



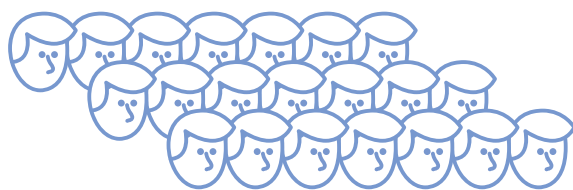
اضطراب اجتماعی

وقتی در موقعیت‌های اجتماعی احساس اضطراب و تنش شدید باشد اختلال اضطراب اجتماعی مطرح است. در این حالت فرد در جمع احساس راحتی ندارد و بیش از حد نگران یا مضطرب است. در بسیاری از این مواقع فرد نگران قضاوت منفی افراد در مورد خودش یا عملکردش است. گاهی نیز افراد نشانه‌های جسمی اضطراب مانند سرخ شدن، تعریق، لرزش دست یا لرزش صدا، تپش قلب و احساس تنگی نفس پیدا می‌کنند. فرد مبتلا از قرار گرفتن در موقعیت‌هایی که باعث اضطراب می‌شوند دوری می‌کند.

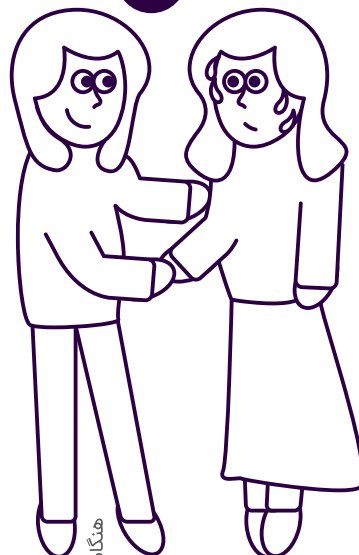
این اختلال در شرایط متفاوتی پیش می‌آید برای مثال ممکن است یک نفر فقط در موقع صحبت کردن در جمع یا سخنرانی مضطرب بشود، فرد دیگر در زمان وارد شدن به جمعی که غریبه هستند و دیگری از اینکه در جمع غذا بخورد یا جلوی دیگران کاری انجام بدهد احساس بدی پیدا کند. اختلال اضطراب اجتماعی با خجالتی بودن فرق دارد و بیشتر از آن باعث مشکل در عملکرد روزمره افراد می‌شود.

اضطراب اجتماعی چیست؟

خیلی از افراد قبل از مصاحبه کاری، سخنرانی، صحبت کردن در جمع و یا قرار ملاقات‌های مهم نشانه‌های اضطرابی را تجربه می‌کنند. معمولاً این نشانه‌ها شدید نبوده و مشکلی در فعالیت‌های معمول فرد ایجاد نمی‌کنند و طبیعی هستند.



هنگام صحبت کردن یا
سخنرانی برای یک جمع



هنگام ورود به جمع غریبه

بعضی داروها نیز با کاهش احساس اضطراب و یا کم کردن علائم جسمی اضطراب مانند تپش قلب باعث بهبود عملکرد فرد می‌شوند. داروها باید توسط پزشک تجویز شوند. بعضی داروها در مواقع لزوم مانند موقعیتی که اضطراب ایجاد می‌کنند مصرف می‌شوند. در بعضی مواقع نیز دارو برای دوره مشخصی برای مثال چند ماه تجویز می‌شود.

اگر به اختلال اضطراب اجتماعی مبتلا هستید با روان‌پزشک در مورد درمان‌های مناسب مشورت کنید و کمک بگیرید. درمان در اکثر مواقع برای کاهش نشانه‌ها مؤثر است و باعث می‌شود افراد در جمع راحت‌تر باشند و عملکرد بهتری داشته باشند.

در افراد مبتلا، نشانه‌های اضطرابی ناتوان‌کننده می‌شود و می‌تواند باعث محدودیت‌های جدی در زندگی فرد مبتلا بشود. برای مثال ممکن است فرد کمتر در جمع حاضر شده، کمتر صحبت کند و در سطحی کمتر از توانمندی‌هایش کار کند. گاهی افراد برای کم کردن نشانه‌های اضطراب از مواد استفاده می‌کنند.

مصرف بعضی مواد در ابتدا نشانه‌های اختلال را کم می‌کند ولی در بلندمدت تأثیری بر بهبود آن نداشته و عواقب مصرف ماده هم در دسرساز می‌شود.

این اختلال معمولاً در نوجوانی شروع می‌شود و آسیب‌پذیری زیستی به اختلال‌های اضطرابی و عوامل محیطی در ایجاد آن مؤثرند. ممکن است این اختلال همراه با اختلال‌های اضطرابی دیگر مانند وسواس یا حمله هراس (پانیک) باشد و یا گاهی با افسردگی دیده شود.

درمان

معمولاً افرادی که به اختلال اضطراب اجتماعی مبتلا هستند خیلی دیر برای درمان مراجعه می‌کنند و یا ممکن است هیچ‌گاه به دنبال درمان نباشند.

درمان‌های مختلفی برای این اختلال وجود دارد. یکی از این درمان‌ها روان‌درمانی شناختی-رفتاری است. در این روش راهکارهایی برای غلبه بر اضطراب اجتماعی آموزش داده شده و تمرین می‌شود.

مرکز سلامت روان و توانبخشی
بیمارستان روزبه (مسرت)
مرکز روزانه



انجمن علمی
روان‌پزشکان ایران

