

# خودمراقبتی در اختلال اضطراب اجتماعی

## اضطراب اجتماعی چیست؟

اضطراب اجتماعی ترس از یک یا چند موقعیت اجتماعی است که در آن، شخص با افرادی دیگر رو به رو می‌شود، به طوری که می‌ترسد مورد قضاوت منفی آن‌ها قرار بگیرد و به دلیل ایجاد احساساتی مثل خجالت یا تحقیر یا شرمندگی، از حضور در آن جمع دچار اضطراب شدید می‌شود یا سعی می‌کند از آنجا دوری کند، به طور خلاصه می‌توان گفت افرادی که اضطراب اجتماعی را تجربه می‌کنند، می‌ترسند افراد دیگر در مورد آن‌ها افکار منفی داشته باشند و اغلب فکر می‌کنند به خوبی دیگران نیستند. این امر، حضور در اجتماع را برایشان بسیار دشوار یا غیرممکن می‌کند.

## علت به وجود آمدن اضطراب اجتماعی چیست؟

همهٔ افراد اضطراب اجتماعی را به صورت خفیف تجربه می‌کنند، اما برای برخی از افراد شدت آن بیشتر است و زندگی‌شان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. اضطراب اجتماعی، بسیار آزار دهنده است و مبتلا بودن به آن دلیلی بر وجود سایر بیماری‌های جسمی و روانی در فرد نیست.

این مشکل معمولاً به اعتماد به نفس پایین یا دست کم شرمند خود مربوط می‌شود که احتمالاً ریشه در دوران کودکی دارد. برخی از افراد ظاهراً به صورت ذاتی مضطرب هستند و انگار یاد گرفته اند که نگران باشند. در حالی که برای بعضی دیگر رویدادهای پر استرس زندگی منجر به ایجاد چنین حسی در آن‌ها شده است.

**افرادی که اضطراب  
اجتماعی را تجربه  
می‌کنند، می‌ترسند  
افراد دیگر در مورد آن  
ها افکار منفی داشته  
باشند.**

### چه چیز باعث ادامه یافتن اضطراب اجتماعی می‌شود؟

برخی از افراد اضطراب اجتماعی را در جوانی تجربه می‌کنند اما با بالاتر رفتن سن، اعتماد به نفس بیشتری پیدا می‌کنند. برای سایرین این مشکل ادامه می‌یابد و تبدیل به یک مسئله مادام‌العمر می‌شود. این اتفاق ممکن است به چند دلیل رخ دهد:

اگر فرد شخصیت مضطربی داشته باشد، در طولانی مدت حس اضطراب او تبدیل به عادت می‌شود و باور می‌کند که «در موقعیت‌های اجتماعی عملکرد بدی دارد».

دوری کردن از اجتماع باعث می‌شود فرد شانس آشنا شدن با محیط‌های اجتماعی و عادت کردن به آن‌ها را از دست بدهد و همچنین باعث می‌شود نتواند بیاموزد که می‌تواند کنترل اوضاع را در دست بگیرد و احساس بدی نداشته باشد. برخی افراد با تعریف یک سری "رفتارهای ایمن" برای خود، از آموختن چگونگی کنترل این مسئله جلوگیری می‌کنند. برای مثال "همیشه در کنار یک دوست یا آشنا می‌ماند".

**افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی تصویر ناخوشایندی از دید دیگران نسبت به خود دارند.**

افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی تصویر ناخوشایندی از دید دیگران نسبت به خود دارند و زمانی که وارد مکان شلوغی می‌شوند، بیشتر بر روی خود تمرکز می‌کنند، به آن تصویر ناخوشایند فکر می‌کنند، مضطرب می‌شوند و فکر می‌کنند از نظر دیگران افتضاح هستند. به ندرت به این توجه می‌کنند که طرف مقابل، در واقعیت، چگونه به آن‌ها عکس‌العمل نشان می‌دهد، مدام حدس‌های منفی می‌زنند که طرف مقابل راجع به آن‌ها چه فکر می‌کند، بنابراین هرگز در مقابل این تصویر ذهنی منفی و ناخوشایندی که از خود دارند، مقاومت نمی‌کنند.

تحقیقات نشان می‌دهد افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی، مهارت‌های اجتماعی یکسانی با افرادی که مضطرب نیستند دارند، ولی این موضوع را باور نمی‌کنند. معمولاً این افراد به اشتباه فکر می‌کنند فاقد مهارت‌های اجتماعی هستند.

به طور خلاصه اضطراب اجتماعی به اعتماد به نفس پایین مربوط می‌شود و به دلیل باورهای طولانی مدت افراد مبنی بر این که "در شرایط اجتماعی ضعیف عمل می‌کنند"، ادامه می‌یابد.

## چطور برای رفع اضطراب اجتماعی به خودم کمک کنم؟

مطالعات نشان می‌دهد افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی زمانی که مضطرب می‌شوند بیش از حد به خود می‌پردازند. این بدین معناست که:

آن‌ها بر روی بدن خود تمرکز می‌کنند، به خصوص بر روی علائم فیزیکی اضطراب‌شان، مانند لرزش، تعریق، قرمزی صورت و مشکل در صحبت کردن.

بر روی افکار و تصاویر ذهنی منفی خود که در قسمت قبل به آن اشاره شد، متمرکز می‌شوند.

آن‌ها تصویر منفی بسیار پررنگی از دیدگاه دیگران نسبت به خود دارند. این تصویر با خود واقعی آن‌ها تفاوت بسیار دارد.

آن‌ها فکر می‌کنند در مرکز توجه واقع شده‌اند و این توجه سرشار از نقد و افکار منفی است.

**پرداختن به خود را  
کاهش دهید. سعی  
کنید مدام به علائم  
فیزیکی و افکار منفی  
خود توجه نکنید.**

### راه‌های کم کردن تمرکز بر روی خود

- هنگامی که در اجتماع هستید، دست از تمرکز بر خود بردارید و به آن چه که در اطرافتان رخ می‌دهد، توجه کنید:
- به افراد و اشیاء دور و بر خود نگاه کنید.
- واقعاً به حرف‌های آدم‌ها گوش بدهید (نه به افکار منفی خودتان).
- تمام مسئولیت هر مکالمه را بر عهده نگیرید، می‌توانید گاهی سکوت کنید، دیگران ادامه خواهند داد.
- بدانید که علائم فیزیکی اضطراب شما آن قدرها که فکر می‌کنید، دیده نمی‌شوند. اگر کمتر بر روی بدن خود متمرکز شوید، دیگر متوجه این علائم نخواهید شد.
- به افراد دیگر نگاه کنید و ببینید آیا علائم فیزیکی اضطراب را در آن‌ها پیدا می‌کنید یا خیر.
- باور کنید که چون مضطرب هستید، مردم از شما بدشان نمی‌آید. آیا شما تنها به خاطر این که کسی مضطرب است، از او بدتان خواهد آمد؟
- بدانید که شما مرکز توجه همه نیستید.

## چطور می‌توانم علائم فیزیکی خود را کاهش دهم؟

### ■ آرامسازی

برای کاهش شدت علائم فیزیکی می‌توان با آگاه بودن به شروع آن‌ها، به اصطلاح رایج، آن‌ها را در نطفه خفه کرد.

زمانی که متوجه علامتی مبنی بر آغاز علائم اضطراب می‌شوید، می‌توانید با تکنیک‌های تمدد اعصاب از شدت یافتن اضطراب جلوگیری کنید. برخی افراد برای تمدد اعصاب خود به ورزش، گوش دادن به موسیقی، تماشای تلویزیون و یا خواندن کتاب روی می‌آورند. آرام‌سازی مانند سایر مهارت‌ها نیاز به یادگیری و صرف زمان دارد.

**با استفاده از آرامسازی،  
کنترل علائم فیزیکی  
اضطراب اجتماعی خود را  
در دست بگیرید.**

### ■ تنفس آگاهانه

این تنفس، روش دیگری برای کنترل اضطراب اجتماعی است. هدف از تنفس آگاهانه، آگاه بودن آرام و بدون قضاوت است و این که اجازه دهید افکار و احساسات به سمت شما بیایند و بروند بدون این که درگیر آن‌ها شوید. در واقع هدف این است که بر روی زمان حال و لحظه‌ای که در آن به سر می‌برید، تمرکز کنید، نه بر روی گذشته و نه آینده. بخش زیادی از اضطراب ما مربوط به افکارمان در مورد گذشته و آینده است. طبق دستورعمل زیر پیش بروید:

آرام و راحت بنشینید، کمرتان را راست نگه دارید و چشمان خود را ببندید یا پلک‌ها را کمی پایین بیاورید. توجه خود را به سمت تنفس خود ببرید.

افکار مختلفی به ذهن شما خواهند آمد، صداهای اطراف را خواهید شنید و متوجه حالت‌های فیزیکی و احساسی خود خواهید شد، این افکار و احساسات را دنبال نکنید، خود را به خاطر داشتن آن‌ها قضاوت نکنید و از تحلیل آن‌ها پرهیز کنید. حضور افکار در ذهن شما اشکالی ندارد. فقط از حضورشان آگاه باشید و رهایشان کنید که بروند. تمرکز خود را دوباره متوجه تنفس خود کنید.

هر گاه متوجه شدید توجه شما معطوف احساس یا افکار شما شده و همان‌جا متوقف شده است، تنها به آگاهی از آن بسنده کنید و به آرامی توجه خود را بر روی تنفس خود باز گردانید.

افکار می‌توانند خود را وارد آگاهی شما کنند؛ توجه شما نیز آن‌ها را دنبال می‌کند. مهم نیست این اتفاق چند مرتبه رخ می‌دهد، شما به صورت مداوم توجه خود را به سمت تنفس خود بازگردانید. هر چه بیشتر این تمرین را تکرار کنید، بیشتر می‌توانید بر اضطراب خود مسلط شوید.

### ■ پرت کردن حواس

معمولاً اگر توجه خود را از روی علائم اضطراب خود بردارید، ناپدید خواهند شد. سعی کنید به اطراف بنگرید. به شماره میزها، به نوع کفش افراد و به مکالمات آن‌ها توجه کنید. از زمانی که حواس خود را پرت کردید، دست کم سه دقیقه طول می‌کشد تا شدت علائم اضطراب کاهش یابد.

## از کجا می‌توانم کمک بیشتری بگیرم؟

بهترین راه این است که ابتدا با پزشک عمومی خود مشورت کنید. پزشک شما ممکن است مشاوره یا دارو درمانی و یا هر دو را به شما پیشنهاد کند و ممکن است شما را به یک متخصص در این زمینه معرفی نماید.

اگر آن قدر فشار عصبی در شما شدت یافت که به فکر آسیب زدن به خودتان افتادید، در اسرع وقت پزشک خود را ملاقات کنید و احساس‌تان را برای وی شرح دهید.

**در صورتی که نتوانستید  
به خودتان در این زمینه  
کمک کنید از روانشناسان  
و متخصصان این حوزه  
کمک بگیرید.**