



دليل القلق الاجتماعي

اعداد الاخصائي النفسي:

حسين الكنش

إشراف وتدقيق علمي:

د جاسم المنصور د جلال نوفل

03	مفهوم القلق الاجتماعي
03	انتشار القلق الاجتماعي
03	أعراض القلق الاجتماعي
05	أسباب القلق الاجتماعي
06	عوامل الخطر
07	المضاعفات
07	الوقاية
08	التشخيص
08	علاج القلق الاجتماعي
09	كيفية التغلب على القلق الاجتماعي
12	التأقلم والدعم
12	الاستعداد لموعدك

مقدمة:

حالة واقعية تمر مع الكثير منا:

أخشى الذهاب الى أماكن قد أضطر فيها للحديث أمام الآخرين، قبل الذهاب أفكر أنني سأفعل أو سأقول شيئاً غيباً، وسيظنون أنني أحمق، أشعر أنني مراقب أو محل ملاحظة من قبل الآخرين، لا يمكنني تحمل مثل هذه المواقف وغالباً ما أفضل المغادرة.

من الطبيعي الشعور بالتوتر في بعض المواقف الاجتماعية. ولكن في حالة اضطراب القلق الاجتماعي تسبب التعاملات اليومية قلقاً بالغاً، وارتباكاً وشعوراً بالحرج بسبب الخوف من أن تكون محل مراقبة أو حكم سلبي من الآخرين.





مفهوم القلق الاجتماعي:

ويعرف القلق الاجتماعي بأنه قلق أو خوف الفرد من أن يتم تقييمه من قبل الآخرين بطريقة سلبية مما قد يعرضه للسخرية والاستهزاء والإحراج أو الإهانة أو الرفض أو الإساءة من قبل الآخرين.

من الوارد أن يصبح القلق الاجتماعي من المشكلات المزمنة إذا لم يُعالج.

انتشار القلق الاجتماعي:

تختلف نسب الانتشار من مجتمع لآخر وتتراوح بين 5,6% و 13,7%

وتتفق أغلب الدراسات بأن نسبة الانتشار تكون أعلى عند الاناث مقارنة بالذكور، وحول انتشار القلق الاجتماعي في البيئة السورية فقد بينت دراسة د سامر رضوان على طلاب جامعة دمشق 2001 أن 16,6% من الذكور و 12,27% من الاناث يعانون من قلق اجتماعي ملحوظ.

وهو ثالث أكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً.

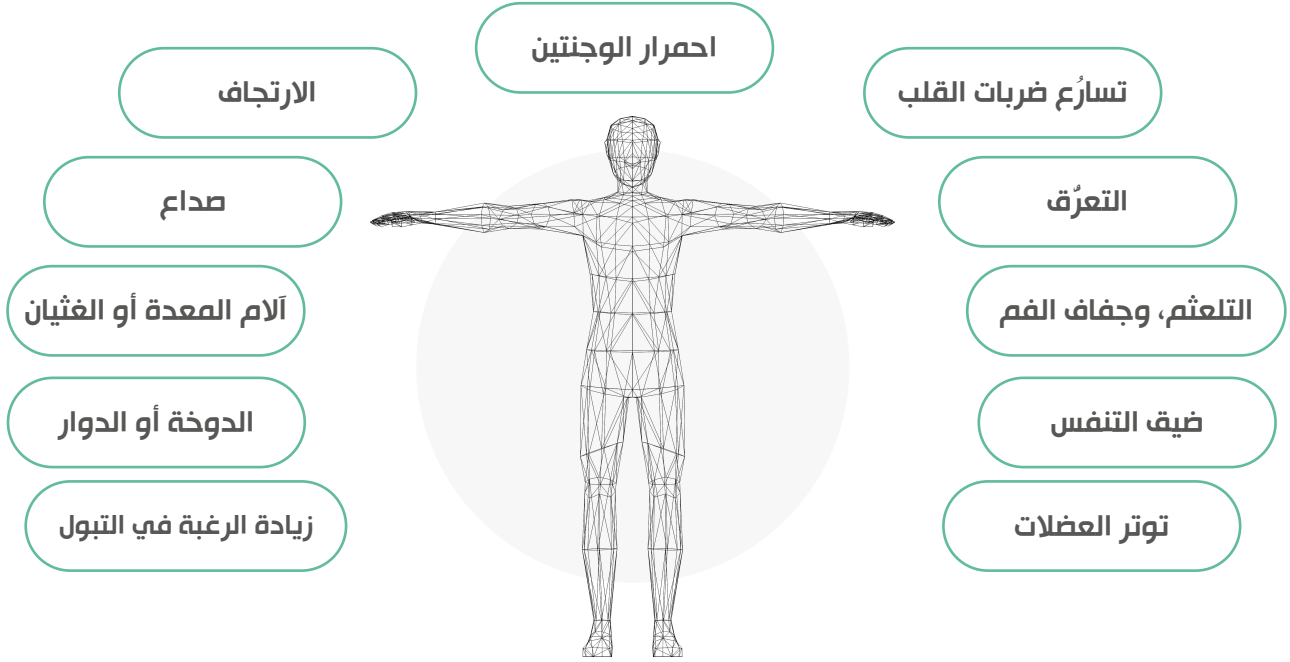
يبدأ اضطراب القلق الاجتماعي في بداية مرحلة المراهقة أو منتصفها، إلا أنه قد يبدأ أحياناً لدى الأطفال الأصغر سناً أو البالغين.



أعراض القلق الاجتماعي:

لا يعد الشعور بالخجل أو عدم الراحة في مواقف معينة بالضرورة مؤشراً على اضطراب القلق الاجتماعي، وبخاصة لدى الأطفال. وتتفاوت مستويات الشعور بالراحة في المواقف الاجتماعية تبعاً لسمات الشخصية وتجارب الحياة. فبعض الأشخاص متحفظون بطبعهم، والبعض الآخر أكثر انفتاحاً. وهناك مجموعة واسعة من الأعراض التي يمكن أن تحدث في المواقف الاجتماعية أو قبلها:

أ- الأعراض الجسدية:



ب- الأعراض النفسية:



ج- تجنب المواقف الاجتماعية الشائعة:



التعامل مع أشخاص غرباء

حضور الحفلات أو اللقاءات الاجتماعية

الذهاب إلى العمل أو المدرسة

بدء محادثات مع الآخرين

التواصل البصري

دخول غرفة فيها أشخاص آخرون

تنازل عن حق يقتضي مواجهة اجتماعية

تناول الطعام والشراب أمام الآخرين

قد يعبر الأطفال عن قلقهم من التفاعل مع البالغين أو أقرانهم عن طريق البكاء أو نوبات الغضب أو التعلق بالوالدين أو رفض الحديث في المواقف الاجتماعية. قد تتغير أعراض اضطراب القلق الاجتماعي بمرور الوقت. فقد تشد إذا كنت تواجه كثيراً من التغيرات أو التوتر أو مطالب في حياتك.

أسباب القلق الاجتماعي:

يعود القلق الاجتماعي الى تفاعل معقد بين العوامل البيولوجية والبيئية.

ولكن ليس من الواضح تماماً مقدار ما يكون ناتجاً منها عن عوامل جسمية (وراثية وظائف الدماغ نشاط الغدد الصم) ومقدار ما يكون منها سلوكاً مكتسباً من البيئة، فالبعض قد يُصاب بقلق بالغ بعد موقف اجتماعي غير سار أو محرج. ربما يكون هناك أيضاً ارتباط بين اضطراب القلق الاجتماعي والآباء والأمهات الذين تبدو عليهم سلوكيات قلقة في المواقف الاجتماعية أو أكثر سيطرة أو حرصاً على أطفالهم (حماية زائدة للأطفال).

عوامل الخطر

قد تؤدي بعض العوامل إلى زيادة احتمالية الإصابة باضطراب القلق الاجتماعي، وتشمل ما يلي:

التاريخ العائلي:

تزداد احتمالية الإصابة باضطراب القلق الاجتماعي إذا كان والداك أو أشقاؤك مصابين بهذه الحالة.

التجارب السلبية

تزداد أيضاً احتمالية الإصابة باضطراب القلق الاجتماعي بين الأطفال الذين يتعرضون إلى المضايقات أو التنمر أو النبذ أو الاستهزاء أو الإهانة. وعلاوة على ذلك، فقد ترتبط الأحداث السلبية الأخرى في حياتهم -كالصراعات العائلية أو الصدمات- بالإصابة بهذا الاضطراب.

الحالة المزاجية:

تكون احتمالية الإصابة بهذا الاضطراب أعلى بين الأطفال الذين يشعرون بالخجل أو الارباك أو الانسحاب إزاء المواقف الجديدة أو عند مقابلة أشخاص جدد.

المتطلبات الاجتماعية أو المهنية الجديدة:

تبدأ أعراض اضطراب القلق الاجتماعي في الظهور عند بلوغ سن المراهقة، ولكن من شأن مقابلة أشخاص جدد أو إلقاء خطبة على الملأ أو إلقاء عرض تقديمي مهم في العمل أن تثير الأعراض للمرة الأولى.

المضاعفات:

يمكن أن يسيطر اضطراب القلق الاجتماعي على حياة الشخص إذا تُرك دون علاج. وقد يؤثر اضطراب القلق على العمل أو الدراسة أو العلاقات أو الاستمتاع بالحياة. وربما ينتج عن هذا الاضطراب ما يلي:

- الحديث السلبي مع النفس وتراجع الثقة بالنفس
- الحساسية الشديدة للنقد
- الانعزال وضعف المهارات الاجتماعية وصعوبة تكوين العلاقات
- ضعف الإنجازات الأكاديمية والوظيفية
- الإدمان على الكحول والمهدئات
- الانتحار أو محاولة الانتحار



الوقاية:



لا توجد طريقة للتنبؤ بأسباب إصابة شخص ما باضطراب القلق، ولكن يمكنك اتخاذ خطوات لتقليل تأثير الأعراض من خلال:

تثقيف الاهل حول ضرورة تلقيهم للعلاج: ذلك أن التأخير في طلب العلاج قد يسهم في ظهور الاضطراب عند باقي أفراد الأسرة.

تثقيف الأهل حول أساليب التنشئة الاسرية: لما لها من دور مهم في ظهور أو عدم ظهور الاضطراب عند الأطفال.

الحصول على المساعدة مبكراً: ضرورة الانتباه للأعراض التي يمكن أن تظهر في وقت مبكر لمنع تطور تلك الأعراض وتحولها الى اضطراب القلق الاجتماعي.

تجنّب تعاطي مواد غير صحية: يمكن أن يتسبب تعاطي الكحول والمخدرات، بل وتناول الكافيين أو النيكوتين، في حدوث القلق أو تفاقمه. فإذا كنت مدمناً على أي من هذه المواد، فقد تُصاب بالقلق عند الإقلاع عنها.

التشخيص:

يحدد مقدم الرعاية النفسية التشخيص بناءً على ما يلي:

● مناقشة أعراضك، ووتيرة حدوثها، والمواقف التي تحدث فيها

● مراجعة قائمة من المواقف لمعرفة ما إذا كانت تتسبب لك القلق أم لا

● استبيانات بشأن أعراض القلق الاجتماعي

● الفحص البدني للمساعدة على تقييم ما إذا كانت هناك أي حالة طبية أو دواء من شأنه أن يؤدي إلى تحفيز أعراض القلق

● مقابلة الأعراض الظاهرة لدى المريض مع التصنيف العالمي للاضطرابات النفسية ومعايير (icd_11 و dsm_5) يمكن أن يشكل أساساً علمياً لتشخيص اضطراب القلق الاجتماعي

علاج القلق الاجتماعي:

الخيار الأفضل لاضطراب القلق الاجتماعي هو العلاج النفسي ومن أكثرها وثوقاً العلاج المعرفي السلوكي وسنذكر في نهاية الدليل كيفية الحصول على المساعدة النفسية من قبل فريق العلاج النفسي أونلاين.

وقد يحتاج المريض لاستخدام الأدوية في بعض الحالات أو بحال عدم توفر معالج نفسي.



كيفية التغلب على اضطراب القلق الاجتماعي

من المهم اثناء رحلة العلاج:

أولاً: ركز على الأداء الذي تقوم بتقديمه وليس على نفسك أو الآخرين



عندما تكون في موقف اجتماعي قد تكون مقتنعاً أن الجميع ينظر إليك ويحكم عليك. هذا يمنعك من التركيز بشكل كامل على المحادثات من حولك أو على الأداء الذي تقدمه.

تذكر أن القلق ليس مرئياً كما تعتقد. وحتى إذا لاحظ شخص ما أنك متوتر، فهذا لا يعني أنه سيفكر بك بشكل سيء. من المحتمل أن يشعر الآخرون بالتوتر الذي تشعر به تماماً - أو شعرت به في الماضي.

ثانياً: تعلم كيفية التحكم في تنفسك

غالباً ما ينصب تركيزك في المواقف الاجتماعية على أحاسيسك الجسدية، على أمل أنه من خلال إيلاء المزيد من الاهتمام الوثيق يمكنك التحكم فيها بشكل أفضل، لكن هذا التركيز المفرط على الذات يجعلك أكثر وعياً بمدى شعورك بالتوتر

تحدث العديد من التغييرات في جسمك عندما تصبح قلقاً. أحد التغييرات الأولى هو أن تبدأ في التنفس بسرعة. يؤدي الإفراط في التنفس (فرط التنفس) إلى إعاقه توازن الأكسجين وثنائي أكسيد الكربون في الجسم - مما يؤدي إلى المزيد من الأعراض الجسدية للقلق، مثل الدوخة والشعور بالاختناق وزيادة معدل ضربات القلب وتوتر العضلات..



يمكن أن يساعد تعلم إبطاء تنفسك في إعادة السيطرة على الأعراض الجسدية للقلق. ستساعدك ممارسة تمرين التنفس على البقاء هادئاً.

ثالثاً: واجه مخاوفك

قد تتصور أنه لا يمكنك مواجهة الموقف الاجتماعي الذي يصعب مواجهته، يمكنك القيام بذلك عن طريق اتخاذ خطوة صغيرة واحدة في كل مرة. لا تحاول مواجهة أكبر مخاوفك على الفور. لأنه قد يؤدي الى نتائج عكسية ويزيد من قلقك كن صبوراً. يتطلب التغلب على القلق الاجتماعي وقتاً وممارسة. إنه تقدم تدريجي خطوة بخطوة، المفتاح هو أن تبدأ بموقف يمكنك التعامل معه والعمل تدريجياً في طريقك إلى مواقف أكثر تحدياً.

مثال: التفاعل الاجتماعي مع زملاء العمل يمكنك البدء بالمرحلة التي تجد أنك متمكن منها:



رابعاً: ابذل مجهوداً لتكون اجتماعياً بشكل أكبر

فكر في التدرب على المواقف التالية:

تعَمَّد التواصل بصرياً مع الآخرين، ورد التحية إليهم، أو بادر أنت بإلقاء التحية عليهم.

تناول الطعام مع أحد أقرباك أو أصدقائك أو معارفك المقربين في مكان عام.

اطلب من موظف المبيعات مساعدتك على العثور على شيء ما.

احرص على مجاملة الآخرين.

أبد الاهتمام بالآخرين، فاسألهم مثلاً عن منازلهم، أو أبنائهم، أو أحفادهم، أو هواياتهم، أو الرحلات التي خاضوها.

اطلب الحصول على الاتجاهات من شخص غريب.

استعد لحضور مناسبات اجتماعية

اتصل بصديق لوضع الخطط.

خامساً: اتباع أسلوب حياة مضاد للقلق

ستساعدك نصائح نمط الحياة التالية على تقليل مستويات القلق العامة لديك وتمهيد الطريق لعلاج ناجح.

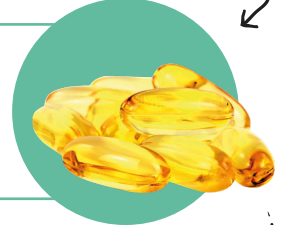
تجنب الكافيين أو قلل منه - تعمل القهوة والشاي ومشروبات الطاقة كمنشطات تزيد من أعراض القلق. ضع في اعتبارك الاستغناء عن الكافيين تماماً، أو إبقاء تناولك منخفضاً ومحدوداً في الصباح.



الإقلاع عن التدخين - النيكوتين منشط قوي. خلافاً للاعتقاد الشائع، يؤدي التدخين إلى مستويات أعلى وليس أقل من القلق. إذا كنت بحاجة للمساعدة في التخلص من هذه العادة يمكن التواصل وطلب الدعم عبر أرقام واتس اب في نهاية الدليل.



أضف المزيد من دهون أوميغا 3 إلى نظامك الغذائي. أفضل المصادر هي الأسماك الدهنية (السردين...).



كن نشيطاً - اجعل النشاط البدني أولوية - 30 دقيقة يومياً إن أمكن.



احصل على قسط كافٍ من النوم الجيد



التأقلم والدعم

قد تساعد أساليب التأقلم هذه على تخفيف قلقك:

الانضمام إلى مجموعة توفر فرصاً لتحسين مهارات التواصل والتحدث أمام الجمهور، مثل منصة إدراك (دورة فن الخطابة والإلقاء).

الاستعداد لموعدك

قد تُعرّض على مزود الرعاية النفسية الأولية، وقد يحيلك مزود الرعاية النفسية إلى أحد اختصاصيين الصحة النفسية. يمكنك الاستفادة من خدمات الإرشاد والعلاج النفسي أونلاين.

إليك بعض المعلومات التي تساعدك في الاستعداد لموعدك.

■ التأكد من توفر خدمة الإنترنت لديك

■ تجهيز مكان هادئ مناسب يحفظ الخصوصية

■ تفعيل برنامج Teams (لضمان سرية وأمان معلوماتك)

■ التواصل مع مديري الحالات لتلقي الخدمات النفسية عبر الأرقام التالية:

او بالضغط على [الرابط](#)

(السيدة: إيمان 00905384323727)

او بالضغط على [الرابط](#)

(الأستاذ: إسماعيل 00905362396873)

قبل موعدك أعدّ قائمة بما يلي:

■ المواقف التي تتجنبها، وبخاصة تلك المواقف المهمة لأنشطتك

■ أي أعراض تشعر بها، ومدة استمرارها، بما في ذلك أي أعراض قد تبدو غير ذات صلة بالسبب الذي حددت الموعد لأجله

■ المعلومات الأساسية، وبخاصة أي أحداث مهمة أو تغيرات في حياتك قبل ظهور الأعراض عليك بفترة قصيرة

■ المعلومات الطبية، بما في ذلك المشكلات الجسدية أو النفسية الأخرى التي شُخصت إصابتك بها

■ أي أدوية أو فيتامينات أو أعشاب أو مكملات أخرى تتناولها، بما في ذلك جرعاتها

■ الأسئلة التي ستطرحها على مزود الرعاية النفسية أو اختصاصي الصحة النفسية

ومن الأسئلة التي يمكنك طرحها على مقدم الخدمة النفسية ما يلي:

ما الذي تعتقد أنه يسبب أعراضي؟

كيف ستتأكد من تشخيصي؟

هل ينبغي أن أזור اختصاصي صحة نفسية؟

هل الأرجح أن تكون حالتي مؤقتة أم مزمنة؟

هل هناك علاجات فعالة متوفرة لهذه الحالة؟

مع العلاج، هل يمكنني في نهاية المطاف أن أشعر بالراحة في
المواقف التي تشعرني بالقلق الشديد الآن؟

هل هناك أي كتيبات أو مطبوعات أخرى يمكنني الحصول عليها؟ ما
المواقع الإلكترونية التي تنصحني بتصفحها؟

لا تتردد في طرح أي أسئلة أخرى إضافية.
اطلب المساعدة عند الحاجة، ستحقق جلسات العلاج النفسي تقدماً تدريجياً مع الوقت.

المراجع:

سامر رضوان (2001)

دراسة ميدانية لتقنين مقياس القلق الاجتماعي على البيئة السورية

سعيد الزهراني (2020)

العلاج النفسي للكبار

محمد الصبوة (2014)

العلاج المعرفي السلوكي لعينة من حالات الرهاب الاجتماعي

Clark ، Ehlers (2001)

الأعراض الجسدية والمعرفية

Mayo Clinic (2021)

اضطراب القلق الاجتماعي

Peitz ، Heidenreich ، Stangier (2002)

Ambühl ، Meier، Willutzki (2001)

<https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/social-anxiety-disorder>



العلاج النفسي اونلاين

