



تاریخ
۳
تیر
۱۴۰۲
شنبه

اضطراب اجتماعی چیست؟



با افراد جدید، دیده شدن و اجرا در حضور دیگران هستند (مثلاً صحبت در کلاس یا نواختن یک ساز موسیقی در گروه موسیقی). محتوای فکری آن‌ها معمولاً روی ارزیابی منفی و طرد شدن تمرکز دارد.

برای مثال، یک فرد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی ممکن است از شروع مکالمه با دیگران در ساعت استراحت در محیط کار بترسد. این فرد فکر می‌کند که ممکن است مضطرب به نظر برسد، چیزی احمقانه بگوید و مورد تمسخر همکارانش قرار بگیرد. فرد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی ممکن است به دلیل نگرانی از احساس حقارت یا خجالت در یک قرار ملاقات، به طور کلی از شرکت در قرارهای ملاقات اجتناب کند.

خطر مشترک در اینجا، درجه‌ی آسیب شناختی نگرانی فرد است که بر توانایی او برای توسعه یا حفظ روابط، انجام تعهدات اساسی و برآوردن توانمندی‌های شخصی و حرفه ای تأثیر می‌گذارد.

GAD:

تجربه‌ی علائم جسمی

نگرانی در مورد مسائل مهم زندگی و استرس‌های جزئی و روزمره نشان دادن رفتارهای مبنی بر گوشه گیری میانگین سن شروع، ۳۱ سال است.

SAD:

تجربه‌ی علائم جسمی

نگرانی از ملاقات با افراد، دیده شدن، اجرا در مقابل دیگران

نشان دادن رفتارهای مبنی بر گوشه گیری

میانگین سن شروع، ۳۱ سال است.

با در نظر گرفتن این که سایر اجزای تشکیل دهنده‌ی چرخه‌ی اضطراب (احساسات و افکار) با یکدیگر همپوشانی دارند، به این نتیجه می‌رسیم که تفاوت‌های رفتاری بین اختلال اضطراب منتشر و اختلال اضطراب اجتماعی جزئی هستند. مشخصه‌ی اصلی هر دوی این اختلالات، درجه‌ی بالایی از گوشه گیری است، اما ممکن است دلیل اصلی گوشه‌گیری در هر یک متفاوت باشد.

زیرشاخه‌های فوبیای اجتماعی

مرکز ملی اضطراب اجتماعی، چندین زیرشاخه‌ی اختلال اضطراب اجتماعی را تشخیص داده است:

پارایورزی (**Paruresis**) یا سندرم مثانه خجالتی که طی آن فرد از این که در اطراف دیگران یا در سرویس بهداشتی عمومی به دستشویی برود، مضطرب می‌شود و می‌ترسد.

اضطراب مجاورهای شامل زمانی است که فرد افکار به هم ریخته و منفی را تجربه می‌کند. این افکار در خصوص این است که غریبه‌ها و آشنایان هنگام صحبت با او ممکن است چه فکری کنند.

اضطراب عملکرد جنسی مردان، یک چرخه‌ی معیوب است و هنگامی ایجاد می‌شود که نگرانی در مورد عملکرد جنسی باعث می‌شود فرد بیش از حد عملکرد خود را کنترل و ارزیابی کند به طوری که از نعوظ یا از کاسم جلوگیری می‌شود.

اضطراب سخنرانی در جمع یا گلسوفوبیا یکی از رایج‌ترین انواع فوبیا است که حدود ۷% از جمعیت را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

اضطراب LGBTQ می‌تواند هم به علت انگ اجتماعی توسط جامعه و هم از طریق مورد اذیت و آزار قرار گرفتن یا طرد شدن ایجاد شود.

هر شماره؛معرفی یک بیماری و پیشگیری

و درمان آن

این شماره: اضطراب اجتماعی

ترس از علائم فیزیکی که ممکن است باعث خجالت شما شود، مانند سرخ شدن، عرق کردن، لرزش یا داشتن صدای لرزاناضطراب در انتظار یک فعالیت یا رویداد ترسناک

ترس یا اضطراب شدید در موقعیت های اجتماعی انتظار بدترین پیامدهای ممکن از یک تجربه منفی در طول یک موقعیت اجتماعی

اجتناب از موقعیت های اجتماعی رایج

در صورت ابتلا به اختلال اضطراب اجتماعی ممکن است تحمل تجارب معمول و روزمره سخت باشد، از جمله:

تعامل با افراد ناآشنا یا غریبه

شرکت در مهمانی ها یا مجالس اجتماعی

رفتن به محل کار یا مدرسه

شروع مکالمات

برقراری تماس چشمی

دوستیابی

ورود به اتاقی که افراد قبلاً در آن نشسته اند

بازگرداندن اقلام به فروشگاه

غذا خوردن جلوی دیگران

استفاده از سرویس بهداشتی عمومی

برای کودکان، اضطراب در مورد تعامل با بزرگسالان یا همسالان ممکن است با گریه کردن، کج خلقی، چسبیدن به والدین یا امتناع از صحبت کردن در موقعیت‌های اجتماعی نشان داده شود. آنها ممکن است از همه موقعیت های اجتماعی اجتناب کنند، از جمله:

سوال پرسیدن

شرکت در مهمانی ها یا مجالس اجتماعی

برقراری تماس چشمی

مصاحبه های شغلی

خرید کردن

استفاده از سرویس های بهداشتی عمومی

صحبت کردن بد تلفن

خوردن در ملاء عام

صفحه
۶
شماره
۳۶۶۷
سال
بیست و نهم

سلامت



برخی از افراد اضطراب محدود یا انتخابی دارند. به عنوان مثال، آنها ممکن است فقط هنگام غذا خوردن در مقابل دیگران یا صحبت با غریبه‌ها مضطرب باشند. افرادی که علائم شدید دارند ممکن است از تمام محیط های اجتماعی اجتناب کنند. علائم اختلال اضطراب اجتماعی می تواند در طول زمان تغییر کند. اگر با تغییرات، استرس یا خواسته‌های زیادی در زندگی خود مواجه باشید، ممکن است شعله ور شوند. اگرچه اجتناب از موقعیت‌هایی که باعث ایجاد اضطراب می‌شود ممکن است در کوتاه‌مدت احساس بهتری در شما ایجاد کند، اما اگر درمان نشود، احتمالاً اضطراب شما در طولانی‌مدت ادامه خواهد داشت.

تفاوت بین اختلال اضطراب اجتماعی و آگورافوبیا چیست؟

در حالی که اختلال اضطراب اجتماعی و آگورافوبیا هر دو شامل اضطراب و مکان‌های عمومی می‌شوند، اما شرایط سلامت روانی متفاوتی دارند. اختلال اضطراب اجتماعی یک اختلال اضطرابی است که در آن شما ترس یا اضطراب شدید و مداومی دارید که در موقعیت‌های اجتماعی توسط افراد دیگر مورد قضاوت، تماشا یا تحقیر قرار بگیرد. فرد مبتلا به آگورافوبیا زمانی که در مکان‌های خاص یا در موقعیت‌های خاص قرار می‌گیرد، احساس وحشت یا درماندگی را تجربه می‌کند، نه لزوماً به خاطر افراد دیگر. آن‌ها از موقعیت‌هایی می‌ترسند که اگر مشکلی پیش بیاید، فرار ممکن است دشوار باشد. آگورافوبیا یک اختلال اضطرابی است که معمولاً پس از یک یا چند حمله پانیک ایجاد می‌شود.

علائم اضطراب اجتماعی (هراس اجتماعی)

دکتر کربلایی



پزشک برای تشخیص این اختلال عوامل مختلفی را در نظر می‌گیرد که می‌توانند علت اضطراب را توضیح دهند. ممکن است درمانگر اختلال اضطراب اجتماعی، سؤالاتی در مورد زندگی فرد از جمله شغل استرس‌زا، رابطه عاشقانه نافرجام، روابط دشوار با عزیزان یا عوامل جدی‌تر مانند زندگی در یک محیط ناامن را بپرسد. علاوه بر این، ممکن است، در مورد هرگونه تغییر اخیر در رژیم غذایی، سطح فعالیت یا ضربه جسمی که می‌تواند بر بدن و مغز تأثیر بگذارد، سؤال کند. برای اطمینان از عدم ارتباط علائم اضطراب با شرایط پزشکی، پزشکان ممکن است چندین آزمایش انجام دهند، از جمله:

معاینه بدنی

علائم حیاتی مانند فشار خون، ضربان قلب و وزن را بررسی کرده و همچنین نگاهی جامع به بدن دارند. به این ترتیب، می‌توانند هرگونه ناهنجاری در سلامت جسمی را تشخیص دهند.

آزمایش خون

شمارش کامل سلول‌های خون (CBC) جهت بررسی سطح هورمون‌ها، ویتامین‌ها و همچنین پانل‌های متابولیک صورت می‌گیرد. بر اساس نتایج معاینه فیزیکی و آزمایش خون، پزشک ممکن است برای بررسی بیشتر علل بالینی بالقوه اضطراب، آزمایش‌های تکمیلی را پیشنهاد دهد. اگر تمام ارزیابی‌ها طبیعی باشد و هیچ دلیل بالینی مشخصی وجود نداشته باشد که بتواند علائم اضطراب را توضیح دهد، پزشک احتمالاً فرد را به یک متخصص بهداشت روان ارجاع می‌دهد.

عوارض اختلال اضطراب اجتماعی چیست؟

اختلال اضطراب اجتماعی هزینه‌های اقتصادی و اجتماعی بالایی دارد. بیش از ۹۰٪ افراد مبتلا به این اختلال دارای مشکلات اجتماعی هستند که زندگی نرمال آنها را تحت تأثیر قرار می‌دهد. اکثر این افراد در معرض خطر ترک تحصیل، کاهش بهره‌وری در محل کار و افت کیفیت زندگی هستند که می‌تواند اختلالات عصبی دیگری به دنبال داشته باشد.

جدیدترین درمان اضطراب اجتماعی

درمان اختلال اضطراب اجتماعی (SAD)، به شدت علائم عاطفی، جسمی و عملکرد روزانه فرد بستگی دارد. طول دوره درمان نیز متفاوت است؛ برخی از افراد ممکن است به درمان اولیه واکنش خوبی نشان داده و دیگر نیازی به تلاش بیشتر نداشته باشند؛ در حالی که دیگران ممکن است در تمام طول زندگی خود، به نوعی حمایت نیاز داشته باشند. دارو و جلسات مشاوره، هر دو در رهایی از اضطراب اجتماعی مؤثر شناخته شده‌اند. گزینه‌های درمانی برای اختلال اضطراب اجتماعی عبارتند از: رفتار درمانی شناختی؛ در این روش فرد بیمار می‌آموزد که اضطراب خود را از طریق تفنن و دیگر تکنیک‌های آرام‌سازی مدیریت کرده و افکار مثبت را جایگزین افکار منفی کند.

درمان از طریق مواجهه؛ این نوع درمان کمک می‌کند فرد به جای اجتناب از موقعیت‌های اجتماعی، به تدریج با آنها روبه‌رو شود.

گروه‌درمانی؛ در این روش فرد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی مهارت‌ها و فنون اجتماعی لازم برای تعامل با افراد در محیط‌های مختلف را می‌آموزد. شرکت در گروه‌درمانی با افرادی که ترس‌های یکسانی دارند، به فرد مبتلا کمک می‌کند احساس تنهایی خود را کنار بگذارد و مهارت‌های جدیدی را از طریق نقش آفرینی در گروه بیاموزد.