

اختلال اضطراب اجتماعی و درمان مؤثر آن

تاریخ روزرسانی: ۱۸ خرداد ۱۴۰۱

هنگامیکه در موقعیتهای اجتماعی بخاطر نگرانی از قضاوت دیگران درباره شما، احساس عصبیت، تنش یا ناراحتی میکنید، در واقع دچار اضطراب اجتماعی میباشید. تقریباً همه در یک مقطع زمانی اضطراب اجتماعی را تجربه کرده اند. زندگی مملو از لحظات خودآگاهی است. از مصاحبه های شغلی گرفته تا اولین قرار ملاقات ها. همه ما گاهی اوقات در کنار افراد دیگر احساس عصبی بودن میکنیم. اما اضطراب اجتماعی زمانی به یک مشکل تبدیل می شود که آنقدر مکرر یا شدید باشد که در مسیر چیزهای مهم زندگی شما قرار گیرد. ممکن است برای یک شغل رویایی درخواست ندهید زیرا نیاز به مصاحبه دارد. یا ممکن است برایتان سخت باشد که حتی با خانواده و دوستان خود باشید. زیرا خیلی نگران هستید که آنها در مورد شما چه فکر میکنند.

اگر اضطراب اجتماعی شما را از انجام کارهایی که میخواهید، مانند پیدا کردن دوستان جدید یا قرار ملاقات، منع کرده است، شما تنها نیستید. اضطراب اجتماعی یکی از شایع ترین مشکلات سلامت روان در جهان است که سالانه میلیونها بزرگسال را تحت تأثیر قرار میدهد. طبق گزارش موسسه ملی سلامت روان ایالات متحده، از هر هشت آمریکایی یک نفر در طول زندگی خود اضطراب اجتماعی را تجربه می کند.

اختلال اضطراب اجتماعی در گروه اختلالات اضطرابی قرار دارد که خود آن نیز دو نوع است. نوع اول اضطراب اجتماعی خاص که معطوف به موقعیت مشخص میشود؛ مانند زمان کنفرانس دادن، سخنرانی یا حرف زدن در جمع. اما اختلال اضطراب اجتماعی فراگیر در تمام موقعیتهای عملکرد فرد را بر هم میزند. در نظر داشته باشید فردی که دچار اختلال اضطراب اجتماعی است، رنج زیادی میکشد. زیرا از مشکل خود آگاه است ولی نمیتواند بر ترس خود غلبه کند و همین موضوع باعث میشود زندگی او مختل شود. در اضطراب اجتماعی فراگیر، فرد در موقعیتهایی که در اجتماع، فضای شهری، بین مردم و یا در بازار و اماکن شلوغ قرار میگیرد، دچار اختلال اضطراب اجتماعی و یا پانیک میشود.

بهترین روش درمان اختلال اضطراب اجتماعی

درمان شناختی رفتاری (CBT) جهت درمان اختلال اضطراب اجتماعی بسیار مؤثر است و در پژوهش های مختلف مورد بررسی قرار گرفته است. یکی از مشکلات اساسی این گروه، خطاهای شناختی و باورهای مرکزی اشتباه است که حتی از آمدن آنها به کلینیک های روانشناسی جلوگیری میکند. اما در صورت اقدام این افراد، روانشناسی که از رویکرد CBT استفاده میکند، با توجه به تکنیکها و ابزارهای خود، میتواند ارتباط بهتری با مراجع بگیرد. اما در درمانهای دارویی معمولاً روانپزشکها از داروهای SSRIs (مهار کننده های باز جذب سروتونین) استفاده میکنند. CBT مجموعه ای از فعالیت هایی است که ثابت شده است با تمرین مکرر اضطراب شما را کاهش می دهد. این درمان از دو بخش اصلی تشکیل شده است: شناخت درمانی و رفتار درمانی.

بخش شناختی CBT مبتنی بر این ایده است که این یک موقعیت اجتماعی نیست که شما را مضطرب می کند، بلکه تفسیر شما از آن موقعیت است. برای مثال، اگر با یکی از دوستانتان شام می خورید و او زودتر آنجا را ترک می کند، میتوانید این را به چند طریق تفسیر کنید. ممکن است فکر کنید که او شام را با شما کسل کننده می داند (که باعث می شود احساس اضطراب کنید). یا ممکن است فکر کنید که او یک روز طولانی داشته و خسته است. افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی تمایل دارند موقعیت ها را به شیوه ای نامتناسب و منفی تفسیر کنند. CBT به

شما می آموزد که وجود تفاسیر جایگزین را بشناسید و بپذیرید و به شما امکان میدهد تشخیص دهید که آیا سایر توضیحات احتمالی کمتر باعث ایجاد اضطراب شما میشوند یا خیر.

بخش رفتاری CBT شامل مواجهه تدریجی با موقعیت هایی است که شما را برای غلبه بر ترس از آنها مضطرب میکند. (این تمرین «در معرض قرار گرفتن» نامیده می شود) احتمالاً تصور می کنید که در صورت مواجهه با این موقعیت ها بدترین سناریو اتفاق می افتد، بنابراین تمایل دارید از آنها اجتناب کنید. با این حال، وقتی واقعاً خود را در موقعیت هایی قرار می دهید که از آن میترسید، دو درک دارید: اول، نتیجه بدی که از آن می ترسید کمتر از آنچه فکر می کنید اتفاق می افتد. دوم، حتی اگر این اتفاق بیفتد، می توانید آن را مدیریت کنید. قرار گرفتن در معرض یک تمرین کلیدی و تدریجی باشد. شما با موقعیتی که کمی اضطراب ایجاد میکند، اما شدنی است، کار درمان را بصورت کوچک شروع میکنید. سپس به سمت موقعیت هایی که شما را واقعاً مضطرب میکند، بروید.

به عنوان مثال، اگر ارائه یک سخنرانی شما را به شدت مضطرب کند، اولین مواجهه شما یک موقعیت مشابه اما کمتر اضطراب آور باشد. مانند گفتن یک داستان برای گروهی از دوستان. هنگامی که یاد گرفتید در این موقعیتهای تمرینی راحت باشید، میتوانید اعتماد به نفس جدید خود را به موقعیت های سخت تری ببرید که به شدت از آنها میترسید یا از آنها دوری میکردید.

آیا اضطراب اجتماعی دارید یا خیر؟

در حالی که اضطراب اجتماعی همیشه شامل ترس از قضاوت منفی است، موقعیت های واقعی که باعث آن میشود میتواند از فردی به فرد دیگر بسیار متفاوت باشد. بسیاری از افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی در اغلب موقعیت هایی که شامل تعامل با افراد دیگر یا اجرا در مقابل آنها می شود، احساس عصبی بودن می کنند. اما برخی از افراد فقط در موقعیت های خاص، مانند سخنرانی در مقابل دیگران یا میزبانی یک رویداد، اضطراب اجتماعی را تجربه می کنند. به عنوان مثال، فردی که معمولاً در مهمانی ها با غریبه ها صحبت می کند و راحت است، ممکن است فقط هنگام ارائه سخنرانی دچار اضطراب اجتماعی شود. در واقع، سخنرانی در جمع یکی از شایع ترین علل خاص اضطراب اجتماعی است.

هراس از مردم

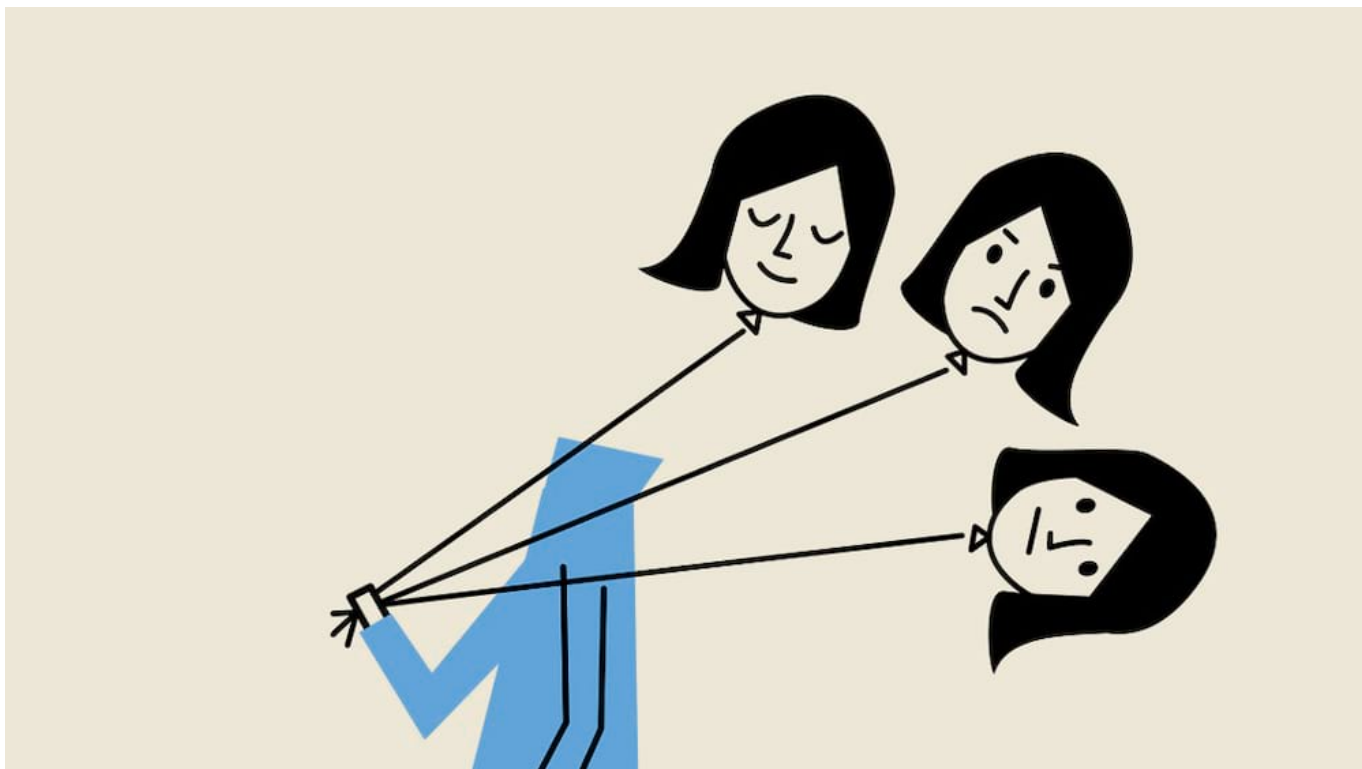
افراد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی مدام دچار هراس از مردم هستند. زیرا مدام فکر میکنند که مورد قضاوت دیگران قرار میگیرند. این افراد در مورد ظاهر، رفتار و گفتار خود، بصورت مستمر دچار اضطراب از قضاوت است.

پانیک اتک

پانیک اتک میتواند در اختلال اضطراب اجتماعی رخ دهد و بواسطه آن، فرد به یکباره دچار هراس شدید، افزایش تپش قلب و احساس خفگی، تعریق، لرزش و دلشوره بسیار بالا میشود و بی هیچ دلیلی تا دقایقی ادامه دارد و کم کم محو میشود. حملات پانیک برای فرد بسیار وحشت آور است و فرد دائماً در ترس ایجاد مجدد آن است. درمان شناختی رفتاری در حملات پانیک اتک هم بسیار موفق بوده است.

دارو درمانی برای پانیک اتک

همچنین در پانیک اتک، دارو درمانی و رفتار درمانی بسیار مؤثر بوده است. فرد دچار اختلال اضطراب اجتماعی میتواند با مراجعه به روانپزشک درمان را شروع کرده و سطح اضطراب خود را پایین بیاورد. همین موضوع باعث کاهش دفعات حمله پانیک میشود.



مشکلات شناختی در افراد دارای اضطراب اجتماعی

اختلال اضطراب اجتماعی همراه با تفکرات غلط است. به این واسطه فرد مدام درگیر قضاوت دیگران از خود، لباس، حرف زدن و رفتار کردنش است. در برخی موارد فرد دارای اختلال شخصیت اجتنابی هم هست که در این صورت، کار درمان بسیار سخت تر میشود. افراد دچار این اختلال سعی میکنند به مرور در اجتماع و یا محیط هایی که سطح اضطرابشان را بالا می برد، حضور پیدا نکنند. بازارهای شلوغ، جلسات، همایشها و یا مکانی برای سخنرانی برای افراد دچار اختلال اضطراب اجتماعی سختترین محلهایی است که میتوانند در آن حضور پیدا کنند.

افسردگی، اعتیاد و ژنتیک در اختلال اضطراب اجتماعی

افراد دچار اختلال اضطراب اجتماعی معمولاً دچار افسردگی میشوند و بواسطه این اختلال، اعتماد به نفس و عزت نفس آنها کاهش پیدا میکند. در اینجا ما به شما ۸ راهکار درمورد افزایش اعتماد به نفس و افزایش عزت نفس را آموزش میدهم که میتواند به شکل غیر مستقیم کمک کننده باشد. گاهی این افراد به مواد مخدر و یا الکل روی می آورند تا در حالتی از آرامش و پناه قرار بگیرند. اما واضح است که این حالت دستاوردی ندارد و بواسطه اعتیاد به هر مخدری، به مرور حال بدتری را نیز تجربه می کنند. عوامل ژنتیکی و محیطی در ایجاد اضطراب اجتماعی نقش دارد. در عوامل ژنتیکی قطعاً ژن ناقل این اختلال باعث بروز اختلال اضطراب اجتماعی میشود و در عوامل محیطی، کودکان بواسطه والدین مضطرب و یا بروز اتفاقاتی که باعث خجالت زدگی آنها میشود، این اختلال را مانند اضطراب جدایی از والدین، نشان میدهند.

والدین مضطرب

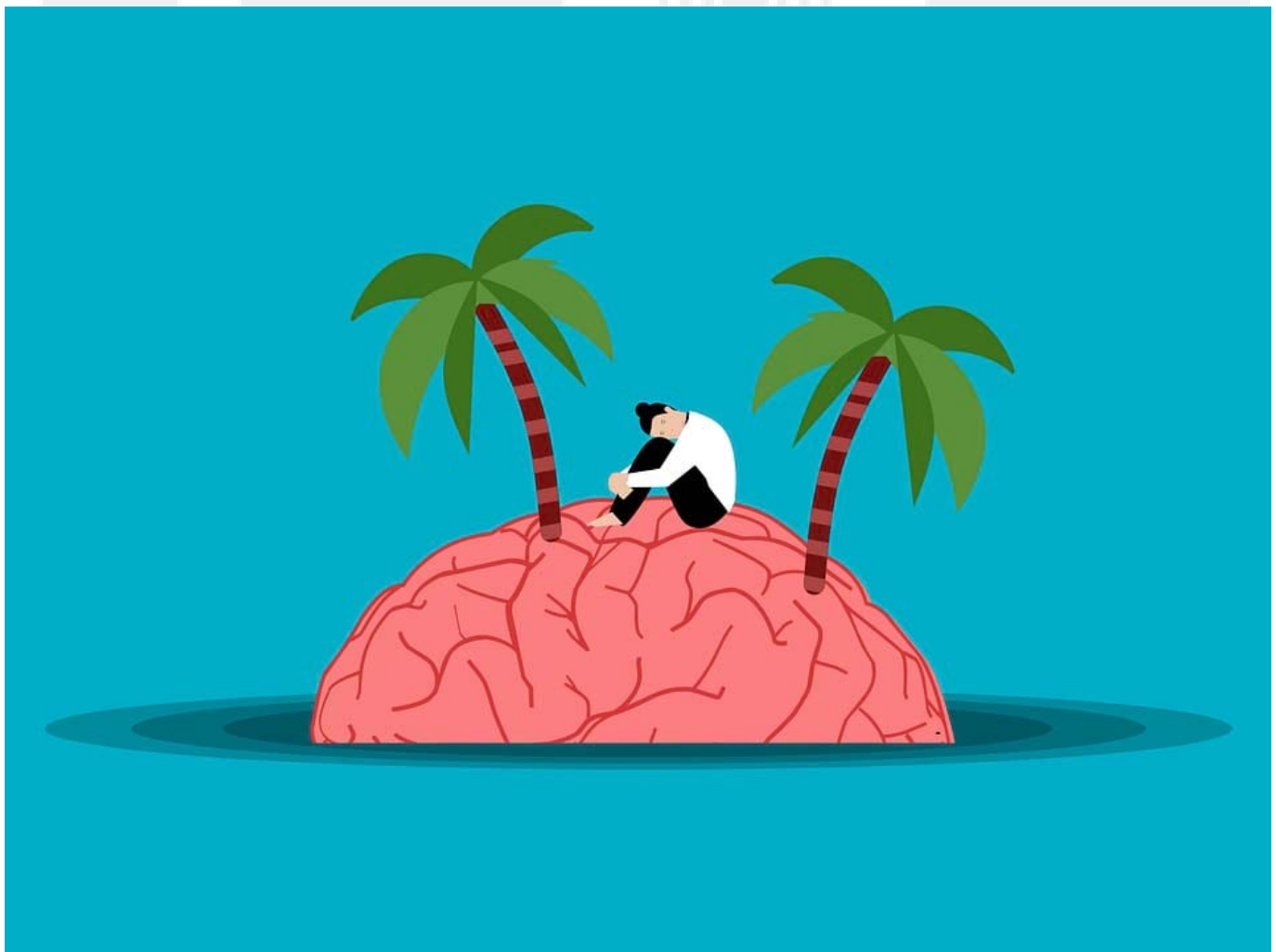
در واقع والدین مضطرب و پر از دلهره که در جمع حضور پیدا نمیکنند، مدام این دستور را بصورت خودآگاه و یا ناخودآگاه به فرزندانشان می دهند که نباید در جمع باشند و از حضور در مقابل دیگران در هراس باشند.

تأثیر اختلال اضطراب اجتماعی بر زندگی

زندگی افرادی که دچار اختلال اضطراب اجتماعی هستند تقریباً در بیشتر مواقع، ساکن میشود. از آن جایی که افراد مجبور به زندگی در خارج از خانه هستند، باید بدانند هر رفت و آمد و هر دلیلی برای خارج شدن از خانه و قرار گرفتن در محیط های باز و پر از ازدحام باعث میشود سطح اضطرابشان بالا رود و نتوانند خود را کنترل کنند. ترس، دلهره و احساس خفقان همراه با تپش قلب بالا و احساس ناامنی باعث میشود این افراد نتوانند در هیچ محیط اجتماعی قدم بگذارند و تعاملاتی را برقرار کنند.

درمان رفتاری اختلال اضطراب اجتماعی

درمان رفتاری یا رفتار درمانی در اختلال اضطراب اجتماعی میتواند کارآمد باشد. هر اختلالی که به رفتار انسان مربوط باشد یا درمان پذیر است و یا قابل مدیریت. اما نکته مهم در تشخیص درست بیماری و اختلال اضطراب اجتماعی است. پس از ارزیابی و تشخیص درست اختلال، درمانگر با توجه به تکنیک های لازم، رفتار پروتکل خود را پیش می برد. از آن جایی که اختلالات رفتاری و شخصیتی در بیشتر مواقع باعث میشوند خود بیمار نتواند به راحتی احساس نیاز به درمان را داشته باشد، تا مدتها اطرافیان خود را در رنج قرار میدهد تا زمانی که میل و نیاز را در خود پیدا کند و به سمت درمان قدم بردارد.



عوامل ژنتیکی در اختلال اضطراب اجتماعی

بنا به توضیحات پیش از این میتوانیم بیان کنیم که در هر اختلالی، تأثیری از ژنتیک هم میتواند وجود داشته باشد. اما هر ژنی که بصورت بالقوه نیز در فرد وجود داشته باشد، به شکل دیاتز استرس میتواند شروع شود. به طور مثال اختلال اضطراب اجتماعی میتواند درصدی از ژن و درصد قابل توجهی از ارتباط فرد با محیط در ارتباط باشد. عامل سوم سبک فرزند پروری است. والدینی که با رفتارهای آگاهانه و همچنین ناآگاهانه خود، باعث بالا رفتن سطح استرس کودک میشوند، امکان ریسک اختلالات اضطرابی را در آینده زیاد کنند. حتی وابستگی زیاد به والد که در پی آن اضطراب جدایی را به همراه دارد، یعنی کودک به سختی از والد خود جدا میشود، میتواند در آینده مشکلات خاصی را ایجاد کند.

ارتباط اختلال اضطراب اجتماعی و شبکه های اجتماعی

شبکه های اجتماعی این روزها عضو جدا نشدنی از زندگی مردم هستند. اما استفاده از فضای مجازی میتواند برای مبتلایان به اختلال اضطراب جدایی مفید یا مضر باشد. در اینجا به مزایا و معایب استفاده از شبکه های اجتماعی میپردازیم.

مزایا:

- ارتباط با دیگران در فضای مجازی راحت تر برقرار میشود.
- میتوان مهارت های برقراری ارتباط را در این فضا آموخت.
- کسانی که اختلال مشابه دارند میتوانند یکدیگر را در این فضا حمایت کنند.
- ابراز احساسات در فضای مجازی راحت تر است.

معایب:

- دوستی های مجازی ریشه قوی و محکمی ندارند.
- میتواند سطح استرس، افسردگی و اعتیاد به اینترنت را بالا ببرد.
- میتواند باعث اختلال در چرخه خواب و بیداری شود.

درمان اختلال اضطراب اجتماعی

نکته مهم در درمان اختلال اضطراب اجتماعی استفاده از دارو درمانی و رفتار درمانی بصورت ترکیبی است. این اختلال با همکاری خود فرد راحت تر پیش می رود. البته شروع آن با دارو درمانی، کار را تا حدی تسهیل میکند. پس از آن تمرینهای مربوط به عزت نفس، حرف زدن در جمع و کنار گذاشتن تفکر قضاوت از سوی دیگران است. این کار با استفاده از تکنیکهای رفتاری و شناختی توسط روانشناس انجام میشود.

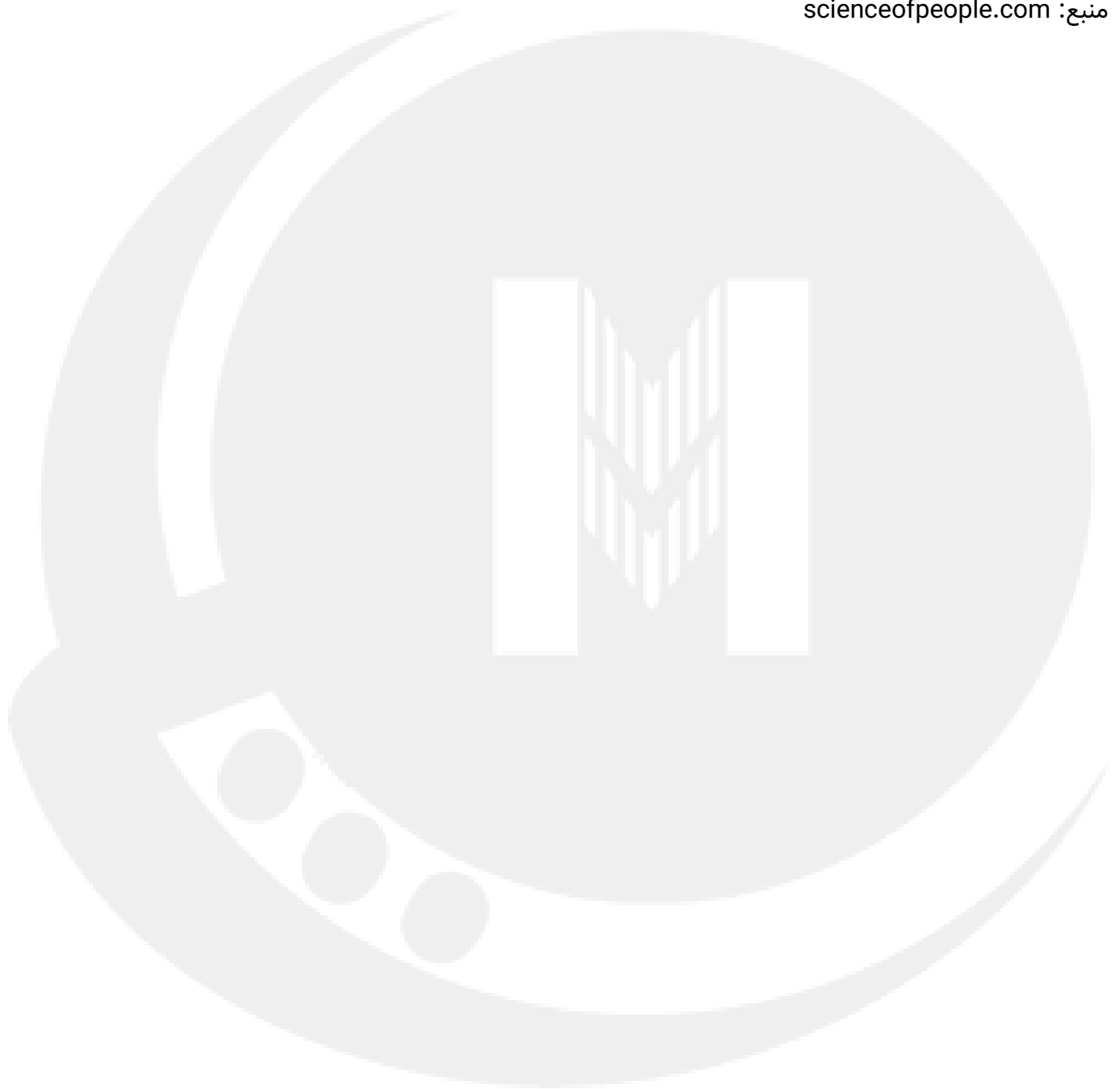
میزان شیوع اضطراب اجتماعی			
مکان	مذکر	مونث	کل
ایالات متحده	۱۱.۱	۱۵.۵	۱۳.۳
کانادا	۲.۱	۳.۱	۲.۶
پورتوریکو	۰.۸	۱.۱	۱
کره جنوبی	۰.۱	۱	۰.۵
سوئیس	۳.۷	۷.۳	۵.۶
تایوان	۰.۲	۱	۰.۶
هلند	۵.۹	۹.۷	۷.۸

نکاتی برای افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی

۱. به یاد داشته باشید که همه افراد خودآگاه هستند. اضطراب اجتماعی رایج است و بسیاری از افراد آنرا تجربه میکنند. اگر در یک مهمانی هستید و در مورد معرفی خود به افراد جدید واقعاً مضطرب هستید، به یاد داشته باشید که دیگران نیز ممکن است همین احساس را داشته باشند.
۲. برای بررسی شواهد مکث کنید. وقتی احساس اضطراب میکنید، لحظه ای وقت بگذارید و سعی کنید افکار اضطراب زایی را که در سرتان میگردد، شناسایی کنید. آنها را با پرسیدن سؤالاتی به چالش بکشید: «چه مدرکی دارم که این درست است؟» و «آیا توضیح دیگری برای آنچه اتفاق افتاده وجود دارد؟». اگر کسی به شما پاسخ کوتاهی بدهد، ممکن است این فکر اضطراب آور برایتان پیش بیاید که «فکر میکنند من خسته کننده هستم». اگر این فکر را به چالش بکشید و در عوض توضیح دیگری را در نظر می گرفتید، چه میشد: «شاید آنها عجله داشتند».
۳. بدترین سناریو را تصور کنید. اغلب، افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی فکر میکنند که اشتباه کردن، عواقب بسیار بدتری نسبت به آنچه که واقعاً دارد، به همراه خواهد داشت. اگر در مورد چیزی نگران هستید، مانند ادا یا استفاده غلط از کلمات، از خود بپرسید که اگر کلمات اشتباهی بگویم، واقعاً چه اتفاقی می افتد. آیا مردم واقعاً به شما خواهند خندید؟ آنها احتمالاً به سختی متوجه آن میشوند یا به سرعت آنرا فراموش میکنند و به گفتگو ادامه میدهند.
۴. به خود یادآوری کنید که انتظار بدتر از واقعیت است. اغلب، نگرانیهای ما در مورد یک موقعیت آتی بدتر از خود موقعیت است. اگر نگران شروع گفتگو هستید، زیرا فکر میکنید چیزی برای گفتن نخواهید داشت، به خود یادآوری کنید که مکالمه را فقط باید با «سلام» شروع کنید. هنگامی که صحبت کردن را شروع میکنید، بسیار آسان تر میشود.
۵. یک برگه تقلب بیاورید. قبل از رفتن به یک موقعیت اضطراب آور، پیش بینی کنید که چه افکار مضطربی دارید و آنها را روی یک تکه کاغذ به چالش بکشید. این تکه کاغذ را با خود به همراه داشته باشید (یا آن را در تلفن خود ذخیره کنید). سپس اگر شروع به احساس عصبی بودن کردید، میتوانید به آن نگاه کنید تا چالش های فکری تان را به خود یادآوری و خود را آرام کنید.

۶. کمک گرفتن از یک مشاور متخصص را در نظر بگیرید. اگر متوجه شدید که اضطراب اجتماعی واقعاً بر زندگی شما تأثیر می‌گذارد (به عنوان مثال، مانع شدن در مسیر شغلی یا روابط شما، یا رفتن به رویدادهای اجتماعی که میخواهید در آن شرکت کنید را دشوار میکند)، به دنبال کمک از طریق راه حل های مبتنی بر CBT باشید.

منبع: scienceofpeople.com



injamax.com