

Social Anxiety Disorder

Social anxiety disorder, sometimes referred to as social phobia, is a type of anxiety disorder that causes extreme fear in social settings. People with this disorder have trouble talking to people, meeting new people, and attending social gatherings. They fear being judged or scrutinized by others. They may understand that their fears are irrational or unreasonable, but feel powerless to overcome them.





Social anxiety is different from shyness. Shyness is usually short-term and doesn't disrupt one's life. Social anxiety is persistent and debilitating. It can affect one's ability to:

- **work**
- **attend school**
- **develop close relationships with people outside of their family**

Symptoms of this disorder may start around the age of 13.

Symptoms of Social Anxiety Disorder

Social interaction may cause the following physical symptoms:

- **blushing**
- **nausea**
- **excessive sweating**
- **trembling or shaking**
- **difficulty speaking**
- **dizziness or lightheadedness**
- **rapid heart rate**





Psychological symptoms may include:

- **worrying intensely about social situations**
- **worrying for days or weeks before an event**
- **avoiding social situations or trying to blend into the background if you must attend**
- **worrying about embarrassing yourself in a social situation**
- **worrying that other people will notice you are stressed or nervous**

- **needing alcohol to face a social situation**
- **missing school or work because of anxiety**



It is normal to sometimes feel anxious. However, when you have social phobia, you have a constant fear of being judged by others or humiliated in front of them. You may avoid all social situations, including:

- **asking a question**
- **job interviews**
- **shopping**
- **using public restrooms**
- **talking on the phone**
- **eating in public**

Symptoms of social anxiety may not occur in all situations. You can have limited or selective anxiety. For example, symptoms may only occur when you're eating in front of people or talking to strangers. Symptoms can occur in all social settings if you have an extreme case.

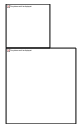
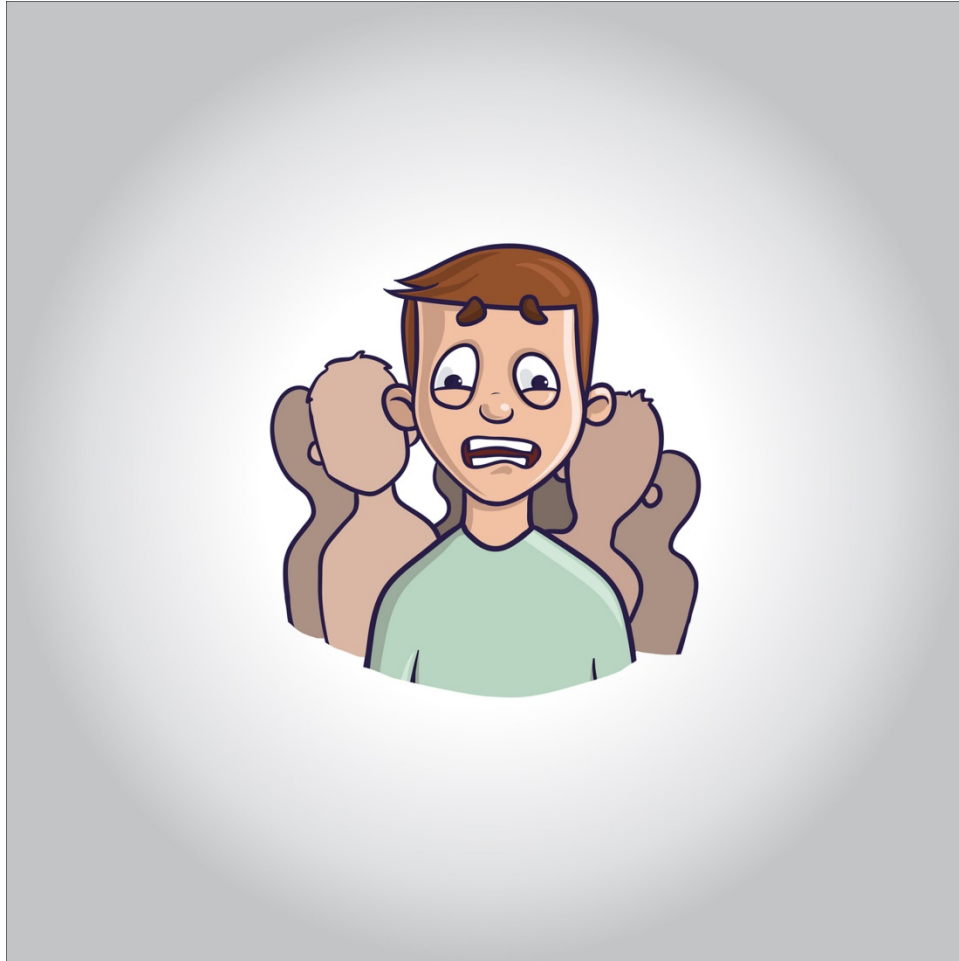


What Causes Social Anxiety Disorder?

The exact cause of social phobia is unknown. However, current research supports the idea that it is caused by a combination of environmental factors and genetics. Negative experiences also may contribute to this disorder, including:

- **bullying**
- **family conflict**
- **sexual abuse**





Physical abnormalities such as a serotonin imbalance may contribute to this condition. Serotonin is a chemical in the brain that helps regulate mood. An overactive amygdala (a structure in the brain that controls fear response and feelings or thoughts of anxiety) may also cause these disorders.

Anxiety disorders can run in families. However, researchers aren't sure if they're actually linked to genetic factors. For example, a child might develop an anxiety disorder by learning the behavior of one of their parents who has an

anxiety disorder. Children can also develop anxiety disorders as a result of being raised in controlling or overprotective environments.

Diagnosing Social Anxiety Disorder

There is no medical test to check for social anxiety disorder. Your healthcare provider will diagnose social phobia from a description of your symptoms. They can also diagnose social phobia after examining certain behavioral patterns.

During your appointment, your healthcare provider will ask you to explain your symptoms. They will also ask you to talk about situations that cause your symptoms. The criteria for social anxiety disorder include:

- a constant fear of social situations due to fear of humiliation or embarrassment**
- feeling anxious or panicky before a social interaction**
- a realization that your fears are unreasonable**
- anxiety that disrupts daily living**

Treatment for Social Anxiety Disorder

Several types of treatment are available for social anxiety disorder. Treatment results differ from person to person. Some people only need one type of treatment. However, others may require more than one. Your healthcare provider may refer you to a mental health provider for treatment. Sometimes, primary care providers may suggest medication to treat symptoms.

Treatment options for social anxiety disorder include:

Cognitive behavioral therapy

This therapy helps you learn how to control anxiety through relaxation and breathing, and how to replace negative thoughts with positive ones.

Exposure therapy

This type of therapy helps you gradually face social situations, rather than avoiding them.

Group therapy

This therapy helps you learn social skills and techniques to interact with people in social settings. Participating in group

therapy with others who have the same fears may make you feel less alone. It will give you a chance to practice your new skills through role-playing.

At-home treatments include:

Avoiding caffeine

Foods such as coffee, chocolate, and soda are stimulants and may increase anxiety.

Getting plenty of sleep

Getting at least eight hours of sleep per night is recommended. Lack of sleep can increase anxiety and worsen symptoms of social phobia.

Your healthcare provider may prescribe medications that treat anxiety and depression if your condition doesn't improve with therapy and lifestyle changes. These medications do not cure social anxiety disorder. However, they can improve your symptoms and help you function in your daily life. It can take up to three months for medication to improve your symptoms.

Medications approved by the Food and Drug Administration (FDA) to treat social anxiety disorder include Paxil, Zoloft, and

Effexor XR. Your healthcare provider may start you with a low dose of medication and gradually increase your prescription to avoid side effects.

Common side effects of these medications include:

- **insomnia (sleeplessness)**
- **weight gain**
- **upset stomach**
- **lack of sexual desire**

Talk to your health care provider about the benefits and risks to decide which treatment is right for you.

Outlook for Social Anxiety Disorder

According to the ADAA, about 36 percent of people with social anxiety don't speak to a healthcare provider until they have had symptoms for at least 10 years.

People with social phobia may rely on drugs and alcohol to cope with anxiety triggered by social interaction. Left untreated, social phobia can lead to other high-risk behaviors, including:

- **alcohol and drug abuse**

- **loneliness**
- **thoughts of suicide**

The outlook for social anxiety is good with treatment. Therapy, lifestyle changes, and medication can help many people cope with their anxiety and function in social situations.

Social phobia doesn't have to control your life. Although it may take weeks or months, psychotherapy and/or medication can help you begin to feel calmer and more confident in social situations.

Keep your fears under control by:

- **recognizing the triggers that cause you to start feeling nervous or out of control**
- **practicing relaxation and breathing techniques**
- **taking your medication as directed**

اضطراب القلق الاجتماعي

اضطراب القلق الاجتماعي، الذي يشار إليه أحياناً بالرهاب الاجتماعي، هو نوع من اضطرابات القلق التي تسبب الخوف الشديد في الأوساط الاجتماعية. يعاني الأشخاص المصابون بهذا الاضطراب من صعوبة في التحدث إلى الناس، ومقابلة أشخاص جدد، وحضور التجمعات الاجتماعية. إنهم يخشون أن يحكم عليهم الآخرون أو يدققوا فيه. قد يفهمون أن مخاوفهم غير منطقية أو غير معقولة، لكنهم يشعرون بالعجز عن التغلب عليها.





القلق الاجتماعي يختلف عن الخجل. عادة ما يكون الخجل قصير الأمد ولا يعطل الحياة. القلق الاجتماعي مستمر ومنهك. يمكن أن يؤثر على قدرة المرء على:

- الشغل •
- حضر المدرسة •
- تطوير علاقات وثيقة مع أشخاص خارج أسرهم •

قد تبدأ أعراض هذا الاضطراب في سن 13 عامًا تقريبًا.

أعراض اضطراب القلق الاجتماعي

قد يتسبب التفاعل الاجتماعي في ظهور الأعراض الجسدية التالية:

- احمرار الوجه خجلا •
- غثيان •
- التعرق المفرط •
- يرتجف أو يهتز •
- صعوبة الكلام •
- الدوخة أو الدوار •
- سرعة دقات القلب •





قد تشمل الأعراض النفسية ما يلي:

- القلق الشديد بشأن المواقف الاجتماعية •
- القلق لأيام أو أسابيع قبل الحدث •
- تجنب المواقف الاجتماعية أو محاولة الاندماج في الخلفية إذا كان عليك الحضور •
- القلق بشأن إحراج نفسك في موقف اجتماعي •
- القلق من أن يلاحظ الآخرون أنك متوتر أو عصبي •
- احتياج الكحول لمواجهة موقف اجتماعي •
- التغيب عن المدرسة أو العمل بسبب القلق •



من الطبيعي أن تشعر أحياناً بالقلق. ومع ذلك، عندما يكون لديك رهاب اجتماعي، يكون لديك خوف دائم من أن يحكم عليك الآخرون أو يتعرضون للإذلال أمامهم. يمكنك تجنب جميع المواقف الاجتماعية، بما في ذلك:

- طرح سؤال •
- مقابلات العمل •
- التسوق •
- استخدام الحمامات العامة •
- التحدث في الهاتف •
- الأكل في الأماكن العامة •

قد لا تظهر أعراض القلق الاجتماعي في جميع المواقف. يمكن أن يكون لديك قلق محدود أو انتقائي. على سبيل المثال، قد تحدث الأعراض فقط عند تناول الطعام أمام الناس أو التحدث إلى الغرباء. يمكن أن تحدث الأعراض في جميع الأوساط الاجتماعية إذا كانت لديك حالة قصوى

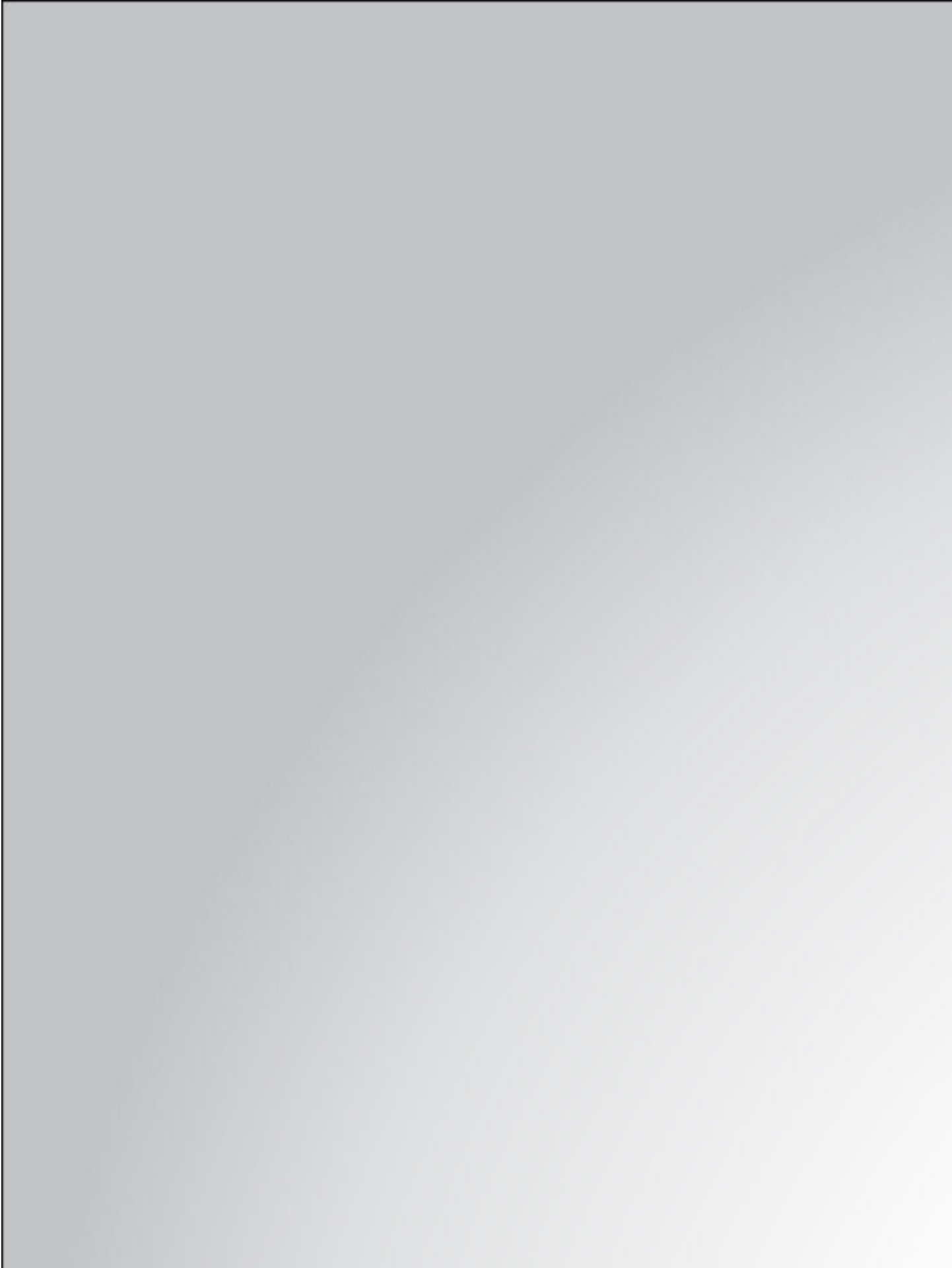


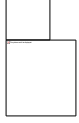
ما الذي يسبب اضطراب القلق الاجتماعي؟

السبب الدقيق للرهاب الاجتماعي غير معروف. ومع ذلك، يدعم البحث الحالي فكرة أنه ناتج عن مجموعة من العوامل البيئية وعلم الوراثة. قد تساهم التجارب السلبية أيضاً في هذا الاضطراب، بما في ذلك:

- • تنمر
- • الصراع الأسري
- • العنف الجنسي







قد تساهم التشوهات الجسدية مثل عدم توازن السيروتونين في حدوث هذه الحالة. السيروتونين مادة كيميائية في الدماغ تساعد على تنظيم المزاج. قد يسبب فرط نشاط اللوزة الدماغية (وهي بنية في الدماغ تتحكم في استجابة الخوف والمشاعر أو أفكار القلق) هذه الاضطرابات.

يمكن أن تكون اضطرابات القلق وراثية في العائلات. ومع ذلك، فإن الباحثين غير متأكدين مما إذا كانوا مرتبطين بالفعل بالعوامل الوراثية. على سبيل المثال، قد يصاب الطفل باضطراب القلق من خلال تعلم سلوك أحد والديهم المصاب باضطراب القلق. يمكن أن يصاب الأطفال أيضاً باضطرابات القلق نتيجة تربيته في بيئات مهيمنة أو مفرطة في الحماية.

تشخيص اضطراب القلق الاجتماعي

لا يوجد اختبار طبي للتحقق من اضطراب القلق الاجتماعي. سيقوم مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بتشخيص الرهاب الاجتماعي من وصف الأعراض الخاصة بك. يمكنهم أيضاً تشخيص الرهاب الاجتماعي بعد فحص أنماط سلوكية معينة.

خلال موعدك، سيطلب منك مقدم الرعاية الصحية شرح أعراضك. سيطلبون منك أيضاً التحدث عن: **المواقف التي تسبب أعراضك. تشمل معايير اضطراب القلق الاجتماعي ما يلي:**

- خوف دائم من المواقف الاجتماعية بسبب الخوف من الإذلال أو الإحراج.
- الشعور بالقلق أو الذعر قبل التفاعل الاجتماعي.
- إدراك أن مخاوفك غير معقولة.
- القلق الذي يعطل الحياة اليومية.

علاج اضطراب القلق الاجتماعي

علاج اضطراب القلق الاجتماعي

تشمل خيارات العلاج لاضطراب القلق الاجتماعي ما يلي:

علاج اضطراب القلق الاجتماعي

تتوفر عدة أنواع من العلاج لاضطراب القلق الاجتماعي. تختلف نتائج العلاج من شخص لآخر. يحتاج بعض الأشخاص إلى نوع واحد فقط من العلاج. ومع ذلك، قد يتطلب البعض الآخر أكثر من واحد. قد يحيلك مقدم الرعاية الصحية الخاص بك إلى مقدم خدمات الصحة العقلية لتلقي العلاج. في بعض الأحيان، قد يقترح مقدمو الرعاية الأولية دواءً لعلاج الأعراض.

العلاج السلوكي المعرفي

يساعدك هذا العلاج على تعلم كيفية التحكم في القلق من خلال الاسترخاء والتنفس، وكيفية استبدال الأفكار السلبية بأفكار إيجابية.

العلاج الجماعي

يساعدك هذا العلاج على تعلم المهارات والتقنيات الاجتماعية للتفاعل مع الأشخاص في البيئات الاجتماعية. قد تجعلك المشاركة في العلاج الجماعي مع الآخرين الذين لديهم نفس المخاوف تشعر أنك أقل وحدة. سوف يمنحك فرصة لممارسة مهاراتك الجديدة من خلال لعب الأدوار.

تشمل العلاجات المنزلية ما يلي:

تجنب الكافيين

تعتبر الأطعمة مثل القهوة والشوكولاتة والصودا منبهات وقد تزيد من القلق.

الحصول على قسط وافر من النوم

يوصى بالحصول على ثماني ساعات من النوم على الأقل كل ليلة. قلة النوم يمكن أن تزيد من القلق وتزيد من سوء أعراض الرهاب الاجتماعي.

قد يصف مقدم الرعاية الصحية الخاص بك الأدوية التي تعالج القلق والاكتئاب إذا لم تتحسن حالتك بالعلاج وتغيير نمط الحياة. هذه الأدوية لا تعالج اضطراب القلق الاجتماعي. ومع ذلك، يمكنهم تحسين الأعراض الخاصة بك ومساعدتك على العمل في حياتك اليومية. قد يستغرق الدواء ما يصل إلى ثلاثة أشهر لتحسين الأعراض.

لعلاج اضطراب القلق الاجتماعي (FDA) تشمل الأدوية المعتمدة من قبل إدارة الغذاء والدواء باكسيل وزولوفت وإيفكسور إكس آر. قد يبدأ مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بجرعة منخفضة من الأدوية ويزيد تدريجيًا وصفتك الطبية لتجنب الآثار الجانبية.

تشمل الآثار الجانبية الشائعة لهذه الأدوية:

- الأرق (الأرق) •
- زيادة الوزن •
- معدة مضطربة •
- قلة الرغبة الجنسية •

تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك حول الفوائد والمخاطر لتحديد العلاج المناسب لك.

آفاق اضطراب القلق الاجتماعي

، لا يتحدث حوالي 36 بالمائة من الأشخاص الذين يعانون من القلق الاجتماعي إلى ADAA وفقاً لمقدم رعاية صحية حتى تظهر عليهم الأعراض لمدة 10 سنوات على الأقل.

قد يعتمد الأشخاص المصابون بالرهاب الاجتماعي على المخدرات والكحول للتعامل مع القلق الناجم عن التفاعل الاجتماعي. إذا ترك الرهاب الاجتماعي دون علاج، فقد يؤدي إلى سلوكيات أخرى عالية الخطورة، بما في ذلك:

- تعاطي الكحول والمخدرات
- الشعور بالوحدة
- أفكار انتحارية

النظرة المستقبلية للقلق الاجتماعي جيدة مع العلاج. يمكن أن يساعد العلاج وتغيير نمط الحياة والأدوية العديد من الأشخاص في التعامل مع قلقهم والوظيفة في المواقف الاجتماعية.

لا يجب أن يتحكم الرهاب الاجتماعي في حياتك. على الرغم من أن الأمر قد يستغرق أسابيع أو شهوراً، إلا أن العلاج النفسي و / أو الأدوية يمكن أن تساعدك على البدء في الشعور بالهدوء والثقة في المواقف الاجتماعية.

:حافظ على مخاوفك تحت السيطرة من خلال

- التعرف على المحفزات التي تجعلك تشعر بالتوتر أو أنك خارج عن السيطرة
- ممارسة تقنيات الاسترخاء والتنفس
- تناول الدواء حسب التوجيهات

