



سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت

پیام روانشناس

اضطراب اجتماعی

دکتر سقائزاد

کد: ۰۵/۱۴۰۲/آس س/۷۶

گروه آموزشی "سواد سلامت"

شورای تخصصی سلامت روان

سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت

راههایی جهت غلبه به اضطراب اجتماعی

۱- تغییر الگوها و باورهای فکری غلط یکی از دلایل اصلی اضطراب اجتماعی افکار غلط راجع به موقعیت هاست. بنابراین تغییر افکار بهترین راه درمانی است.

۲- انجام کارها به شیوه ای متفاوت

در اضطراب اجتماعی جهت کاهش اضطراب از رفتارهای اجتماعی استفاده می شود که موقتاً اضطراب را کاهش می دهد. لذا باید این رفتارهای اجتماعی و ایمنی ساز تغییر کند.

۳- کاهش خود آگاهی

تمرکز آگاهانه روی مردم و چیزهای خارج از خود

۴- اطمینان سازی

مطمئن شویم که باورها و افکار خود را به شکل صحیح و مؤثر تغییر داده باشیم.

درونگرایی

درونگرایی با کم رویی و اضطراب نیز متفاوت است. افراد درونگرا تنهایی و انزوا را به انجام فعالیت های بیرونی و اجتماعی ترجیح می دهند و رضایت مندی بیشتری در فعالیت های انفرادی دارند.

اما در صورت نیاز می توانند دوستان صمیمی و روابط نزدیکی را تجربه کنند و موقعیت های اجتماعی ترس و اضطراب در آنها ایجاد نمی کنند. در واقع سبک زندگی و سبک شخصیتی آنها تمایل بیشتری به انزوا و تنهایی را نشان می دهد.

مقدمه:

اضطراب اجتماعی اصطلاح مختصری است که بیانگر ترس و عصبیت و نگرانی است که اغلب مردم در زمان های خاص در روابط شان با مردم تجربه می کنند. برخی از افراد که از اضطراب اجتماعی رنج می برند می گویند کم رو هستند، اما هستند افرادی که کم رو نیستند اما از اضطراب اجتماعی رنج می برند. بنابراین کم رویی کل ماجرا نیست.

اضطراب اجتماعی هنگامی به افراد دست می دهد که فکر می کنند ممکن است کاری انجام دهند که حقارت آمیز یا خجالت آور باشد. دیدن چیزها به این شیوه تعامل طبیعی با مردم را دشوار می سازد و حرف زدن با گوش کردن یا بیدار کردن دوستان تازه به کاری سخت تبدیل می گردد. بنابراین درمان اضطراب اجتماعی فرديست.

کم رویی:

توصیف کم رویی و اثرات آن با توصیف اضطراب اجتماعی تفاوت دارد چرا که کم رویی یک تشخیص نیست و هیچ معیار مورد توافقی برای آن وجود ندارد تا عنوان مبنایی برای یک تعریف تکنیکی به کار گرفته شود.

کم رویی پدیده‌ای است که اکثر مردم در طول عمر خود آن را تجربه می کنند. افراد کم رو تا حدودی احساس نگرانی و اضطراب را تجربه می کنند اما این ترس به شکل غیر منطقی و شدید نمی باشد و فرد می تواند در موقعیت های اجتماعی عملکرد بهتری داشته باشد.

پیامدهای حاصل از اضطراب اجتماعی

۱. کاهش عزت نفس و عدم احساس اطمینان به خود
۲. احساس حقارت و خود کم بینی
۳. دلسردی و افسردگی
۴. اختلالات عملکردهای روزمره زندگی
۵. کاهش ارتباط با دیگران و ضعف شدید در برقراری روابط اجتماعی

علائم و نشانه های اضطراب اجتماعی:

- ۱) یک ترس علامت دار و پایدار از یک یا چند موقعیت اجتماعی یا عملکردی
- ۲) هنگامیکه فرد در موقعیت های اجتماعی قرار گرفته و یا قبل یا بعد از موقعیت احساسی برانگیختگی و اضطراب بالایی را تجربه می کند.
- ۳) ترس و اضطراب شدید غیر منطقی که فرد خودش تشخیص می دهد.
- ۴) اجتناب کردن از موقعیت های اجتماعی یا تحمل آن با اضطراب شدید