

وقتی همه چیز ترسناک می‌شود

کودکان مبتلا به فوبی اجتماعی از مدرسه، صحبت در جمع و خوردن و نوشیدن در حضور دیگران هراس دارند وقتی همه چیز ترسناک می‌شود.



کودکان مبتلا به فوبی اجتماعی از مدرسه، صحبت در جمع و خوردن و نوشیدن در حضور دیگران هراس دارند وقتی همه چیز ترسناک می‌شود.

جام جم آنلاین: فوبی، ترس مفرط و غیرمنطقی از یک شیء، فعالیت یا موقعیت است که شخص مبتلا، خود چنین ترسی را بسیار افراطی و غیرمنطقی تشخیص می‌دهد. اصطلاح فوبی معمولاً در توصیف ترس‌های بیمارگونه به کار می‌رود و بسیاری از افراد مبتلا در مورد فوبی خود احساس شرمساری کرده و حتی آن را از اطرافیان خود پنهان می‌کنند.

در مورد فوبی اجتماعی یا ترس اجتماعی نیز می‌توان گفت این نوع فوبی اساساً ترس از مورد نظاره دیگران واقع شدن است. این نوع ترس ممکن است تا حدودی ذاتی بوده باشد، اما اغلب نگاه خیره چه واقعی و چه با تصور فرد (خیالی) در موقعیت‌های خاص ناراحتی فوق‌العاده در شخص ایجاد می‌کند. در واقع تنها نگرانی بیمار مبتلا به فوبی اجتماعی مورد تماشای دیگران واقع شدن است. به همین دلیل این فرد معمولاً از غذا خوردن در رستوران‌ها، انجام وظیفه در صورت مورد توجه بودن، صحبت یا عملکرد در حضور دیگران اجتناب می‌کند و از ازدحام به دلیل ترس از نگاه انتقادآمیز دیگران دوری می‌کند.

تمام این تجربه‌ها احساس شرم شدید و میل به گریز را در شخص به وجود می‌آورند مثلاً کسی که از خوردن در حضور دیگران می‌ترسد با مشاهده غذا احساس خفگی می‌کند، در بعضی موارد نیز فوبی اجتماعی به خاطر آن است که مبادا دیگران ترس او را (مانند سرخ شدن یا لرزش اندام) ببینند. طبق تحقیقات انجام شده اکثر فوبی‌های اجتماعی در نوجوانی یا اوایل دهه سوم عمر شروع می‌شوند و ظاهراً هر دو جنس (زن و مرد) را به یک اندازه تحت تاثیر قرار می‌دهد. در دوران میانسالی بتدریج از شدت این فوبی‌ها کاسته می‌شود.

فوبی اجتماعی مانند یک اضطراب اجتماعی شدید و دست و پاگیر است. شخصی که به آن مبتلاست از این که به کسانی که او را می‌بینند یا مخاطب‌هایش، ضعف‌های خود را مانند سرخ شدن، لرزیدن، عرق کردن یا قابلیت‌هایش را مانند این که خیلی باهوش و با فرهنگ است، نشان دهد، می‌هراسد. به این دلایل، موقعیت‌های اجتماعی که در آنها شخص احساس ضعف می‌کند سرچشمه یک رنج بزرگ می‌شوند و بیشتر مواقع، فرد از موقعیت‌ها دوری می‌کند. خارج شدن از خانه و رفتن به خرید می‌تواند ترس را در فرد مضطرب شدیدتر کند و رفتن به اجتماع برای پیدا کردن یک شغل، کاری غیرممکن می‌شود. از طرفی هم برای افراد مبتلا به فوبی اجتماعی، بیکاری یک فاجعه است. بیشتر مواقع آنها قادر نیستند حتی مرحله مصاحبه استخدامی را بگذرانند. شدت فوبی اجتماعی بستگی به عوامل آن، اهمیت و تعداد موقعیت‌های وحشتناک دارد. اگر این ترس فقط مربوط به کارکردها و موقعیت‌های عملکرد باشد مانند حرف زدن در میان یک گروه یا انجام یک کار در مقابل عموم، اختلال به صورت خفیف باقی می‌ماند. ولی اگر به صورت رد و بدل‌های روزانه با هم‌نوع‌های خود باشد، وجود بیماری فوبی اجتماعی رو به کاهش می‌رود، ولی از طرفی هم بیش از پیش آن را مشکل می‌کند.

حالت فوبی اجتماعی عمومی شده نیز با این علامت مشخص می‌شود که بیشتر موقعیت‌های اجتماعی حتی عادی‌ترین آنها برای بیمار اضطراب ایجاد می‌کند. شخص هر کاری که می‌کند، احساس می‌کند مورد قضاوت قرار می‌گیرد. کسانی که به این نوع فوبی (فوبی اجتماعی عمومی شده) مبتلا هستند، بیشتر مواقع شخصیتی دارند که به آن اجتناب‌کردنی گفته می‌شود.

آنها نسبت به قضاوت دیگران فوق‌العاده حساسند. در روابط اجتماعی فقط موقعی وارد می‌شوند که مطمئن باشند آن‌طور که هستند پذیرفته می‌شوند و خودشان را پایین‌تر از دیگران می‌بینند. فوبی‌های اجتماعی دیگری هستند که انتخابی نامیده می‌شوند که در برگیرنده تعداد محدودی از موقعیت‌ها هستند مانند حرف زدن در مقابل عموم.

فوبی‌های اجتماعی انتخابی را نباید با یک ترس عادی و ساده اشتباه گرفت. بیشتر مردم قبل از حرف زدن در مقابل عموم، ترس و وحشت را حس می‌کنند. ولی همین که شروع به حرف زدن کردند ترسشان از بین می‌رود. در مورد فوبی اجتماعی، برعکس، اضطراب سر جای خودش باقی می‌ماند یا حتی در زمان سخنرانی شدت هم پیدا می‌کند و فقط موقعی پایان می‌پذیرد که جایش را به خجالت و شکست بدهد و بالاخره بعضی از انواع فوبی‌های اجتماعی، نبرد نامیده می‌شوند. کسانی که از آن رنج می‌برند با وجود وحشتشان در موقعیت‌های اجتماعی که در آنها می‌هراسند همیشه در حال مقابله و آزمایش هستند. به همین علت، این بیماران می‌توانند مسوولیت‌های اجتماعی را انجام بدهند و بیشتر مواقع رفتار سردی نسبت به دیگران یا یک خشونت نسبی را انتخاب می‌کنند که به آنها امکان می‌دهد فاصله خود را با اطرفیان‌شان حفظ کنند. این بی‌تفاوتی و سردی نسبت به دیگران ظاهری است، زیرا در پس آن

وحشت شدیدی وجود دارد. بعضی از پژوهش‌ها نشانگر این امر است که افراد مبتلا به این فوبی‌های اجتماعی (روبه‌رو شدن با دیگران)، به طور غیرطبیعی اختلالات شدید قلبی ناشی از نگرانی دارند.

شایع‌ترین فوبی‌های اجتماعی

– ترس از سخنرانی برای عموم: بسیاری از سخنرانان، خواننده‌ها، بازیگران تئاتر و سینما معتقدند وجود اندکی تشویش برای بهترین عملکرد لازم است. اما وحشت شدید از صحنه، چیز دیگری است. این ترس موجب اجتناب از صحنه می‌گردد و چه‌بسا سبب شود فرد به دلیل این ترس شدید، بسیاری از شانس‌های زندگی خود را از دست بدهد.

– ترس از غذا خوردن در جمع: گاهی ترس از غذا خوردن یا نوشیدن در حضور دیگران به این دلیل است که شخص می‌ترسد وقتی چنگال یا فنجان را به دهان می‌برد، دست‌هایش دچار لرزش گردد.

ترس از ریختن نوشیدنی یا غذا در واقع ترس از عملکرد است، یعنی میل به اجتناب از جلب توجه در مورد یک ضعف خیالی.

– ترس از عملکرد جنسی: اختلال کنش جنسی معمولاً فوبی شمرده نمی‌شود، اما بعضی از انواع اختلالات کنشی جنسی در مفهوم فوبی اجتماعی می‌گنجد. شخص از انجام عمل می‌ترسد، زیرا کسی ناظر عملکرد اوست و همین اضطراب عملکرد خود موجب افزایش احتمال شکست می‌گردد. انزال زودرس، ناتوانی جنسی در مرد و سردمزاجی در زن، شایع‌ترین انواع فوبی‌های اجتماعی – جنسی هستند.

نکته: این دسته از کودکان تا مدت‌ها پس از سنی که ترس از غریبه‌ها طبیعی است، از روبه‌رو شدن با افراد ناشناس اجتناب می‌ورزند. هنگام حضور سایر کودکان یا بزرگسالان سرخ می‌شوند، سکوت می‌کنند، به والدینشان می‌چسبند یا سعی می‌کنند مخفی شوند. – ترس از نگاه دیگران هنگام کار کردن: ترس از نگاه (زل زدن) دیگران وقتی به ناتوانی فرد منجر شود، یک فوبی واقعی است. این فوبی ممکن است به هر نوع کار مکانیکی مربوط شود. خلاصه‌برداری، نوشتن روی تخته سیاه، دوختن، بافتن یا حتی بستن دکمه کت در هنگامی که کسی دارد نگاه می‌کند.

– ترس از ازدحام: شخص مبتلا به فوبی اجتماعی از ازدحام ممکن است فعالیت‌های شخص را به گونه‌ای محدود کند که فقط بتواند ساعتی را که افراد معدودی بیرون هستند برای خرید از خانه خارج شود.

– ترس از گل انداختن صورت

– ترس از لمس شدن

کودکان مبتلا به فوبی اجتماعی

این دسته از کودکان تا مدت‌ها پس از سنی که ترس از غریبه‌ها طبیعی است، از روبه‌رو شدن با افراد ناشناس اجتناب می‌ورزند. هنگام حضور سایر کودکان یا بزرگسالان سرخ می‌شوند، سکوت می‌کنند، به والدینشان می‌چسبند یا سعی می‌کنند مخفی شوند. خردسالان مبتلا به این نوع فوبی، علاوه بر اضطراب شدیدشان در موقعیت‌هایی که اغلب مردم در آن موقعیت مضطرب می‌شوند (مانند صحبت کردن در حضور دیگران)، ممکن است در پیش‌پاافتاده‌ترین فعالیت‌ها نیز مضطرب شوند. اگر آنها در حضور جمع صحبت کنند، می‌ترسند در میان صحبت‌هایشان تیق بزنند. آنها فکر می‌کنند چنانچه سوالی را مطرح کنند، ممکن است احمق به نظر برسند. می‌ترسند اگر در حضور جمع غذا بخورند، غذا را روی زمین بریزند یا اگر وارد اتاقی شوند، ممکن است پایشان به جایی گیر کند و روی زمین بیفتند و دست و پاچلفتی به نظر آیند. جای تعجب نیست که این کودکان در حضور مراجع قدرت یا همسالانی که وضعیت اجتماعی بالایی دارند، مضطرب شوند.

کودکان مبتلا به فوبی اجتماعی به احتمال قوی از مدرسه، صحبت در جمع، قرمز شدن یا خوردن و نوشیدن در حضور دیگران هراس دارند. ترس از شیوه عملکرد به نحوی که موجب خجالت یا تحقیر شود در این گروه از کودکان آنقدر فراگیر است که به طور جدی در فرصت‌ها و فعالیت‌های اجتماعی دیگر آنها اختلال ایجاد می‌کند و غالباً منجر به تنهایی و رنج می‌شود.

اگرچه کودکان مبتلا به فوبی اجتماعی مایلند مورد علاقه دیگران باشند، اما نگرانی دائم درباره در معرض دید دیگران قرار گرفتن یا پرداختن به کارهایی که آنها را احمق جلوه دهد، مانع شکل‌گیری هر گونه رفتاری می‌شود که دوست دارند با دیگران داشته باشند. چنانچه دیگران سعی کنند این کودکان را به موقعیت‌های اجتماعی تشویق یا وادار کنند، آنها ممکن است گریه کنند، قشقرق به راه

بیندازند یا حتی بیشتر عقب‌نشینی کنند. در موارد خیلی شدید، کودکان به فوبی اجتماعی فراگیر مبتلا می‌شوند. این کودکان از اغلب موقعیت‌های اجتماعی هراس دارند، از ملاقات یا صحبت با اشخاص جدید می‌ترسند، از تماس با هر فردی خارج از نظام خانواده خود اجتناب می‌ورزند و حضور در مدرسه و مشارکت در فعالیت‌های تفریحی، در مجموع برایشان خیلی دشوار است.

اضطراب مربوط به فوبی اجتماعی به قدری شدید است که موجب بروز فعالیت‌هایی نظیر سرخ شدن چهره، لکنت زبان، تعریق، دل‌درد، افزایش ضربان قلب، لرزش یا حمله وحشت‌زدگی کامل می‌شود. نوجوانان مبتلا به فوبی اجتماعی همواره عقیده دارند که واکنش‌های جسمانی مشهودشان موجب می‌شود تا احساس بی‌لیاقتی نهفته آنها در معرض دید دیگران قرار گیرد و باعث تحقیرشان شود. حتی این دیدگاه که سایرین از ناآرامی آنها کاملاً آگاه هستند، موجب اضطراب بیشتر در این کودکان می‌شود. کودکان مبتلا به فوبی اجتماعی در یک دور باطل، منتظر بروز مشکل ناراحتی یا عملکرد ضعیف خود هستند، انتظاری که با نزدیک شدن به موقعیت ترسناک، اضطراب بیشتری را در آنها برمی‌انگیزد و این تنها به افزایش دلشوره و تشدید بیشتر نشانه‌های جسمانی آنها در آن موقعیت می‌انجامد. در نتیجه این کودکان از موقعیت‌ها یا فعالیت‌های اجتماعی از قبیل تماس تلفنی با یک همکلاسی برای تکمیل تکلیف‌های ناقص، درخواست از معلم برای توضیح مطالب درسی و جواب دادن به تلفن اجتناب می‌ورزند. اگرچه اضطراب اجتماعی و کمرویی گذرا به عنوان بخشی از رشد بهنجار تلقی می‌شوند، نوجوانان مبتلا به فوبی اجتماعی دچار اضطرابی ماندگار می‌شوند. اغلب، اضطراب‌های آنان با تمرکز بر خود همراه است که به افزایش انتقاد از خود می‌انجامد و نشانه‌های هیجانی را تشدید می‌کند. این فرآیند نزولی ماریچی به بروز مشکلاتی جدی در کفایت اجتماعی و برقراری روابط دوستانه با دیگران منجر می‌شود.

برای کمک کردن به کودکان مبتلا به فوبی اجتماعی (بخصوص ترس از صحبت کردن در جمع) والدین می‌توانند از راهکارهای ذیل استفاده نمایند.

– اولین قدم، آموختن روشی است که واکنش‌های بدنی اضطراب را کنترل می‌کند. روی روش‌های کنترل تنفس بیشتر تاکید کنید. سپس کودک را مجبور کنید تا آرام تنفس کند، بدنش را شل کند و پس از آن بایستد و شروع به صحبت کند.

– عامل ترس کودک را پیدا کنید. آیا از این که تیق بزند نگران است یا این که احمق یا عصبی به نظر برسد؟

– با افزایش اعتماد به نفس کودک و تقویت توانایی‌هایش به او کمک کنید تا بر این ترس غالب شود.

– برای صحبت کردن، فرصت‌هایی را در اختیار کودک قرار دهید. از همان سنین کم، از او بخواهید سرمیز شام چیزی را برای دیگران تعریف کند.

– او را از پیش برای تیق‌ها آماده کنید. به او بگویید در صورتی که مطلبی را فراموش کند و دستپاچه شود، چکار کند.

– بکوشید حساسیت او را به اشتباهات گفتاریش کاهش دهید و توجه او را به اشتباهات گفتاری دیگران جلب کنید.

معصومه اسدی / جام‌جم