



**My** Health  
**Digest**



## اضطراب القلق الاجتماعي

اضطراب القلق الاجتماعي، الذي يشار إليه أحيانًا 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. 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

### أعراض اضطراب القلق الاجتماعي

- احمرار الوجه خجلا
- غثيان
- التعرق المفرط
- يرتجف أو يهتز
- صعوبة الكلام
- الدوخة أو الدوار
- سرعة دقات القلب
- القلق الشديد بشأن المواقف الاجتماعية
- القلق لأيام أو أسابيع قبل الحدث
- تجنب المواقف الاجتماعية أو محاولة الاندماج في الخلفية إذا كان عليك الحضور





## 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 أيضًا 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 أيضًا باضطرابات القلق نتيجة تربيته في بيئات مسيطرة 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 أيضًا تشخيص الرهاب الاجتماعي بعد فحص أنماط سلوكية معينة.

خلال موعدك، سيطلب منك مقدم الرعاية الصحية شرح أعراضك. سيطلبون منك أيضًا 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

تشمل خيارات العلاج لاضطراب القلق الاجتماعي ما يلي:

### العلاج السلوكي المعرفي

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

### علاج التعرض

يساعدك هذا النوع من العلاج على مواجهة المواقف الاجتماعية تدريجيًا، بدلاً من تجنبها.

### 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.

