



پیام روانشناس

شناخت نشانه های اضطراب اجتماعی

خانم دهقان: کارشناس ارشد روانشناسی

کد: ۰۸/۱۴۰۱/آ س س / ۵۳

گروه آموزشی "سواد سلامت"

شورای تخصصی سلامت روان

سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت

نشانه های اضطراب اجتماعی:

مثالها درباره نشانه ها و علائم اضطراب اجتماعی

تاثیر روی تفکر

نگرانی درباره اینکه دیگران درباره شما چه فکری می کنند.
مشکل تمرکز داشتن یا به یاد آوردن آن چه که مردم می گویند .

پیشاپیش به این موضوع اندیشیدن که چه چیز ممکن است بد از آب درآید.

دلمشغولی روی موارد و مسایلی که فکر می کنید به اشتباه انجام دادید، پس از اتمام رویداد مزبور

خالی شدن ذهن، عاجز از فکر کردن به اینکه چه چیزی باید گفت.

تاثیرات روی رفتار

به تندی و یا برعکس به آرامی صحبت کردن، من و من کردن، خرده و جویده سخن گفتن

از تماس چشمی با مخاطب پرهیز کردن

انجام دادن کارهایی به منظور جلب اطمینان از اینکه جلب توجه نمی کنید.

ایم ماندن: در جاها و اماکن امن و بی خطر یا صحبت کردن با افراد امن و بی خطر درباره موضوعات امن و بی خطر
اجتناب از مناسبتها یا موقعیتهای اجتماعی دشوار

اثرات روی بدن (جسم)

علائم اضطرابی که دیگران بتوانند ببینند، مثل سرخ و برافروخته شدن، عرق کردن، لرزیدن

احساس فشردگی و تنش کردن: دردهایی که در اثر عدم توانایی برای ریلکس و راحت بودن ایجاد می شوند.

احساسات هراس گونه: کوبش قلب، سرگیجه یا تهوع، تنگی نفس

اثرات روی هیجانات و احساسات:

عصبیت، اضطراب، تشویش، خودآگاهی

سرخوردگی و خشم، نسبت به خود و / یا نسبت به دیگران

احساس عدم اطمینان کردن، احساس خود کم بینی و حقارت

احساس غمگینی، افسردگی، یا ناامیدی به دلیل ناتوانی در تغییر

اضطراب اجتماعی چیست؟

اصطلاح موجز و مختصری است که بیانگر ترس، عصبیت و نگرانی ای است که اغلب مردم در زمانهای خاصی در روابطشان با سایر مردم تجربه می کنند. برخی از مردم که از اضطراب اجتماعی رنج می برند، می گویند که کم رو هستند و ممکن است که در تمام مدت عمرشان نیز کم رو بوده باشند، اما هستند برخی از افرادی که کم رو نیستند اما از اضطراب اجتماعی رنج می برند اضطراب اجتماعی هنگامی به فرد دست می دهد که فکر می کند ممکن است کاری انجام دهد که حقارت آمیز یا خجالت آور باشد. این افراد فکر می کنند که به دلیل چیزی که گفته اند یا انجام داده اند، سایر مردم آنها را به شیوه ای منفی مورد قضاوت قرار می دهند. بدیهی است که ترس از اینکه دست به کاری حقارت آمیز یا خجالت آور خواهند زد، بازدارنده است و باعث می شود که دچار حالت خودآگاهی شوند، در واقع هوشیاری و آگاهی زیادی پیدا می کنند که نکند پیش بینی هایشان درست از آب درآید. چه کسی می خواهد وارد مکالمه ای شود اگر فکر کند که لب به سخن گشودن پرده از روی دست و پا چلفتی بودن، بی کفایتی و بی لیاقتی، یا تمایلش به سرخ و برافروخته شدن برخواهد داشت؟ آنها نگران این هستند که دیگران متوجه ضعف یا عجیب و غریب بودن آنها خواهند شد.

یا اینکه کنار گذاشته خواهند شد ، نادیده انگاشته خواهند شد، مورد سواستفاده قرار خواهند گرفت یا طرد خواهند شد، فقط برای اینکه به شیوه قابل قبول تری رفتار نکرده اند. دیدن چیزها به این شیوه، تعامل طبیعی با مردم را دشوار می سازد و حرف زدن، گوش کردن یا پیدا کردن دوستان تازه را به کاری سخت تبدیل می کند. این وضعیت اغلب به انزوآگزینی و تنهایی منجر می شود و برای بسیاری از مردم، یکی از ناراحتی های ناشی از ابتلا به این مشکل این است که اضطراب اجتماعی فرد از صمیمی شدن با سایر مردم، یا یافتن شریکی که با او زندگی اش را تقسیم کند، باز می دارد.

افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی معمولاً در قبال دیگران احساس دوستی می کنند و به طور قطع به اندازه کافی از ویژگیهای مثبت و صفات پسندیده ای که سایر مردم را تحسین و تمجید وادارد، بهره برده اند. آنها ممکن است شوخ طبع، پرنرژی و سخاوتمند، مهربان و فهیم، جدی، سرگرم کننده، ساکت یا سرزنده باشند، و هنگامی که احساس راحتی کنند به طور خودکار این صفات را بروز دهند. اما احساس راحتی کردن در جمع برای آنان بسیار سخت است و مضطربشان می کند اضطراب با ابراز این صفات تداخل ایجاد می کند و توانایی نمایش آنها ممکن است به مرور زمان به خاطر عدم استفاده زنگار بندد، در واقع، افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی ممکن است خودشان

فیز به طور کلی، دیگر به صفات و ویژگیهای دوست داشتنی شان و احساس اطمینان نسبت به خودشان باور نداشته باشند. یکی از جوایز و پاداش های یادگیری نحوه غلبه بر اضطراب اجتماعی این است که شما را قادر می سازد تا جنبه هایی از خودتان را بروز دهید که ممکن است پیشتر سرکوب شده باشد و به شما اجازه می دهد که از این که خودتان باشید، لذت ببرید نه اینکه بترسید. به شما اجازه می دهد که خود را کشف کنید، یا دوباره کشف کنید.

معیارهای اصلی اضطراب اجتماعی:

* ترس علامت دار و پایدار از یک یا چند موقعیت اجتماعی یا عملکردی که در آن فرد در معرض ارتباط با افراد ناآشنا یا بررسی دقیق اجتماعی سایرین واقع می شود. ترس از رفتار به شیوه ای حقارت آمیز

* وقتی در معرض موقعیت اجتماعی قرار می گیرند دچار اضطراب می شوند

* خود فرد تشخیص می دهد که ترسش اضافه و غیر منطقی است

* از رویارویی با موقعیتهای اجتماعی اضطراب زا اجتناب می کند و یا با اضطراب و ناراحتی شدیدی تحمل می کند تا از سر بگذراند.