

هراس اجتماعی



هراس اجتماعی نوعی اختلال اضطرابی می باشد که پس از افسردگی و اعتیاد به الکل متداولترین اختلال روانشناختی محسوب می گردد. افرادی که دچار هراس اجتماعی می باشند در موقعیتهای اجتماعی اضطراب شدیدی را تجربه می کنند. این گونه افراد از موقعیتهایی که امکان دارد از سوی دیگران مورد قضاوت و بررسی قرار گیرند هراس دارند. آنها دائما از آن بیم دارند که مورد قضاوت، ارزشیابی، انتقاد، تحقیر و تمسخر دیگران واقع گردند. البته اغلب مردم در موقعیتهای خاص اجتماعی مانند صحبت در جمع و یا ورود به یک مکان مملو از افراد نا آشنا دچار خجالت و دستپاچگی شده و مضطرب می گردند که این نوع ترس همگانی بیانگر هراس اجتماعی نمیباشد. در صورتی اضطراب فرد جنبه هراس اجتماعی پیدا میکند که:

- 1- سبب گردد تا فرد از موقعیت هراس آور اجتناب کند.
 - 2- هرگاه نتواند از آن بگریزد آن موقعیت را با استرس و پریشانی شدید تحمل میکند.
 - 3- در زندگی روزمره فرد تداخل قابل ملاحظه ای پدید می آورد: کار، تحصیل، خانواده و زندگی اجتماعی.
- افراد مبتلا به هراس اجتماعی از داشتن افکار نامعقول در رنج می باشند این گونه افراد معمولا از موقعیت های زیر وحشت دارند:

- 1- ترس از صحبت در جمع (متداولترین)
- 2- کانون توجه دیگران قرار گرفتن.
- 3- خوردن و آشامیدن در مقابل دیگران.
- 4- نوشتن و یا کار کردن در حضور دیگران.
- 5- پرسش کردن در یک جمع و یا گزارش دادن.
- 6- استفاده از توالت عمومی و وسایل نقلیه عمومی.
- 7- مورد انتقاد و اذیت دیگران قرار گرفتن.
- 8- ملاقات با افراد مهم مانند کارفرما، مدیر، رئیس.
- 9- ارتباط با دیگران: قرار ملاقات گذاشتن، به میهمانی رفتن، شلوغی، آغاز گفتگو، خرید رفتن
- 10- طرز تفکر افراد نسبت به وی.
- 11- در حضور دیگران دچار اشتباه گردد.

علائم هراس اجتماعی

هنگامی که فرد در معرض موقعیت هراس آور واقع میگردد دچار این علائم میگردد:

- 1- چهره افروخته، لرزش بدن، خشکی دهان و گلو، تیک عصبی، افزایش ضربان قلب، تعریق کف دستها، احساس سرگیجه و حالت تهوع، درد شکم، سر درد، تنفس سریع و کم عمق.
 - 2- احساس میکند حرفی برای گفتن ندارد.
 - 3- احساس بلا تکلیفی و عدم اعتماد بنفس .
 - 4- افکار منفی : خودم را ملعبه دست دیگران کردم. جز به افکار منفی و بازخوردها و واکنشهای منفی دیگران و خود اضطرابی نمیتواند تمرکز کند.
 - 5- درک این موضوع که این افکار نامعقول میباشند.
 - 6- میل شدید به گریختن از محل.
- ترسهای ناشی از هراس اجتماعی، روشهای درمان...

ترسهای برخاسته از هراس اجتماعی

- 1- نگرانی از آنکه دیگران متوجه علائم اضطرابی گردند مانند: تعریق و جملات از هم گسیخته.

2- ترس از آنکه احمق، مضحك و نادان بنظر برسد.

3- ترس از آنکه فردي ساكت، كسل كننده و خسته كننده بنظر آيد.

4- ترس از آنکه از نظر اجتماعي بي كفايت تلقى گردد.

قبل و بعد از موقعيت استرس زا

فرد نه تنها در لحظه موقعيت استرس زا دچار اضطراب مي گردد، بلکه پيش از وقوع آن حتي از يك هفته مانده به آن صحنه استرس زا را پيش بيني کرده و اضطراب وي آغاز مي شود. پس از پايين يافتن واقعه نيز عملکرد و گفته هاي خود را مورد ارزيابي قرار داده و معمولاً از آنها رضاييت كامل نداشته و خود را مورد نكوهش قرار مي دهد. هرگاه هراس اجتماعي فرد درمان نگردد، عواقب زير را بدنبال خواهد داشت:

استفاده از داروهاي آرامبخش.

افسردگي.

مشكل در ايجاد و تداوم ارتباط با ديگران.

محروميت از فرصت‌هاي شغلي و تحصيلي.

انزوا و كناره گيري از خانواده و اجتماع.

افكار خودكشي.

روشهاي درمان

1- تكنيك هاي غلبه بر اضطراب: شامل ريلكس كردن عضلات، تنفس عميق و آهسته، مديتيشن و تصوير سازي ذهني ميباشد.

2- آموزش مهارت‌هاي اجتماعي: الگو سازي رفتار هاي مناسب، پس از آن تمرين آنها در فعاليتهاي واقعي زندگي.

3- در معرض عامل هراس آور قرار دادن: فرد را بمرور با عامل وحشت زا روبرو کرده و ترس وي را اينگونه کاهش ميدهند.

4- دارو: آرام بخشها، داروهاي ضد افسردگي و سرکوب کننده سرتونين.

5- مشاركت در فعاليتهايي که اعتماد بنفس و حس امنيت فرد را افزايش ميدهد.

6- به چالش طلبيدن افكار نامعقول و مثبت انديشي.

منبع: مردمان