



موسسه آموزش عالی خاوران
(فردوسی - غیرانتفاعی)

پیام شماره ۴۷ مرکز مشاوره دانشجویی موسسه آموزش عالی خاوران



آذر ۹۴

دوستان سلام

آیا تا کنون برای شما اتفاق افتاده که از صحبت کردن در حضور جمع، ملاقات با افراد ناآشنا، غذا خوردن در حضور جمع، قرار ملاقات گذاشتن و یا گفتگو با افرادی که در رأس قدرت هستند هراس داشته باشید. اگر چنین است شما دچار اضطراب اجتماعی هستید و اگر به فکر درمان آن نباشید مشکل شما تا سالها ادامه پیدا می کند.

در این پیام راهکارهای عملی برای غلبه بر اضطراب اجتماعی معرفی شده و شما می توانید از این راهکارها برای حل مشکلات خود کمک بگیرید.

اضطراب اجتماعی چیست

روزهای استرس علی دوباره شروع شده بود. یک ماه مانده به امتحانات، استاد یکی از دروس سر کلاس گفته بود که ارائه کنفرانس اجباری است و این یعنی علی باید درسش را حذف کند. او ۲۴ ساله و دانشجویی نمونه است و وضعیت تحصیلی خوبی دارد، جز در دروسی که به کنفرانس یا ارائه شفاهی نیاز دارد. در کل، حضور در کنار افراد غریبه او را مضطرب میکند، مخصوصاً وقتی قرار باشد غریبه ها درباره او قضاوتی داشته باشند. علی از رفتن به مهمانی پرهیز می کند، او ترجیح میدهد در خیلی از موقعیتهای اجتماعی وارد نشود. اظهار نظر کردن و مخالفت برای او کار بسیار دشواری است. تعامل با همکلاسی ها بخصوص با خانمها برای او بسیار سخت است. وقتی علی در یکی از این موقعیتهای قرار

میریزد: صورتش قرمز می شود، صدایش می افتد، تمرکزش را از دست می دهد و بدتر از و نگرانی بسیار شدیدی به سراغش می آید و فکر چشم یک احمق می بیند. این حالت ها آن قدر که از مدت ها قبل تصمیم گرفته تا جایی که اجتماعی، اجتناب کند. علی مبتلا به اضطراب



میگیرد، همه چیز به هم می لرزد، قلبش به تپش همه این که احساس دلشوره می کند که دیگران او را به شدید و ناراحت کننده است می شود از موقعیت های اجتماعی است.

این اختلال از رایج ترین اختلال های روان شناختی است و در زنان بیشتر از مردان شایع است. مبتلایان به این اختلال می توانند در یک موقعیت یا همه موقعیتهای اجتماعی احساس اضطراب و پریشانی کنند. درجاتی از خجالتی بودن یا اضطراب در موقعیت های اجتماعی در بسیاری از افراد دیده می شود و اسم آن را خجالتی بودن می گذاریم. اما شدت ناراحتی و اضطراب در مبتلایان به اختلال اضطراب اجتماعی به اندازه ای است که در زندگی روزمره، این افراد را با مشکلات جدی مواجه می کند. مثل علی، که فرصت ازدواج و کار کردن را به علت این اختلال از دست میدهد. اگر شما هم به این مشکل دچار هستید، می توانید برای کاهش اضطراب خود در محیط های اجتماعی از راهبردهایی که در ادامه، طرح خواهیم کرد استفاده کنید. باید دقت داشته باشید که این راهکارها در طولانی مدت و با تمرین زیاد اثربخش خواهد بود. افرادی که مبتلا به هراس اجتماعی شدید هستند **شخصیت اجتنابی** داشته و اغلب، دوستان کمی دارند، احساس تنهایی میکنند و به زحمت



موسسه آموزش عالی خاوران
(فردوسی - خراسانی)

پیام شماره ۴۷ مرکز مشاوره دانشجویی موسسه آموزش عالی خاوران



آذر ۹۴

می توانند به هدفهای تحصیلی یا شغلیشان برسند. شخصیت اجتنابی به چهار گروه متعارض - حساس - هراسان و خودگریز تقسیم می شود که به معرفی آنها می پردازیم. (احتمالاً شما در کدام گروه قرار دارید!)



۱ - شخصیت اجتنابی متعارض: این افراد بین تمایل به صمیمی شدن با دیگران و ترس از صمیمی شدن در تعارض هستند. معمولاً عبوس، ترشرو و کج خلق هستند. دیگران را برای اینکه نتوانسته اند نیازهای پیوندجویانه و صمیمیت آنها را تشخیص دهند، مورد حمله قرار می دهند. این افراد اغلب احساس میکنند دیگران آنها را درک نمیکنند و در موردشان سوءتعبیر دارند.

۲ - شخصیت اجتنابی حساس: این افراد به نقطه ضعف های خود آگاهی دارند، اما آنها را بیشتر ناشی از تدابیر و دسیسه های دیگران میدانند تا خودشان. به نشانه های طرد و سوءاستفاده قرار گرفتن بسیار حساسند. نسبت به دیگران بسیار بدبینند و همیشه پیش بینی میکنند که دیگران آنها را کنار خواهند گذاشت. این افراد اغلب حالت تدافعی به خود میگیرند، و محتاط هستند. آنها فکر میکنند همه ی رفتار و گفتار اطرافیان و هر چیزی که در محیط رخ میدهد تا اندازه ای به آنان اشاره دارد.

۳ - شخصیت اجتماعی هراسان: این افراد، علاقمند رابطه با دیگران هستند اما به دیگران بسیار بی اعتمادند. وقتی احساس کنند که ممکن است دیگران آنها را ترک کنند، خشم و ترس خود را فرو میخورند. ترس این افراد وسیله ای برای جلوگیری از طرد و رها شدن است. بنابراین با ترس بیمارگونه، موفق میشوند دیگران را در کنار خود نگه دارند.

۴ - شخصیت اجتنابی خودگریز: از آنجایی که روابط اجتماعی باعث ناراحتی این افراد میشود، آنان خود را از دیگران دور میکنند و بیش از پیش در خود فرو میروند، و یک زندگی تخیلی را جایگزین زندگی واقعی میکنند، مانند این که (من آدم بدشمنی هستم، هرچه بلاست سر من می آید، انسانها و خانواده ام مهربان نیستند و...) این افکار و احساسات آنها را منزوی تر میکند و در این وضعیت نمیتوانند خود را تحمل کنند و تلاش میکنند از آگاهی در مورد خود اجتناب کنند و خود را نادیده بگیرند. در این شرایط احساس ناامیدی و دلتنگی بر آنها حاکم شده و باعث می شود مشکلات زندگی را بپذیرند و برای حل آنها هیچ کوششی نکنند



راههای غلبه بر اضطراب اجتماعی

*چالش با افکار منفی:

۱ - اولین قدم شناسایی افکاری است که در پس ترس های شما از موقعیت های اجتماعی قرار دارند. برای مثال اگر شما نگران ارائه یک کنفرانس هستید یکی از افکاری که پشت این نگرانی مخفی شده است این است که: "من کار را خراب خواهم کرد و همه فکر خواهند کرد که من بی عرضه هستم".

۲ - قدم بعدی تحلیل تفکر و به مبارزه طلبیدن آن است. اگر از خود سوالاتی در مورد این افکار بپرسید کمک خوبی به شما خواهد کرد. "آیا مطمئن هستم که سخنرانی را خراب خواهم کرد؟" با ارزیابی افکار منفی و پاسخ دادن به این سوال ها شما میتوانید دید واقع بینانه تری نسبت به موقعیتهای اجتماعی پیدا کرده و با آرامش بیشتری به انجام آنها بپردازید.

*آرام سازی را تمرین کنید:



موسسه آموزش عالی خاوران
(فردوسی - خواران)

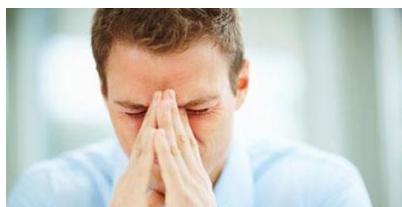
پیام شماره ۴۷ مرکز مشاوره دانشجویی موسسه آموزش عالی خاوران



آذر ۹۴

وقتی شما مضطرب می شوید تغییراتی در بدن شما رخ می دهد. اولین تغییری که رخ میدهد این است که سرعت نفس کشیدن شما بیشتر میشود. تنفس سریع و نامنظم باعث میشود تعادل اکسیژن و دی اکسید کربن در بدن شما به هم بریزد که این امر باعث میشود بدن شما دچار حالت های سرگیجه، خفگی، افزایش ضربان قلب و تنش های عضلانی شود. اگر یاد بگیرید چگونه سرعت تنفس خود را پایین بیاورید خواهید توانست علائم ظاهری اضطراب را در خود تحت کنترل درآورید. تمرین های زیر به شما کمک خواهد کرد:

۱ - در جای راحتی بنشینید به نحوی که کمر شما صاف و شانه هایتان آرام باشد یک دست را روی سینه خود و دست دیگر را روی شکم قرار دهید.



که روی شکم قرار داده اید حرکت کند. تا

۲ - به آرامی نفس بکشید، طوری که دستی می توانید نفس عمیق بکشید.

نفس خود را از دهان خارج کنید، در این حالت

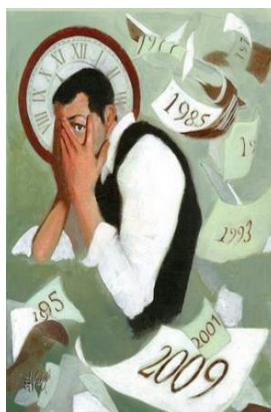
۳ - دو ثانیه نفس خود را نگهدارید و سپس

دستی که روی شکم است پایین خواهد رفت در حالی که دست دیگر تغییر کمی میکند.

* با ترس های خود روبرو شوید:

قوی ترین راه مبارزه با هراس اجتماعی رویارویی با ترس هاست، به جای اینکه از موقعیت های اجتماعی به دلیل ترس اجتناب کنید سعی کنید آنها را به چالش بکشید. درحالیکه اجتناب از موقعیت هایی که اعصاب شما را خسته و درگیر می کند در کوتاه مدت خوشایند به نظر میرسد .

نشوید و راههای مقابله با ترس خود را یاد نگیرید. در واقع مبارزه با ترس های آن برای شما مشکل تر خواهد شد. دوست دارید انجام ندهید و همین طور به دنبال اهدافی از سخن گفتن باعث می شود که آنطور که باید دانش و که شایسته شماست مورد تقدیر قرار نگیرید یا اینکه میشود هرگز این دوستی را شروع نکنید. شما میتوانید همین قدمهای کوچک به گامهای بزرگ تبدیل شده است. انتخاب کنید که از آن هراس کمتری دارید و رفته



اما مانع بزرگی است که شما با شرایط اجتماعی آشنا هر چقدر از شرایط اجتماعی بیشتر دوری کنید اجتناب، همچنین باعث میشود شما کارهایی را که که در ذهن دارید نروید . به طور مثال ترس شما اطلاعات خود را به دیگران نشان ندهید و آن طور تمایل دارید با کسی دوست شوید ولی ترس باعث قدم های کوچک بردارید، زمانی متوجه خواهید شد کلید این قدم آن است که شما موقعیت اجتماعی را رفته روی به شرایط سخت تر بیاورید.

وقتی خوددرمانی جواب نمیدهد: درست است که این شما هستید که باید به خودتان کمک کنید . اما گاهی شدت مشکل به قدری زیاد است

که نیاز به کمک گرفتن از یک متخصص دارید. روان درمانی و دارودرمانی می تواند به شما کمک کند. یکی از روش های روان درمانی مؤثر رفتاردرمانی شناختی است. این روش درمان بصورت فردی و یا گروهی اجرا میشود. برای کمک گرفتن از متخصصان این حوزه میتوانید به مرکز

برگرفته از نشریه مشاور دانشگاه صنعتی شریف

مشاوره دانشگاه مراجعه کنید.