اعضای خانواده نزدیک بیمار مشاهده می‌شود.
عوامل زیستی: برای مثال پایین بودن برخی از مواد شیمیایی در مغز،

تجربیات گذشته فرد: مثل اینکه در گذشته حوادثی رخ داده که باعث شرمندگی او شده و الان می‌ترسد که دوباره این تجارب تکرار شوند،

افکار منفی: این افراد ممکن است در رویارویی با موقعیت‌های اجتماعی داشته باشند که باعث تشدید اضطراب آن‌ها شود. برای مثال: دیگران من را احمق فرض می‌کنند. باید رفتارم بدون هیچ ایرادی باشد تا دیگران منو تحویل بگیرند و...
فقدان مهارت‌های اجتماعی: گاهی افراد در زندگی فرصت یادگیری مهارت‌های اجتماعی را هرگز تجربه نکرده‌اند. آن‌ها نمی‌دانند که باید چه رفتاری داشته باشند.



چه کسانی به اضطراب اجتماعی مبتلا میشوند؟

این اختلال بسیار رایج است. از هر ۸ نفر حداقل یک نفر با این مشکل در دورهای از زندگی خود مواجه بوده و از آن رنج می‌برند. در اطراف خود می‌بینیم بسیاری از افراد خجالتی هستند اما این لزوماً به این معنی نیست که همگی آن‌ها مبتلا به این اختلال باشند. شیوع این اختلال در زنان دوبرابر مردان است و معمولاً شروع آن در اوایل نوجوانی است.

در نتیجه در تمامی موقعیت‌هایی که تهدید کننده نیست می‌توان شاهد این اضطراب شدید باشیم برای مثال هنگام صحبت کردن با یک فرد غریبه، غذا خوردن در جمع، رد شدن از جلوی تعدادی افراد، تماس تلفنی با دیگران..

زمانی که این اضطراب غلبه پیدا می‌کند معمولاً منجر به اجتناب کردن فرد از این موقعیت‌ها شده و یا اینکه با استرس و اضطراب شدید آن را تحمل می‌کنند و در نتیجه عملکرد مناسبی نخواهند داشت.



هر فردی امکان دارد در هنگام رویه رو شدن با یک قرار کاری و یا صحبت کردن در میان جمع و یا یک قرار ملاقات مهم دچار اضطراب و نگرانی شود. دستانش عرق کند و یا ضربان قلبش سریع تر بزند. همه این علائم طبیعی هستند.

اما در برخی از افراد این اضطراب منجر به توجه زیاد به خودشان در تمامی موقعیت‌های اجتماعی می‌شود. این اضطراب اغلب برخاسته از افکار منفی و ارزیابی‌های منفی است که از خودشان داشته که منجر به غلبه ترس می‌شود.