

وقتی از قضاوت شدن می‌ترسیم!

همه ما وقتی قرار است برای اولین بار در جمع بزرگی صحبت کنیم یا اینکه در حضور افرادی که قضاوتشان برای ما اهمیت دارد سخنرانی کنیم، دچار دلهره و اضطراب می‌شویم...



همه ما وقتی قرار است برای اولین بار در جمع بزرگی صحبت کنیم یا اینکه در حضور افرادی که قضاوتشان برای ما اهمیت دارد سخنرانی کنیم، دچار دلهره و اضطراب می‌شویم، احتمالا پیشانی و کف دستمان خیس عرق می‌شود، ضربان قلبمان افزایش پیدا می‌کند و...؛ و این مساله کاملاً طبیعی است، اما اگر این اضطراب به حدی باشد که مانع بسیاری از فعالیت‌های خانوادگی، تحصیلی و اجتماعی مان شود، آن وقت باید به این مساله فکر کنیم که آیا به راستی این حالت طبیعی است؟

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ دانش آموز یا دانشجویی که از ترس قضاوت استاد یا همکلاسانش، هرگز در کلاس صحبت نمی‌کند، معلمی که هنگام رفتن به کلاس به خاطر اضطراب شدید نمی‌تواند در کلاس حضور پیدا کند، افرادی که به خاطر اضطراب شدید نمی‌توانند در جامعه حضور یابند و از هرگونه تعاملی اجتناب می‌کنند، آیا می‌توانند این حالت را ناشی از یک کمرویی ساده تلقی کنند؟

جواب این پرسش‌ها و اینکه اضطراب اجتماعی چگونه و چرا ایجاد می‌شود و چه راه حلی برای آن وجود دارد رادر این مطلب خواهید یافت.

علائم اصلی اضطراب اجتماعی یا هراس اجتماعی، ترس معنادار و دائمی از یک یا چند موقعیت اجتماعی است که باعث تعاملات اجتماعی می‌شود (مثل محاوره با افراد دیگر) یا تحت نظر قرار گرفتن را ممکن می‌کند (مانند در معرض دید قرار گرفتن هنگام غذا خوردن در رستوران) و فرد از اینکه به خاطر نشان دادن اضطرابش رفتاری را بروز دهد که باعث قضاوت منفی دیگران شود، می‌ترسد.

افراد مبتلا ممکن است فعالانه از این موقعیت‌ها اجتناب کنند یا هنگام مواجهه با این موقعیت‌ها دچار ترس و اضطراب شدیدی شوند. نکته‌ای که باید به آن توجه کنید این است که ترس یا اضطراب نباید به دلیل وجود یک امر ترسناک واقعی در آن موقعیت یا به دلیل بافت فرهنگی باشد و در صورت وجود شرایط پزشکی دیگری مثل بدشکلی‌ها یا چاقی مفرط یا بدریختی ناشی از سوختگی یا جراحت که ممکن است هر فردی را کمی نگران قضاوت دیگران کند، این ترس و اضطراب یا اجتناب بسیار افراطی باشد. این علائم باید همیشگی باشند و یا حداقل به مدت ۶ ماه طول کشیده و به طور مشخصی باعث اختلال در تعاملات اجتماعی و عملکرد فرد شده باشند.

چه عاملی باعث ایجاد اختلال اضطراب اجتماعی می‌شود؟

این افراد هنگام تعاملات اجتماعی از این می‌ترسند که کاری انجام دهند یا علائم اضطرابی‌شان را به گونه‌ای بروز دهند که باعث قضاوت منفی دیگران شوند. یعنی نگران این هستند که اشتباهی کنند و شرم‌منده شوند یا مورد تمسخر واقع شده و طرد شوند و مورد اهانت قرار گیرند و این ترس و اضطراب به صورت قابل توجهی بیشتر از آن چیزی است که از موقعیت اجتماعی مذکور و زمینه فرهنگی-اجتماعی فرد انتظار می‌رود.

اختلال اضطراب اجتماعی با خجالتی بودن چه تفاوتی دارد؟

گرچه برخی بر این عقیده‌اند که خجالتی بودن ممکن است با اضطراب اجتماعی همراه باشد، اما داده‌های اخیر کمیته ملی هم‌ابتلائی‌ها نشان می‌دهد که فقط ۱۲ درصد از نوجوانان خجالتی معیارهای اضطراب اجتماعی را دارند از طرفی حدوداً ۷۰ درصد از نوجوانان مبتلا به اشتباه، خود را به صورت خجالتی می‌شناسند. به علاوه، افرادی که مبتلا به اضطراب اجتماعی هستند به احتمال زیاد بیشتر از افرادی که فقط خجالتی هستند در معرض دیگر بیماری‌های روانی قرار دارند، بنابراین ممکن است کمرویی قسمتی از زنجیره باشد، اما افرادی که معیارهای تشخیصی دارند بالاترین حد این زنجیره را تجربه می‌کنند.

این افراد از مرادها و تعامل‌های خود بازخورد مثبتی نمی‌گیرند و در میان همسالانشان به افراد مضطربی که معمولاً

پذیرفته نیستند، شهرت دارند و قربانی بودن را تجربه می کنند، مهارت های اجتماعی ناچیزی دارند و از ارتباط غیرکلامی کمتر استفاده می کنند، چون در فهمیدن نشانه های غیرکلامی نیز به همان اندازه مشکل دارند.

تحقیقات همچنین نشان می دهد که افراد خجالتی پس از ایجاد ارتباط موفق، احساس منفی شان کم می شود، ولی افرادی که اضطراب اجتماعی دارند احساس منفی شان حتی پس از یک رابطه اجتماعی نرمال باز هم باقی می ماند. در واقع ثابت شده که افراد مبتلا وارد یک روند نشخوار فکری می شوند که دایما احساسات و شناخت های منفی را مرور کرده و زنده نگه می دارند.

کدام موقعیت ها می توانند بیشترین ترس و اضطراب را ایجاد کنند؟

در مطالعه هایی که در این زمینه انجام شده، بیشترین موقعیت هایی که می توانستند ترس را به وجود آورند به این شکل مشخص شده است:

صحبت کردن در مقابل یک جمع ناآشنا یا غریبه
پاسخ دادن به سوالات در کلاس
صحبت کردن در مقابل بزرگ تر ها و افراد مهم
گزارش دادن شفاهی یا بلند روخوانی کردن
مهمانی های شبانه

اغلب افراد مبتلا افکار منفی ای درباره خودشان دارند. شکایت از درد معده و بیماری های جسمی خصوصا در بین کودکان کوچک تر بسیار شایع است. ترس از سرخ شدن یا لرزیدن در طول گزارش شفاهی و صدای لرزان هنگام سخن گفتن در جمع یا خیس عرق شدن، علائمی هستند که ممکن است دیگران را متوجه بیماری فرد کند و همین مشکل را بیشتر می کند.

افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی چه سرنوشتی خواهند داشت؟

سن شروع بیماری معمولا بین ۱۰ تا ۱۳ سالگی است، اما معمولا تشخیص آن تا اواخر نوجوانی یا اوایل بزرگسالی به تاخیر می افتد. شاید به علت طبیعت این اختلال باشد که افراد مبتلا معمولا دیرتر از بقیه انواع اختلالات اضطرابی به فکر کمک خواستن می افتند و کسانی که ترس شدیدتری از اجتماع دارند آخرین افرادی هستند که به فکر درمان می افتند.

کودکان و نوجوانان مبتلا در معرض خطر جدی برای ایجاد افسردگی اساسی هستند که روزه روز بیشتر می شود و مهم است بدانید، افرادی که در کودکی یا نوجوانی مبتلا به اضطراب اجتماعی بوده اند، نسبت به کسانی که در بزرگسالی مبتلا شده اند، در آینده به نوع شدیدتر و مقاومتری به درمان افسردگی اساسی دچار می شوند. مطالعه ها نشان داده اند که اضطراب اجتماعی در نوجوانی مسیر همواری را برای ابتلا به اختلالات سوءمصرف مواد در بزرگسالی فراهم می کند.

این امکان وجود دارد که افراد مبتلا در چرخه معیوبی بیفتند که در آن از نوشیدن الکل برای آسان تر شدن تعاملات اجتماعی استفاده کنند و از طرف دیگر الکل را برای ادامه مراودات اجتماعی شان ادامه دهند و به آن وابسته شوند. این مشکل همانند دیگر اختلالات اضطرابی باعث مختل شدن زندگی و شغل فرد و ازدواج متزلزل و در کل کیفیت بسیار پایین زندگی او می شود. ناکامی در تحصیل به همراه دوره های نامطلوب زندگی و عواقب اجتماعی نامناسب، باعث وابستگی بیشتر فرد به خانواده اولیه و آموزش کمتر و اجبار برای ورود به کار می شود و فرد نهایتا سربار سیستم بهداشت روان خواهد شد.

چاره کار چیست؟

هم روان درمانی و هم دارودرمانی در درمان این اختلال مفید واقع می شوند. اکثر روان پزشکان بر این عقیده اند که استفاده از دارو و روان درمانی در کنار هم از هر یک به تنهایی موثرتر است. به چالش کشیدن این افکار منفی چه به کمک درمان گر و چه به صورت شخصی، راهی موثر برای عقب راندن این بیماری و کاهش اثرات آن است.

در روان درمانی اولین قدم، شناسایی افکاری است که در لایه های زیرین ترس های فرد وجود دارد. به طور مثال اگر فرد

نگران سخنرانی در جمع افراد مهمی است، شاید یکی از افکاری که پشت این نگرانی مخفی شده این است که: «من سخنرانی را خراب خواهم کرد و همه با خود فکر خواهند کرد که من بی لیاقت هستم» یا اینکه «الان خیس عرق می شوم و همه می فهمند که چقدر ترسیده ام و آبرویم می رود.»

وقتی افکار منفی مشخص شدند، قدم بعدی تحلیل و به مبارزه طلبیدن آنهاست. وقتی که فرد این قدرت را پیدا می کند که افکار منفی خود را به چالش بکشد، دید واقع بینانه تری نسبت به موقعیت های اجتماعی پیدا می کند و با آرامش بیشتری به تعامل می پردازد. بهتر است که فرد از قدم های کوچک شروع کند و کم کم این قدم های کوچک را به گام های بزرگ تبدیل کند یعنی اول موقعیت اجتماعی ای را انتخاب کند که از آن هراس کمتری دارد و رفته رفته روی به شرایط سخت تر بیاورد.

اضطراب اجتماعی کودکان و بزرگسالان چه تفاوتی دارد؟

وب سایت یک پزشک: از آنجا که کودکان معمولاً در برابر بزرگسالان، به خصوص بزرگسالانی که نگران قضاوتشان هستند مضطرب می شوند، یکی از معیار هایی که در کودکان به ما کمک می کند که اختلال را تشخیص دهیم این است که در کودکان مبتلا، این ترس فقط در برابر بزرگ تر ها بروز نمی کند بلکه در موقعیت هایی که همسالان و همپایان کودک هستند نیز بروز می کند.

نکته دیگر اینکه مواجهه با موقعیت ترسناک اجتماعی یا موقعیتی که فرد را در معرض دید قرار می دهد، در کودکان می تواند خود را به صورت گریه کردن، قشقرق راه انداختن، چسبیدن به مراقب، میخکوب شدن، لرزیدن یا امتناع از صحبت کردن نشان دهد. برای این کودکان دوست پیدا کردن یا عضو گروهی بودن، یا بیان احساسات به صورت خود گزارش دهی، کار مشکلی است. در موقعیت ترس آور، کودک مبتلا احساسات آزاردهنده ای، چون خجالت و طردشدگی را به شدت تجربه می کند و پاسخ های این کودکان نشانه تمرکز افکار منفی این کودکان درباره خودشان است.