



قلق اجتماعي



السؤال

أنا طالبة جامعية عمري 19 عاماً، أدرس تخصص صحافة وإعلام، ولطالما حلمتُ بأن أصبح إعلامية مشهورة، لكن تأتيني حالة مزعجة وأعراض جسدية عندما أقدم عرضاً أمام زملائي، حتى وأن سلط أحد النظر عليّ ارتبك، أبدأً أتعرق، تتسارع دقات قلبي، وتحتبس أنفاسي، وأشعر كأنني للحظة سوف يغمس عليّ، وكثيراً ما يُطرح أسئلة وأعرفها لكنني أشعر بالخوف من المشاركة.. تعبتُ جداً من هذه الحالة.. كيف سأصبح إعلامية وهذه الحالة تلازميني.. أرجو أن تساعدوني لأعلم ما هذه الحالة وكيف السبيل لتجاوزها؟





الجواب

الإنسان ذو الطموح والعزيمة القوية حتماً لن يقف شيئاً في طريقه لتحقيق أهدافه في الحياة، إن الحالة التي تنتابك تحتاج إلى تقييم شامل ومتخصص تحت إشراف طبيب نفسي أو أخصائي نفسي لمعرفة هل هذه الحالة حديثة العهد لديك نتيجة لموقف ما سبب لك إحراجاً؟ أم أنها حالة مستمرة من مراحل سابقة وتزداد في المواقف الاجتماعية التي تشعرين بها أنك مراقبة أو أن الآخرين سيقومون سلوكك أو شخصيتك، عموماً إذا ترافقت تلك الأعراض الجسدية المزعجة مع شعور بالخوف والضييق واحتباس الأنفاس وغيرها من الأعراض في المواقف الاجتماعية التي تشعرين أن الأضواء مسلطة عليك أو حتى إن لم تكن مسلطة

فهذه الحالة تدعى الرهاب الاجتماعي أو القلق الاجتماعي وهو نوعٌ من الخوف أو الهلع أو القلق الاجتماعي.. هي حالة مكتسبة، ربما تكون ناتجة من تجربة سابقة تعرضت فيها لموقف حدث لك فيه شيء من الخوف، وربما تكون شخصيتك من النوع الحساس



يمكن السيطرة على الأعراض النفسية والجسدية للرهاب الاجتماعي من خلال التدخلات التالية

◀ **تقليل الحساسية التدريجي:** العلاج يقوم على مبدأ المواجهة أو ما نسميه بالتعرض التدريجي للمواقف الاجتماعية المقلقة تزامناً مع ممارسة تمرين الاسترخاء العضلي الذي سيدربك عليه المختص، كما عليك تجنب ما يسمى "الممارسة السلبية"، وهي الوسيلة التي يتبعها الفرد ليحمي نفسه بالهروب من الموقف، قد يحقق الهروب الراحة المؤقتة، لكنه لن يعالج المشكلة وستتكرر في المواقف الاجتماعية اللاحقة

◀ **تعلم أساليب التحصين ضد التوتر:** وهي تمارين ذات فاعلية كالاسترخاء والتنفس البطني العميق، فهي تساعدك في السيطرة على الأعراض الجسدية المرافقة للرهاب الاجتماعي (الرجفة، تسارع دقات القلب، التعرق، احمرار الوجه، ضيق التنفس، وغيرها من الأعراض التي قد تختلف من شخص لآخر) هذه التمارين تحتاج إلى ممارسة لإتقانها وجني ثمارها



◀ **الالتزام بالجلسات الإرشادية/ العلاجية:** إن الدعم النفسي والإرشادات التي سوف تتلقينها من المعالج النفسي السلوكي، والالتزام بالواجبات البيتية، وتطبيقها في المواقف الاجتماعية، سيزيد من تقدمك، إضافة إلى أخذ المبادرة والابتعاد قدر الامكان عن التجنب أو الهروب من المواقف لأن ذلك سيزيد المخاوف وسيعمق الإحساس لديك بعدم القدرة على المواجهة، قد تكون البداية صعبة لكن مع النتائج التي ستلمسينها من المواجهة التدريجية ستبدأ المخاوف تقل.. ثقي بنفسك وابدئي خطواتك الأولى نحو العلاج