

معاونت دانشجویی و فرهنگی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)

مرکز مشاوره امین- ویژه نامه شماره ۲۴- بهمن ۱۳۹۹

اختلال اضطراب اجتماعی چیست؟



اختلال اضطراب اجتماعی یک ترس یا اضطراب شدید و دائم در مورد یک یا چند موقعیت اجتماعی یا عملکردی است، که در آن فرد در برابر چشمان افراد ناآشنا قرار گرفته و می ترسد. در چنین موقعیتی طوری رفتار می کند که باعث تحقیر و شرمنده شدنش می شود.

در هسته اختلال اضطراب اجتماعی، این نگرانی وجود دارد که دیگران در مورد وی چه فکری خواهند کرد.

افراد مبتلا به این نوع اختلال همواره در وجود خود از یک ترس نا متعارف و غیر عادی ناشی از **سرزنش شدن، قضاوت شدن، تحقیر شدن** و... توسط دیگران رنج می برند. که این ترس ها در روند زندگی و عملکرد فرد مشکلاتی را به وجود می آورد.

معاونت دانشجویی و فرهنگی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)

مرکز مشاوره امین-ویژه نامه شماره ۲۴-بهمن ۱۳۹۹

معمولاً "اضطراب اجتماعی باعث می شود که یا فرد از این موقعیت ها دوری کرده یا در صورت قرار گرفتن در چنین موقعیتی اضطراب بالایی را تجربه نماید .

اضطراب اجتماعی روی عملکرد تحصیلی ، شغلی و ارتباطی افراد تاثیر منفی دارد.

تحقیقات نشان می دهد ، افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی زمانی که مضطرب می شوند بیش از حد به خود می پردازند. این افراد بیشتر بر روی بدن خود تمرکز می کنند . به خصوص بر روی علائم فیزیکی مانند لرزش ، عرق کردن و سرخ شدن .

راه کارهای کم کردن تمرکز بر روی خود

سعی کنید به جای تمرکز بر علائم جسمانی خود به افراد ، اشیاء اطراف خود توجه کنید .

به صحبت های طرف مقابل خود گوش دهید .

دیگران به خاطر اضطراب شما را طرد نخواهند کرد .

قرار نیست شما همه را راضی نگهدارید .

اختلالات همراه با اضطراب اجتماعی

افسردگی : افسردگی نوعی بیماری یا عدم تعادل ذهنی نیست بلکه دفاعی علیه درد یا ترس و نتیجه

ناخواسته از چگونگی دیدگاهمان از خود و دنیای اطرافمان است .

معاونت دانشجویی و فرهنگی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)

مرکز مشاوره امین- ویژه نامه شماره ۲۴- بهمن ۱۳۹۹

اضطراب فراگیر: مشخصات اساسی اختلال اضطراب فراگیر عبارتند از: اضطراب و علائم جسمانی وحشتناک مانند بی قراری، خستگی، تحریک پذیری، کشیدگی و سفتی عضله و یا بی خوابی است.

پانیک: به صورت حملات اضطرابی بروز می کند که معمولاً " صول مدت حمله حدود ۱۰ تا ۳۰ دقیقه می باشد.

راهکارهایی برای مقابله با اضطراب اجتماعی

مواجه شدن با ترس ها

بازبینی افکار

ارتباط مناسب با دیگران

خودداری از استراتژی های مقابله منفی

تشخیص و علائم اضطراب اجتماعی

سرخ شدن بیش از حد صورت

تعریق بیش از حد (کف دست، کف پا و زیر بغل)

ضربان سریع قلب

تنش عضلانی که با لرزش دست و بعضی از اعضاء بدن همراه است.

معاونت دانشجویی و فرهنگی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)

مرکز مشاوره امین- ویژه نامه شماره ۲۴- بهمن ۱۳۹۹

سر گیجه

احساس تهوع، دلشوره

احساس تنگی نفس یا عدم توانایی نفس کشیدن .

لکنت زبان

درمان اضطراب اجتماعی

آرام سازی

تنفس خود آگاه

پرت کردن حواس

عدم تمرکز روی ویژگی های منفی

بستن چشم ها و تمرکز روی یک موقعیت موفق

ورزش هوازی منظم

ماساژ

دوش آب گرم

داروهای ضد اضطراب که توسط روانپزشک تجویز می شود.

معاونت دانشجویی و فرهنگی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)

مرکز مشاوره امین-ویژه نامه شماره ۲۴-بهمن ۱۳۹۹

درمان اضطراب از نظر قرآن و روایات

از نظر قرآن، ذکر الهی و یاد خداوند آرامش بخش است و سبب رهایی از اضطراب و اندوه می شود؛ زیرا یاد خداوند اطمینان و طمانینه در جان و دل آدمی ایجاد میکند. (رعد، آیه ۲۸) و از نظر قرآن خداوند زمانی شما را یاد می کند که شما خدا را یاد کنید. (بقره، آیه ۵۲)

امام علی علیه السلام فرموده اند: تقوای الهی پاک کننده آلودگی جان هایتان و روشنی بخش ضعف چشم هایتان و فرو نشاننده ترس و اضطراب دل هایتان است.

علل اضطراب اجتماعی

اعتماد به نفس پایین

ضعف در ابراز وجود

عزت نفس پایین

تصور منفی نسبت به خود؛ که نتیجه آن بالا رفتن اضطراب خواهد بود

برخی از تجربیات زندگی مانند؛ تمسخر، تحقیر شدن، طرد شدگی، مقایسه شدن و درگیری های خانوادگی می تواند در بروز این اختلال دخیل باشد.