

مطالبی که در این شماره می خوانید:

- آشنایی با اضطراب اضطرابی
- آزمون اضطراب اجتماعی
- تقویت اعتماد به نفس و روابط اجتماعی
- معرفی کتاب خودیاری

اختلال « اضطراب اجتماعی» ممکن است در همه افراد از همه مشاغل و سنین و در هر دو جنس رخ دهد. اما خبر خوب این است که تکنیک‌های سودمندی از جمله مقابله با باورها و ترس‌های غیرمنطقی و شیوه‌های یادگیری مواجهه با وضعیت‌های ترس آور، آرمیدگی، آموزش مهارت‌های اجتماعی، حساسیت زدایی و درمان حمایتی برای غلبه بر اضطراب اجتماعی وجود دارد.

در این شماره راهکارهایی را برای ارزیابی و غلبه بر اضطراب اجتماعی توضیح داده‌ایم. شما می‌توانید با استفاده از تست صفحه بعد خودتان را ارزیابی کنید. ما راهکارهای اولیه را برای غلبه بر اضطراب اجتماعی در صفحه سوم آورده‌ایم و در آخر کتابی را برای اطلاعات بیشتر و خوددرمانی به شما پیشنهاد کرده‌ایم. در صورتی که مطالب این شماره و کتاب معرفی شده برای شما سودمند نبود می‌توانید با مرکز مشاوره دانشگاه تماس بگیرید و با یک مشاور و یا روانشناس متخصص در این زمینه مشورت کنید.

تجربه اضطراب اجتماعی ::

"در هر موقعیت اجتماعی احساس ترس می‌کردم. قبل از این که خانه را ترک کنم مضطرب و نگران می‌شدم و تا وقتی که سرکلاس درس یا مهمانی حاضر شوم، این احساس‌ها شدید و شدیدتر می‌شد. در این موقعیت‌ها دل‌پیچه داشتم، قلبم به تندی می‌زد، کف دستهایم عرق می‌کرد و باعث می‌شد تا از دیگران اجتناب کنم." "وقتی قرار بود در جاهای شلوغ صحبت کنم، سرخ می‌شدم و فکر می‌کردم که همه به من چشم دوخته‌اند، احساس شرمندگی می‌کردم و به گوشه‌ای پناه می‌بردم، نمی‌توانستم به صحبت کردن با دیگران فکر کنم. احساس حقارت می‌کردم و نمی‌توانستم در کنار دیگران احساس خوشی داشته باشم." "نمی‌توانستم سرقرارهایم حاضر شوم. خیلی وقت‌ها سرکلاس درس حاضر نمی‌شدم. سال اول دانشگاه به مدت یک ترم مرخصی گرفتم. احساس ضعف و شکست می‌کردم."

:: آشنایی با اضطراب اجتماعی ::



«اضطراب» به یک حالت روانی و هیجانی اشاره دارد که ممکن است از یک احساس ناراحتی و ترس جزئی تا وحشت شدید متفاوت باشد. اضطراب مداوم یا شدید ممکن است منجر به بروز نشانگان جسمانی مثل تعریق، لرز، تهوع و احساس گیجی شود. اضطراب عموماً واکنشی است که در

شرایط ترس‌آور رخ می‌دهد و با افکار منفی و هراس‌آور تشدید می‌شود. عبارت «اجتماعی» نیز اشاره به در میان مردم بودن دارد. وضعیت‌هایی مانند صحبت در جمع، رفتن به جلسه امتحان و رستوران‌ها، نوشتن در جلوی دیگران، استفاده از اماکن عمومی و صحبت با تلفن نمونه‌ای از قرارگرفتن در وضعیت‌های گوناگون اجتماعی است.

آنچه افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی را نگران می‌کند، ترس دائم از مورد انتقاد واقع شدن است یا ترس از رفتاری که ممکن است سبب شرمندگی یا تحقیر آنها شود. این افراد همواره احساس می‌کنند که زیر ذره بین دیگران قرار دارند. اغلب این افراد قبل از وضعیت‌های خاص مثل رفتن به مهمانی و غذاخوردن در جمع، دچار واکنش می‌شوند. این نوع اختلال می‌تواند منجر به بروز نشانگانی مانند تپش قلب، غش، تهوع، تنگی نفس و تعریق زیاد شود. اضطراب اجتماعی ممکن است برای تعدادی از افراد آنقدر ناراحت کننده و استرس‌زا باشد که آنها از حضور در محیط‌های عمومی و جمع خودداری کنند و اغلب موجب می‌شود تا افراد در محیط‌های کاری، آموزشی، اجتماعی و خانوادگی عملکرد مطلوبی از خود نشان ندهند. مبتلایان به این اختلال نیاز به درمان و حمایت دارند تا به شرایط عادی زندگی برگردند.

اشخاص دارای این اختلال اغلب می‌دانند و آگاهند که ترس آنها غیرواقعی و افراطی است اما در تغییر افکار و احساسات خود ناکام هستند. برخی افکار و باورها با اضطراب اجتماعی ارتباط دارد از جمله: من جایگاه خوبی ندارم، من به نظر احقر می‌رسم، من قادر به صحبت با افراد دیگر نیستم، من آنقدر حقیر هستم که نمی‌توانم با دیگران صحبت کنم.

برای تعدادی از افراد دارای این اختلال ممکن است فقط بعضی شرایط ناراحت کننده باشد و در سایر محیط‌ها مطمئن و عادی رفتار کنند. مثلاً ممکن است در محیط کاری دچار این نوع اختلال شوند ولی در جمع دوستان خود عملکرد مطلوبی از خود نشان دهند. بعضی‌ها ممکن است اضطراب اجتماعی فراگیری داشته باشند که در همه شرایط و وضعیت‌های اجتماعی دچار ناراحتی و نگرانی شوند.

پرسشنامه اضطراب اجتماعی

دستورالعمل:

لطفاً جملات زیر را به دقت بخوانید و مشخص کنید مسایل مطرح شده در زیر طی هفته گذشته تا چه میزانی برای شما مشکل ایجاد کرده است. برای هر مورد تنها یک گزینه را انتخاب کنید.

نمره	به هیچ وجه	کم	تا اندازه‌ای	خیلی زیاد	بی نهایت
۱.					من از افراد صاحب قدرت و مقام می‌ترسم.
۲.					از این که جلوی مردم سرخ شوم ناراحت هستم.
۳.					مهمانی‌ها و گردهمایی‌ها مرا می‌ترسانند.
۴.					من از صحبت کردن با افرادی که نمی‌شناسم اجتناب می‌کنم.
۵.					مورد انتقاد قرار گرفتن خیلی مرا می‌ترساند.
۶.					ترس از دستپاچه شدن موجب می‌شود تا از انجام کارها یا صحبت کردن با افراد اجتناب کنم.
۷.					عرق کردن در برابر دیگران مرا آشفته می‌کند.
۸.					از رفتن به مهمانی‌ها اجتناب می‌کنم.
۹.					از فعالیت‌هایی که در آنها مرکز توجه باشم اجتناب می‌کنم.
۱۰.					صحبت کردن با غریبه‌ها مرا می‌ترساند.
۱۱.					من از صحبت کردن در حضور جمع اجتناب می‌کنم.
۱۲.					من همه کار می‌کنم تا مورد انتقاد قرار نگیرم.
۱۳.					زمانی که با مردم هستم تپش قلب مرا ناراحت می‌کند.
۱۴.					وقتی دیگران مرا زیر نظر دارند، از انجام کارها دچار ترس می‌شوم.
۱۵.					احساس خجالت یا احمق به نظر رسیدن از جمله ترس‌های جدی من است.
۱۶.					از صحبت کردن با افرادی که صاحب قدرت و مقام هستند، اجتناب می‌کنم.
۱۷.					دچار لرزش شدن در جلوی دیگران برایم ناراحت کننده است.

نمره‌گذاری و تفسیر:

پس از تکمیل پرسشنامه نمرات مربوط به پاسخها را با هم جمع کنید. دامنه نمرات بین ۰ تا ۶۸ خواهد بود. برای تفسیر از الگوی زیر استفاده کنید. در صورتی که نمره کل شما بالای ۴۰ است با احتمال ۸۰ درصد و اگر نمره شما بالای ۵۰ است با احتمال ۹۰ درصد شما به اضطراب اجتماعی مبتلا هستید. به طور کلی هرچه نمره شما از ۴۰ بیشتر می‌شود احتمال شدت مشکل شما بیشتر خواهد بود. در صورتی که به تنهایی و یا با کمک راهنمای معرفی شده در این کتاب نتوانستید به مشکل خود غلبه کنید به مرکز مشاوره و یا متخصص روانشناسی یا روانپزشکی مراجعه نمایید.

:: تقویت اعتماد بنفس ::



یک. از خودتان سوال کنید: "بدترین نتیجه چیست؟" بیش از اندازه مسائل را در ذهن خود پر اهمیت جلوه ندهید. پیش از اینکه اتفاقی بیفتد، نگران خوب یا بد شدن آن نباشید. میزان انرژی انسانها نامحدود است.

دو. خودتان را از شر غرزدن و صداهای منفی درونی خلاص کنید. این صداهای منفی و منتقد درونی جلوی هرگونه پیشرفتی را می گیرند. برای رهایی از این صداهای منفی می توانید در ذهن خود یک کلید کنترل صدا خلق کنید و هر گاه احساس کردید که تن این صداهای در حال بالا رفتن است، پیچ کنترل صدا را بچرخانید تا دیگر اثری از آن باقی نماند. اگر دائماً صداهایی که در سرتان وجود دارد در حال انتقاد کردن باشند، فلج می شوید و هیچ کاری نمی توانید انجام دهید. از سوی دیگر اگر صداهای افراد مضحکی را بشنوید که در حال انتقاد از شما هستند، به آنها ریشخند زده و به راهتان ادامه می دهید.

سه. زمانیکه قرار است کاری را برای اولین بار انجام دهید، از همین حالا در ذهن خود مجسم کنید که آن کار را با موفقیت به پایان رسانده‌اید. چشم‌هایتان را روی هم بگذارید و در ذهن خود به وضوح تجسم کنید که در کلیه برنامه‌ریزی‌ها موفق بوده‌اید و نتیجه کار چیزی جز افتخار و کامیابی نبوده است.

چهار. فردی را پیدا کنید که در زمینه فعالیت شما متخصص است و از کارهای او الگو برداری کنید. رفتارها، نگرش‌ها، ارزش‌ها، و اعتقادات وی را در زمینه مورد نظر سرمشق خود قرار دهید؛ چگونه می توانید این کار را انجام دهید؟ در وهله اول اگر به افراد مورد نظر دسترسی داشتید که می توانید مستقیماً با آنها صحبت کرده و تا آنجایی که می توانید خود را در هم‌نشینی و مصاحبت آنها قرار دهید.

پنج. نگرش "چنانکه" را در خود پرورش دهید. طوری از خود واکنش نشان دهید "چنانکه" رفتار و یا ایده‌ای که آرزوی شما را دارید، در شما وجود دارد. از خود سوال کنید اگر اعتماد بنفس بالایی داشتیم در این شرایط چه واکنشی از خود نشان می دادیم؟ چه احساسی داشتیم؟ چگونه صحبت می کردیم؟ طرز تفکر چطور بود؟ صداهای درونی ام چگونه با من صحبت می کردند؟ و ... با مطرح نمودن یک چنین پرسش‌هایی و پاسخ دادن به آنها، شما خودتان را مجبور می کنید که به سمت وضعیت اعتماد بنفس پیش بروید.

شش. خودتان را در آینده مجسم کنید. شاید اندکی رعب‌انگیز و وحشت‌آور باشد، اما مطمئن باشید که نتیجه خوبی از آن بدست می‌آورد...

هفت. به خاطر داشته باشید زمانیکه دنبال کاری نمی روید، شانس موفقیت در آن را به طور ۱۰٪ از دست می‌دهید. وقتی جسارت به خرج ندهید، به هیچ چیز نمی رسید. برای آنکه به چیزهایی که می خواهید دست پیدا کنید، باید آنها را با تمام وجود خود بخواهید. اگر دائماً به دنبال چیزهایی که می خواهید باشید، مطمئناً به آنها می‌رسید.

:: بهبود روابط اجتماعی ::

با دوستان خود تمرین کنید.

عامل اصلی در کمرویی، ترس از عدم پذیرش (طرد شدن) است. این عامل را توسط نزدیک شدن و برگزیدن فردی برای دوست و یا برادر خود از میان بردارید. سعی کنید از صمیمانه‌ترین دوستان و یا آشنایان خود شروع کنید. با آنها در مورد موضوعات عادی و شخصی خود صحبت کنید. فرصتی فراهم کنید تا خودنگاره خود را تقویت کنید.

اشخاص را زیاد بزرگ نکنید.

به خود و دیگران احترام قائل شوید. بیش از اندازه دیگران و اطرافیان خود را بزرگ نکنید. به دیگران بعنوان یک انسان با تمام معایب و خصوصیات یک فرد عادی نگاه کنید. گفتگو کردن در حالت برابر، بسیار بهتر از صحبت کردن با تکبر و یا با چشم‌حقارت خواهد بود.



توقعات خود را کاهش دهید.

هنگامیکه با فردی صحبت میکنید انتظار هدف غایی خود را در سر نداشته باشید. تنها با جریان کار همسو گردید. شگفت زده خواهید شد که به چه سادگی همه چیز هموار می شود. اگر شما در این اندیشه نباشید که حتماً باید در انتها به چیزی دست پیدا کنید و خونسردی خود را حفظ کنید، در پایان به نتیجه دلخواهتان خواهید رسید.

همه چیز را بخود نگیرید.

اگر می خواهید در روابط بین فردی موفق شوید، لزومی ندارد شما هر اظهار عقیده‌ای مانند شوخی و طعنه‌هایی که طرف مقابل احتمال دارد بسوی شما روانه کند را بعنوان یک توهین بخود تلقی کنید. مردم اغلب چیزهایی را میگویند که هیچ مقصود و منظوری از آن ندارند. وقتی که آنها آزاری به شما نمی رسانند، برخوردن لزومی ندارد. هرچند گاهی اوقات مردم نظرات نابجا و بی موردی می دهند که در این حالت شما می باید قاطعانه از خودتان دفاع کنید.

کوش دادن را بیاموزید.

همواره شما صحبت نکنید اجازه دهید دیگران هم در مورد خودشان مدتی پرحرفی کنند. سوالات سرگشاده‌ای بپرسید که احتیاج

معرفی کتاب ::

غلبه بر اضطراب اجتماعی و خجالت

- نویسنده: باتلر
- مترجم: آریتا زمانی
- ناشر: ارجمند



در چند دهه گذشته روش های رفتار درمانی شناختی، درمان بیماری ها را متحول ساخته است. این شیوه درمانی که معمولاً توسط روان شناسان ارائه می شود مستلزم همکاری دو جانبه رواندرمانگر و مراجع است و در بطن خود نوعی آموزش نیز محسوب می شود.

از این رو تدوین کتابچه های آموزشی خودیاری برای مراجعان از جایگاه مهمی در بهره بردن از این شیوه درمانی برخوردار است. در این راهنمای خودیاری برنامه های مدون و علمی بر اساس روش های شناختی رفتاری ارائه شده است که به افراد کمرو و خجالتی کمک می کند بهتر در موقعیت های جمعی حاضر شوند و بر اضطراب خود هنگام سخنرانی، حضور در مهمانی ها و جشن ها غلبه کنند، اعتماد به نفس خود را افزایش دهند و در مجموع به کارایی بهتری در زندگی دست یابند. استفاده از این کتاب راهنما را به همه کسانی که اضطراب اجتماعی دارند و یا با کمرویی افراطی دست و پنجه نرم می کنند توصیه می کنیم.

به پاسخ طولانی دارند و خودتان بنشینید و تنها گوش دهید. هرگاه گفتگو در حال از آب و تاب افتادن بود موضوع جدیدی را آماده داشته باشید. و برای کاهش سختی باز کردن سر صحبت همواره موضوعات آغازگر در اختیار داشته باشید تا گفتگو از آب تاب نیافتد.

با افراد بسیاری صحبت کنید.

از گپ زدن با هر شخصی که ملاقات می کنید ابا نداشته باشید. از پیرزن سالخورده ای که برای خرید به بقالی آمده تا تحویلدار بانک. به قول معروف کار نیکو کردن از پر کردن است. اغلب مردم از عدم وجود ارتباط بین افراد ابراز تاسف میکنند. بنابراین صمیمیت شما با استقبال مواجه خواهد شد و اگر هم چنین نشد به آن اعتنا نکنید. افرادی که با شما با تکبر رفتار می کنند احتمالاً انسانهای کمرویی هستند که هیچگاه جسارت غلبه بر کمرویشان را نداشته اند.

از طرد شدن نهراسید.

قهرمانان برجسته مشت زنی درحالی پا به میدان میگذارند که احتمال شکست برایشان وجود دارد. به همین ترتیب شما نباید انتظار داشته باشید همیشه موفق باشید. هیچ چیز ۱۰۰٪ نیست. بنابراین رویارویی با یک فرد را بعنوان یک تجربه آموزنده در نظر بگیرید. ترفند کار در این است که خودآگاه (تمرکز حواس بخود) نباشید. کمرویی، تردید و دودلی هنگامی رخ میدهد که شما به عیوب و نقایص خود فکر می کنید. در عوض افکارتان را سراسر به شخصی که در حال گفتگو هستید متمرکز گردانید. هم شما اضطراب خود را از خاطر خواهید برد و هم اینکه طرف مقابل از توجه شما خرسند و مشغوف خواهد شد.

از خانه خارج شده و معاشرت کنید.

به فعالیتهایی ملحق گردید که همواره در ارتباط با دیگران باشید. مانند باشگاه، کلاس های ورزشی، مسجد، انجمن های دانشجویی و برنامه های تفریحی. در این محیطها همواره باید اجتماعی بوده و با مردم معاشرت کنید. پس از مدتی خواهید دید برایتان عادی و راحت می گردد. از آن گذشته ملاقات شما با افراد دلخواه عملاً تضمین خواهد شد.

از شما شروع می شود.

هنگامی که کمرویی خود را که مستلزم پایداری و گذشت زمان است پشت سر گذاشتید خواهید دید به چه اندازه زندگی شما دچار تحول میشود. در این زمان با ترس کمتری به سراغ چیزهایی که می خواهید خواهید رفت. در اینجا رازی نهفته است: تا بحال اتفاق افتاده که داخل اتاقی شوید و آن احساس دستپاچگی و اضطراب به شما دست بدهد. به خاطر داشته باشید که اغلب افرادی که ملاقات می کنید خود آنقدر سرگرم و دل واپس این میباشند که دیگران در موردشان چگونه می اندیشند که دیگر متوجه شما نخواهند شد تا بتوانند در مورد شما قضاوت کنند.

مشاور شریف

سال دوم، شماره ۱۹، آبان ۱۳۹۱

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره و خدمات روانشناسی

دانشگاه صنعتی شریف

مدیر مسئول: دکتر ابوالفضل محمدی

سر دبیر: غلامحسین زهتابور

همکاران این شماره: امید ساعد، سمیه ارمنده پور

تنظیم مطالب و صفحه آرایی: فرزانه ابادری

آدرس: تهران، خیابان آزادی، دانشگاه صنعتی شریف

تلفکس: ۶۶۰۲۲۷۰۹

Website: www.counselling.sharif.ir

E-mail: counselling@mehr.sharif.ir