

خجالتی بودن مفرط



:

بسیاری از افراد خجالتی هستند، اما خجالتی بودن شدید یا ترس از فرار گرفتن در موقعیت‌های اجتماعی ممکن است نشانه‌ای از عارضه‌ای به نام "اختلال اضطراب اجتماعی" باشد.

اختلال اضطراب اجتماعی را می‌توان با روان‌درمانی، دارودرمانی یا ترکیبی از این دو درمان کرد.

برخی از خصوصیات این عارضه که به

تشخیص آن کمک می‌کند اینها هستند:

- احساس شدید خود - آگاهی (احساس زیر نظر دیگران بودن) هنگام همراهی با افراد دیگر.

- یک ترس شدید و ناتوان‌کننده از دستپاچه شدن، زیر نظر بودن یا مورد قضاوت قرار گرفتن بوسیله دیگران.

- علائم جسمی اضطراب شدید از جمله تعریق، تهوع و لرزیدن.

- اشکال زیاد در صحبت کردن در جمع دیگران، یا فراموش کردن حرف‌های که فرد می‌خواهد بزند.