



جمع هراس یا اضطراب اجتماعی یا هراس اجتماعی



Society of Social Psychiatry
P. Sakellaropoulos

SHYNESS
SOCIAL PHOBIA
FARSI

Translation:
Karimi Negar



- در چشم افراد نگاه نمی کند .
- خودش کم صحبت می کند و اجازه می دهد که دیگران در بجای او صحبت کنند. به فکر فرو می رود که چه چیزی را و چگونه بگوید. بیشتر در جمع در یک گوش مینشیند و با عجله صحبت می کند و سعی می کند در کنار فردی بشیند که او را میشناسد.

برای درمان هراس اجتماعی فرد باید:

- 1) از گونه های متفاوت هراس اجتماعی مطلع شود. علایم جسمی آن را درک کند. فکرهای منفی و "رفتارهای ایمنی" را در نظر داشته باشد.
- 2) فکرهای منفی خود را کم کرده و دلایل این فکرها را بیابد. در قبال این فکرها از فکرهای معتدل تری استفاده کند. زمانی که در جمع می باشد تلاش کند بر روی خود تمرکز نداشته باشد و بیشتر ببیند در دور و بر او چه می گذرد.
- 3) "رفتارهای ایمنی" خود را کم کند و سعی کند زمانی که در جمع حضور دارد با این مشکل مواجه نباشد یعنی اجازه ندهد که "رفتارهای ایمنی" او را از جمع دور کند.
- 4) تلاش کند علایم جسمی این مشکل را با راه های دیگر ترسیم کند، مثلاً تمرین های آرامش بخش و یا غیره را انجام دهد.



Society of Social Psychiatry
P. Sakellaropoulos

The content of this information leaflet is based on the translation and adaptation of an English self-help manual, published by the Organization Northumberland Mental Health NHS Trust, St George's Hospital Morpeth Northumberland NE61 2NU, following copyright license.



عوامل ایجاد کننده ؟

عوامل ژنتیکی، خانوادگی و محیطی می توانند در این مشکل نقش داشته باشند.

راه هایی که این فرد می تواند با این مشکل مبارزه کند:

۱) برای تشخیص دلایلی که هراس اجتماعی را به وجود می آورند شخص می تواند تلاش کند که به یاد بیاورد چه چیزایی در ماه گذشته او را دچار مشکل کردند یا دقیقا کجا یا در چه جمعی این احساسات را داشته است.

۲) اگر برای شخصی به یاد آوردن دلایل هراس اجتماعی مشکل می باشد، می تواند برای خود یک دفترچه خاطرات تهیه کند. برای مثال می تواند در دفتر خاطرات بنویسد که چه موقع و در چه مکانی احساس استرس و اضطراب به او دست داده و همچنین می تواند فکرها یا علایم جسمی که در او ظاهر شده اند را توضیح دهد.

۳) یک راه خوب برای اینکه شخص چهره ی واقع تری از اگر خود داشته باشد این است که در یک طرف از دفتر خاطراتش بنویسد چه فکری او را در آن لحظه مضطرب کرده اند و در گوشه ای دیگر بنویسد واقعا چه اتفاقی در آن لحظه روی داده است.

۴) زمانی که شخص در جمع قرار می گیرد می تواند سعی کند که بر روی خود تمرکز نکند و نگاه کند که واقعا در دور و بر او چه می گذرد. سعی کند دیگران را نگاه کرده و بیشتر سعی کند تمرکزش بر روی سخنان دیگران باشد و نه بر روی افکار منفی خود. سعی نکند که عجلوانه صحبت کند و از سکوت نترسد. متوجه باشد که این علایم جسمی که او احساس می کند دیگران آن را نمی بینند و سعی کند که بر روی این علایم، زمانی که در جمع می باشد تمرکز نکند

۵) سعی کند زمانی که در جمع حضور دارد از " رفتارهای ایمنی " پرهیز کند. رفتارهای ایمنی برای مثال شامل موارد ذیل می باشند:

جمع هراسی یا اضطراب اجتماعی یا هراس اجتماعی :

این دو نوع طرز فکر شامل افرادی می شوند که مشکل هراسی اجتماعی را دارند : (می ترسم که به مکان هایی بروم که در آنجا باید با مردم صحبت کنم. قبل از اینکه شروع کنم بیشتر فکر می کنم کاری انجام خواهم داد یا چیزی خواهم گفت که مقبول نباشد، یا اینکه بقیه افراد فکر خواهند کرد که من معقولانه صحبت نمی کنم. به چشم من انسان های دیگر اینطور نیستند و فکر می کنم من فقط مشکل دارم، تنها راهی که فکر می کنم به من کمک می کنه این است که دوستی با من باشد که اعتماد به نفسش خیلی بالا باشد)، (وقتی که باید در یک جلسه صحبت کنم باهام شروع به لزدیدن می کنند، رنگ صورتم سرخ می شود و عرق می کنم حس می کنم که همه به من نگاه می کنند احساس می کنم که همه در دل خود می گویند: که من در کارم موفق نیستم).

هراس اجتماعی چیست ؟

شخصی که از خجالت بیش از حد یا هراس اجتماعی رنج می برد از قلب باور دارد که افراد دیگر در مورد او فکری منفی می کنند و به همین دلیل در مورد او قضاوت منفی می کنند. این فکرها فرد را در مواردی که در جمع می باشد رنج می میدهد. فکر می کند که افراد دیگر رفتار او را زیر نظر دارند و او باید چهره خوبی از خود در مقابل آنها نشان دهد. و همچنین احساس می کند فرد توانمندی نیست و در مواقعی که در جمع می باشد احساسی خوبی ندارد. احتمال دارد احساس خجالت زیاد و احساس لرزیدن به او دست دهد، و توانایی صحبت کردن را نداشته باشد. علائمی که این فرد از آنها رنج می برد: استرس، اضطراب، تپش قلب شدید، سر گیجه، حالت استفراغ، سرخ شدن صورت. این فرد وقتی که در جمع آشنایی می باشد احساس راحتتری می کند اما وقتی که در جمعی که افراد غریبه حضور دارند، این علایم در او ظاهر می شوند. به این صورت که شخص سعی می کند که در جمع نباشد، دوستان خود را از دست می دهد، و احتمال دارد در شغل خود نیز موفق نباشد یا فرد دیگر، احتمال دارد که در چشم افراد دیگر نگاه نکند، یا همیشه تلاش میکند که در یک جمع در کنار شخصی بشیند که او را می شناسد.