



اضطراب‌تان را مدیریت کنید

اضطراب اجتماعی، نوعی نگرانی است که بیشتر افراد در زمان‌های خاصی در روابطشان با دیگران تجربه می‌کنند...

جام جم آنلاین: اضطراب اجتماعی، نوعی نگرانی است که بیشتر افراد در زمان‌های خاصی در روابطشان با دیگران تجربه می‌کنند و معمولاً این نوع اضطراب هنگامی به افراد دست می‌دهد که فکر می‌کنند ممکن است کاری انجام دهند که حقارت‌آمیز یا خجالت‌آور باشد. در اضطراب اجتماعی، فرد مضطرب تصور می‌کند به دلیل چیزی که گفته یا انجام داده است، سایر افراد وی را به شیوه‌ای منفی مورد قضاوت قرار می‌دهند در حالی که ممکن است این‌طور نباشد.

افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی معمولاً افرادی هستند که به اندازه کافی از ویژگی‌های مثبت و صفات پسندیده‌ای که سایر افراد را به تحسین و تمجید آنان وامی‌دارد، بهره برده‌اند. آنها ممکن است پرانرژی، شوخ‌طبع، مهربان، سخاوتمند، فهیم، جدی و سرزنده باشند، اما احساس راحتی‌کردن در جمع و در حضور دیگران برای آنان بسیار سخت است و باعث می‌شود علاوه بر آن که مضطرب می‌شوند، ویژگی‌های مثبت‌شان هم از چشم دیگران پنهان بماند. معمولاً افرادی که به مدت طولانی مبتلا به اضطراب اجتماعی بوده‌اند، ممکن است مشکلات دیگری نیز داشته باشند؛ برای مثال برخی از این افراد از افسردگی رنج می‌برند، برخی از آنان در جرات‌ورزی مشکل دارند و به طرز غیرضروری منفعل و پذیرا هستند یا بیش از حد خصمانه و پرخاشگرند. بسیاری از افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی خود را به عنوان نگران‌های مادرزاد معرفی می‌کنند و ممکن است اینچنین تصور کنند بیشتر نه فقط درباره زندگی اجتماعی‌شان بلکه در همه موارد دچار اضطراب فراگیر می‌شوند. در واقع، اضطراب اجتماعی بخش طبیعی از زندگی هر فرد است، اما زمانی که به صورت یک اختلال و به صورت دائم درمی‌آید آنجاست که فرد باید یاد بگیرد بر اضطرابی که در زندگی‌اش اختلال ایجاد کرده و محدودش می‌کند، غلبه و بتواند آن را بخوبی مدیریت کند.

اضطراب اجتماعی و اضطراب در جمع

معمولاً دو نوع اضطراب، مربوط به موقعیت‌های بین فردی است. اضطراب اجتماعی، اضطرابی است که شما در تعامل‌های اجتماعی خود تجربه می‌کنید و اضطراب در جمع هنگامی اتفاق می‌افتد که شما در حضور گروهی مضطرب می‌شوید. اضطراب اجتماعی به وسیله موارد زیر در تعامل‌های اجتماعی سنجیده می‌شود:

– اغلب حتی در محافل خودمانی هم احساس ناآرامی می‌کنم.

– کلاً آدم کمرویی هستم.

– هنگامی که با فردی از جنس مخالف صحبت می‌کنم، راحت نیستم.

– ای کاش در موقعیت‌های اجتماعی، اعتماد به نفس بیشتری داشتم.

– اغلب مهمانی‌ها مرا مضطرب و ناراحت می‌کند.

اضطراب در جمع نیز در مقیاس اضطراب در تعامل‌های اجتماعی، با این موارد تعریف می‌شود:

– معمولاً هنگامی که جلوی گروهی سخن می‌گویم ناآرام می‌شوم.

– از صحبت‌کردن در جمع لذت نمی‌برم.

– معمولاً هنگامی که باید جلوی جمع ظاهر شوم دچار ترس از صحنه شوم.

– هنگامی که باید در محل کار یا مدرسه نمایشی بدهم، ناآرام می‌شوم.

اضطراب اجتماعی، رویداد خاصی ارائه می‌دهد، زیرا افراد نیاز ذاتی به دلبستگی‌های بین فردی دارند. ما به دلیل نیاز به پذیرش دیگران وقتی می‌ترسیم از این که ممکن است این پذیرش در آینده صورت نپذیرد، نسبت به احساس اضطراب اجتماعی آسیب‌پذیر

می‌شویم. احساس تأیید از جانب دیگران، آنقدر در زندگی‌مان اهمیت دارد که کاملاً به حس عزت نفس ما آمیخته شده است. هنگامی که عزت نفس شما بالا می‌رود که دیگران شما را بپذیرند و هنگامی پایین می‌آید که دیگران طردتان کنند. بنابراین، اولین کار در غلبه بر اضطراب اجتماعی، توسعه مهارت‌های اجتماعی است که تعامل‌های رضایت‌بخش را به حداکثر خواهد رساند. همچنین توجه به این نکته ضروری است که تعامل‌های اجتماعی شما هنگامی آسان‌تر خواهد شد که احساس کنید از عزت نفس قوی برخوردارید.

اضطراب‌تان را مهار کنید

کمالگرا نباشید:

معمولاً افراد هنگامی مضطرب می‌شوند که بی‌دلیل توقعات بالایی دارند و همین‌طور هنگامی که زمان خیلی زیادی را صرف نگرانی در مورد عیوب کوچک یا اشتباهات بزرگ می‌کنند. اجازه ندهید نظام خود ارزشی شما توسط کمالات ایده‌آل‌تان تعیین شود و سعی کنید جمله‌هایی همچون «من نباید اصلاً اشتباه کنم» یا «باید بتوانم این کار را به نحو احسن انجام دهم» را هرگز به کار نبرید و به جای آن تمرین کنید که مثلاً با خود بگویید «تا جایی که می‌توانم، حداکثر تلاش خودم را می‌کنم».

اشتباهات کوچک‌تان را بزرگ جلوه ندهید:

چرا که تقریباً هر اشتباه کوچکی را که مرتکب می‌شوید در مدت زمان نسبتاً کوتاهی کاملاً فراموش خواهد شد، پس چرا درباره آن، اینقدر اضطراب و استرس داشته باشیم.

روی موارد مثبت تمرکز داشته باشید:

یک راه مناسب برای انجام این کار، منحرف کردن توجه خود از تفکر منفی به سمت تفکر مثبت است.

زمانی را صرف تفریح خود کنید:

اگر باید درباره بعضی چیزها کمالگرا باشید، لاقلاً در مورد هر چیزی کمالگرا نباشید.

نسبت به زندگی شیوه‌ای تسلط‌مدار داشته باشید:

به این طریق می‌توانید برخورد با رویدادهای زندگی را بدون نگرانی و به صورتی موثر انجام دهید.

خویشتن‌پذیر باشید:

به یاد داشته باشید چگونگی رفتار دیگران با شما، اساس ارزش فردی‌تان نیست. پس زمانی که دیگران با شما رفتار خوبی ندارند، مضطرب و غمگین نشوید و خویشتن‌پذیر باشید.

کنترل افراطی را کنار بگذارید:

رها کردن کنترل کار آسانی نیست، بلکه گام مهمی است که به سمت یک زندگی آرام‌تر و لذتبخش‌تر برمی‌داریم. پس پذیرش داشته باشید و بدانید حتی اگر کنترل افراطی شما هم نباشد، مسائل حل خواهند شد. اعتماد داشته باشید و مهم‌تر از همه این که شوخ طبع باشید؛ چرا که سعی در کنترل امورات زندگی قدری وحشت‌زاست. پس از شوخ طبعی استفاده کنید تا بتوانید چنین وحشتی را تحمل کنید.

خودآزمیدگی را تمرین کنید:

خودآزمیدگی یکی از مهارت‌های رویارویی با اضطراب است. افراد به این علت که اضطراب دارند دچار احساس تنیدگی، عصبانیت و هیجان‌زدگی می‌شوند. اگر آرمیده باشید، آسان‌تر می‌توانید با اضطراب‌تان مدارا کنید.

ناراحتی‌های هیجانی و اضطرابی ما عمدتاً ناشی از باورها و خودگویی‌های درونی‌مان در مورد رویدادها و موقعیت‌هاست، نه نتیجه خود رویدادها و موقعیت‌های واقعی. معمولاً افراد به طور مداوم به گفت‌وگوی درونی، کاربرد جملات خودکار یا گفت‌وگو با خود می‌پردازند. این خودگویی‌ها تقریباً خودکار بوده و آگاهی از آنها بسیار اندک است و ما با استفاده از آنها احساسات و واکنش‌های هیجانی خود را نسبت به رویدادها و موقعیت‌ها تعیین می‌کنیم. این باورها و خودگویی‌ها دو نوع عمده دارند که نوع نخست آن، آنانی هستند که خودگویی‌های منطقی محسوب می‌شوند و جملاتی یاری‌دهنده، سازگار و انطباقی هستند و موجب سلامت هیجانی فرد است. نوع دوم باورها و خودگویی‌های غیرمنطقی هستند که شامل عبارت‌های درونی زیان‌بخش، بیهوده و ناسازگار بوده که موجب ناراحتی هیجانی فرد می‌شود. خودگویی‌های غیرمنطقی همچون «یا حق ندارد با من این‌گونه غیرمنصفانه رفتار کند، پس من آدم بی‌ارزشی هستم« باعث تشدید اضطراب و ناراحتی‌های هیجانی ما می‌شود و منجر به افزایش اضطراب، خشم و افسردگی و همچنین رفتارهای ناسازگارانه از طرف ما می‌شوند. این باورهای غیرمنطقی انرژی روانی ما را تضعیف کرده و ما را از یافتن راه‌حل‌های خلاقانه برای مشکلات‌مان باز می‌دارد، برعکس باورهای منطقی مانند این که به خود بگوییم «او غیرمنصفانه با من برخورد می‌کند، اما این باعث بی‌ارزش شدن یا کم‌ارزش شدن من نمی‌شود« خودگویی‌هایی است که می‌تواند به ما کمک کند دیدی روشن‌تر نسبت به مسائل داشته باشیم. همچنین این دسته از باورهای منطقی می‌تواند هیجانات ناسالم و ناخوشایند ما را به تأخیر بیندازد. خودگویی‌های افرادی که عموماً راضی و موفق هستند، حتی زمانی که موقعیت‌های ناخوشایند و اضطراب‌زا را تجربه می‌کنند، حاوی باورها و گزاره‌های منطقی است. به‌طور کلی باورهای غیرمنطقی موجب اضطراب، خشم، افسردگی و احساس عدم کنترل روی هیجانات می‌شوند، اما باورهای منطقی در عوض به ما کمک می‌کنند به شیوه‌ای موثرتر به سازگاری برسیم، بیشتر به خواست‌های خود در زندگی دست پیدا کنیم و به رضایت بیشتری دست یابیم. پس به منظور غلبه بر اضطراب‌تان سعی کنید از خودگویی‌های سازگارانه‌ای چون «زندگی دشوار است، اما من می‌توانم آن را تحمل کنم« یا «من این را دوست ندارم، ولی خب می‌توانم با آن کنار بیایم« استفاده کنید. هنگامی که بشدت احساس ناکامی و ناراحتی می‌کنید، این خودگویی‌های سازگارانه را به منظور کمک به خود برای مدیریت کردن اضطراب‌تان استفاده کنید. همان‌گونه که روی غلبه و مدیریت بر اضطراب اجتماعی خود کار می‌کنید، خود را از فکر کردن درباره انواع افکار زیر برحذر دارید:

– بدترین ترس من از عدم تأیید دیگران است.

– نیاز دارم هر کاری که می‌توانم برای اجتناب از طرد اجتماعی انجام دهم.

– نیاز دارم به روابط اجتماعی با احتیاط و دلبهره نزدیک شوم، زیرا همیشه این خطر وجود دارد که کسی مرا دوست نداشته باشد.

– ترجیح می‌دهم حتی با انجام کارهایی هم که ممکن است به من ضرر بزند از طرد شدن دوری کنم.

– ارزش من به عنوان یک فرد بستگی به عکس‌العمل‌های دیگران نسبت به من دارد.

هنگامی که افراد نتوانند با اضطراب اجتماعی خود رویارویی کنند، آنقدر از تأیید اجتماعی مایوس می‌شوند که ممکن است در انواع رفتارهای مضر زیر شرکت کنند:

– ابتلا به اختلالات خوردن (کم‌خوری) به خاطر حفظ اندامی جذاب.

– مشارکت در رفتارهای مخاطره‌آمیز، جسورانه و خطرناک

– درگیر شدن در فعالیت‌های غیرقانونی و ضد اجتماعی

– مصرف الکل، تنباکو و مواد غیرقانونی

– در معرض خطر سرطان پوست انداختن خود به خاطر «برنزه« و سالم به نظر رسیدن

– انجام رفتارهای جنسی مخاطره‌آمیز

این نکات مهم را به یاد داشته باشیم:

- اضطراب و سایر هیجانات نامطلوب موجب ناراحتی روانی و جسمی ما شده و می‌تواند در رضایت، سلامت، روابط و اهداف ما در زندگی تداخل ایجاد کند.

- به منظور داشتن زندگی موفق و لذتبخش، داشتن هوش هیجانی و درک و مدیریت هیجانات بیش از هوش عمومی برای ما اهمیت دارد.

- اصرار بر سه باور عمده (من باید...! تو باید...! و شرایط زندگی من باید...!) موجب افزایش اضطراب در شما می‌شود.

- باورها و خودگویی‌های غیرمنطقی و منفی خود را - که علت اصلی اضطراب است - شناسایی کرده، زیر سوال ببرید و ریشه‌کن کنید.

- همیشه امکان تبدیل اضطراب به یک مشکل یا اختلال وجود دارد. اضطراب اندک به تمرکز ذهن کمک می‌کند، اما اضطراب بالا آن را فلج می‌کند.

- با جهان آن‌گونه که هست روبه‌رو شوید، نه آن‌گونه که باید یا می‌بایست باشد.

- به هنگام وقوع رویدادهای اضطراب‌زا، آنچه را نمی‌توانید تغییر دهید، بپذیرید و آنچه را می‌توانید، تغییر دهید.

- از مسامحه و همچنین کمالگرایی بپرهیزید.

- این واقعیت را بپذیرید که در دوره‌هایی از زمان شما توانایی اندکی برای مدیریت اضطراب‌تان دارید و آن زمانی است که رویدادهای استرس‌زا روی هم تلنبار شده و شما هم شروع به عقب‌نشینی کرده و قصد دارید از آنها اجتناب کنید.

- مهم‌تر از همه این‌که اضطراب خود را مدیریت کنید، اگر نه آن شما را مدیریت خواهد کرد.

اطمینان‌سازی

اطمینان ممکن است در بعضی سریع‌تر و در بعضی دیگر کندتر رشد کند. هنگامی که به کندی تغییر می‌کند ممکن است به این دلیل باشد که باید روی باورهای نهفته شخص کار شود و می‌توانید از روش‌هایی استفاده کنید تا به شما کمک کند این کار اطمینان‌سازی را انجام دهید. هنگام تلاش برای شکست اضطراب اجتماعی یکی از راه‌های بارز، شرکت‌کردن در فعالیت‌هایی است که در آنها موفقیت از نقطه‌نظر اجتماعی، آسان‌تر به دست می‌آید یا به فکر رخدادهایی باشید که شرکت در آنها به‌گونه‌ای سبب آسان‌شدن گفت‌وگو و ارتباط شما با دیگران شود. محققان دریافته‌اند اگر افراد در فعالیت‌هایی شرکت کنند که برای دیگران مفید و موثر باشد، خودشان و اضطراب‌شان را آسان‌تر به فراموشی می‌سپارند. مشارکت در فعالیت‌های نودوستانه و ایثارگرانه مثل جمع‌کردن اعانه برای نیازمندان زمینه‌ای فراهم می‌کند که در آن افراد مضطرب می‌توانند یک نوع حس تعلق پیدا کنند و این‌گونه اعمال در تقابل با حس تفاوت یا انزواگزی و تک‌ماندگی فرد مبتلا به اضطراب اجتماعی قرار می‌گیرد.

برخی اصول رویارویی با اضطراب اجتماعی

تغییر الگوهای تفکر:

انتظار توقعات مثل انتظار مورد قضاوت قرارگرفتن در بین افرادی که مبتلا به اضطراب اجتماعی هستند، بسیار شایع است. داشتن باورهای منفی مانند این که «نمی‌توانم هیچ‌کاری را به درستی انجام دهم« که اغلب با احساس نالایقی، ناشایستگی و نامقبول‌بودن همراه است روی اضطراب اجتماعی افراد اثر می‌گذارد. بنابراین فرد مضطرب باید الگوهای چنین افکاری را تغییر دهد و جایگزین‌های خوب برای آن پیدا کند. یک جایگزین خوب فکری باعث می‌شود فرد احساس بهتری داشته باشد و کمک می‌کند وی الگوهای قدیمی تفکر را مانند تعصباتی که داشته است، بشکند.

انجام‌دادن کارها به شیوه‌ای متفاوت:

بسیاری از افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی می‌خواهند خود را از شر خجلت‌زدگی‌ها و احساس حقارت‌هایی که آنان را به وحشت می‌اندازد حفظ کند بنابراین سعی می‌کنند اجتناب‌کننده باشند و از انجام کارهایی که باعث می‌شود احساس خطر کنند، اجتناب ورزند غافل از این که اجتناب در کوتاه‌مدت اضطراب را تخفیف می‌دهد، اما در درازمدت به علت مخاطب قرار ندادن مشکل یا مساله باعث زیان می‌شود.

خودآگاهی‌تان را کاهش دهید:

در اینجا منظور از خودآگاهی، تمرکز بیش از اندازه فرد روی خودش است. تمرکز زیاد بر خودآگاهی باعث می‌شود فرد به طور فزاینده‌ای از حس‌ها، احساسات، افکار و رفتارهای ناراحت‌کننده خود، آگاه و مطلع شود. خودآگاهی برای افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی با احساس آسیب‌پذیری و شکنندگی زیاد ارتباط دارد. این حالت می‌تواند با آگاه‌شدن از هریک از نشانه‌های اضطراب اجتماعی تحریک برانگیخته یا در صورت تحریک قبلی بدتر شود.

هر چه احساس خودآگاهی کمتری داشته باشید، این که خودتان باشید و به صورت خودجوش و بدون فشار دیگران به آنچه در اطرافتان جریان دارد بپیوندید، آسان‌تر می‌شود. مفیدترین روشی که باید یاد بگیرید تا کمتر احساس خودآگاهی کنید، این است که چطور توجه‌تان را به روی سایر چیزها هدایت کنید. به منظور غلبه بر اضطراب اجتماعی‌تان باید سعی کنید توجه بیشتری را نثار فرد یا افرادی که با آنها در حال تعامل هستید، کنید. طوری که بهتر بتوانید به آنچه گفته می‌شود گوش دهید، به سایر افراد حاضر نگاه کنید و به واکنش‌هایشان توجه کنید.

معصومه اسدی/جام جم