

## علائم هراس (فوبی) از جمع



هراس از جمع هنگامی رخ می‌دهد که شخصی پیش از موقعیت‌های اجتماعی مانند رفتن به مهمانی، ایراد سخنرانی یا انجام مصاحبه شغلی دچار اضطراب شدیدی می‌شود. هراس از جمع (فوبی اجتماعی) ممکن است با همه یا برخی از علائم زیر همراه باشد:

- سرخ شدن.
- عرق کردن.
- احساس تهوع.
- لرزش.
- اشکال در صحبت کردن یا برقراری تماس چشمی با شخص دیگر.

اگر دچار این علائم باشید، دکتر باید شما را از لحاظ ابتلا به هراس از جمع مورد بررسی قرار دهد. در صورتی که تشخیص این عارضه داده شود ممکن است دارو درمانی و یا رفتار درمانی پیشنهاد شود همشهری آنلاین