

10 تست اختلال اضطراب اجتماعی

ممکن است تست‌های اختلال اضطراب اجتماعی زیر به شما در تشخیص اینکه آیا از اضطراب اجتماعی رنج می‌برید یا خیر، کمک کند. بنابراین نتایج این اطلاعات نباید به منزله طبابت و جایگزین توصیه‌های پزشکتان تلقی شود.



ممکن است تست‌های اختلال اضطراب اجتماعی زیر به شما در تشخیص اینکه آیا از اضطراب اجتماعی رنج می‌برید یا خیر، کمک کند. بنابراین نتایج این اطلاعات نباید به منزله طبابت و جایگزین توصیه‌های پزشکتان تلقی شود.

اگرچه اضطراب اغلب اوقات یک پاسخ عادی به استرس و تنش است که زندگی روزمره را پر کرده اما ممکن است برای خیلی از مردم مشکلی بزرگ محسوب شود.

اگر اضطراب، روش زندگی‌تان را تغییر داده ممکن است دچار اختلال اضطراب اجتماعی شده باشید. اضطراب اجتماعی (یا اجتماع‌هراسی) به اضطرابی اطلاق می‌شود که به واسطه وقایع اجتماعی ایجاد می‌شود. به‌رغم نبود تست‌های آسان اختلال اضطراب اجتماعی اما علائم و نشانه‌های گوناگون شناخته‌شده‌ای وجود دارد که به شما در درک حالاتی که تجربه می‌کنید، کمک خواهد کرد.

آیا شما به علت احساس ناراحتی شدید از روبه‌رو شدن با غریبه‌ها یا ترس طاقت‌فرسا از انجام کاری یا گفتن حرفی که باعث شرمندگی‌تان شود، برنامه زندگی‌تان را تغییر می‌دهید؟

آیا هنگامی که از شما خواسته می‌شود در مقابل جمعی از مردم کاری را انجام دهید یا صحبت کنید، دچار مشکلاتی توأم با اضطراب شدید نظیر تپش قلب یا حتی لرزش و رعشه می‌شوید؟

آیا گاهی اوقات دچار فشار احساسی مانند تنفس کوتاه یا اینکه انگار قادر به تنفس نیستید، می‌شوید؟

آیا گاهی اوقات فشار احساسی را نظیر ترس از اینکه دارید دیوانه می‌شوید یا از دنیای واقعی جدا شده‌اید، تجربه می‌کنید؟

آیا از خوردن، نوشیدن یا نوشتن مطالبی در حضور جمعی از مردم واهمه دارید یا دست کشیده‌اید؟

آیا تعاملات اجتماعی با محل کار، آموزشگاه یا زندگی شخصی‌تان تعارض دارد؟

آیا هنگام حضور در جمع مردم احساس می‌کنید که مدام مورد قضاوت یا ارزیابی قرار می‌گیرید و حتی برای جلوگیری از بروز آن از این موقعیت‌ها دوری می‌کنید؟

آیا هنگام سر و کار داشتن با شخصیت‌های ذیصلاح نظیر استاد، رئیس یا افراد ذیصلاح دیگر دچار حالت عصبی، ترس یا ناراحتی شدید می‌شوید؟

آیا متوجه می‌شوید که ترس‌تان بیش از اندازه و غیرمنطقی است اما یارای مقابله با آن را ندارید؟

آیا اغلب اوقات از تلفن‌زدن به افراد ناشناس تحت فشار قرار می‌گیرید و از تماس با آنها خودداری می‌کنید؟

افرادی که تصور می‌کنند از یک یا چند مورد از این مشکلات رنج می‌برند، اغلب از شرایط خود احساس شرمساری می‌کنند و به پنهان کردن اضطرابشان به هر قیمتی خو گرفته‌اند. آنچه مسلم است راه‌هایی برای کمک به شما وجود دارد و شما می‌توانید برای تشخیص قطعی به پزشک متخصص مراجعه کنید.