



الأحد 4 مارس 2018 09:03 م

هو حالة يصاب بها الشخص كنوع من المخاوف والقلق الذي لا يوجد مبرر له، وتظهر هذه الصفة خصوصاً عند قيام الشخص بالاختلاط أو الحديث أو القيام بعمل معيّن أمام الناس، وهناك الكثير من المواقف التي تثبت الحالة مثل الجلوس مع مجموعة من الأصدقاء أو إلقاء كلمة أمام مجموعة من الأشخاص فيشعر الشخص بأنه تحت نظراً لجميع فيخاف أو يخجل، فلا يستطيع التكلّم، أو البدء بالتأتأة في الكلام أو التلعثم، ويشعر أحياناً ببعض العوارض الجسدية كازدياد التعرّق، أو خفقان القلب سريعاً، وجفاف في الحلق

## أسباب الرهاب الاجتماعي

وتتعدد الأسباب وراء هذه الحالة:

- من أحد أهم الأسباب التنشئة الخاطئة وخاصةً في الأسر المتحفظة كثيراً، والتي لا تسمح لأفرادها بإبداء رأيهم، وتستخدم أسلوب التسلّط؛ فينشأ الفرد ولديه شعور بعدم الثقة، وعدم التصرف بكامل حريته، والتخوف من الخلطة
- التعرّض لتعنيف لفظي أو جسدي داخل الأسرة، والتعرض للانتقاد دائماً، والابتعاد عن ذكر الإيجابيات دون مراعاة مشاعر الفرد وخاصةً في فترة الطفولة، فينظر الفرد إلى نفسه دوماً نظره دونية تُشعره بأنه أقلّ بكثير من الأشخاص الذين حوله

## أعراض الرهاب الاجتماعي

من الأعراض التي تظهر على الشخص المصاب بهذه الحالة النظر بتوجس وريبة دائماً إلى الناس، وبنظرة حادة، وعدم التعامل مع من حوله بشكل كبير بل بشكل محدود، وعدم حبّ التعبير عن الرأي، والعمل على مراعاة الناس دوماً والتركيز على الحصول على رضاهم والخوف من غضبهم، وتصرفات متناقضة ما بين الكره والحب، كما قد تصل الأعراض إلى مرض الجسد وقد يبدو الشخص نحيلاً من التفكير الزائد، وأحياناً الشعور بالغثيان والدوار، والشعور الدائم بالندم، و تضخيم الأمور أكبر من حجمها الحقيقي، ورؤية الأشياء غير المهمة بأنّها ذات أهمية بالغة، وعدم القدرة على بناء صداقات أو علاقات اجتماعية قوية وصداقة

عندما يشعر الشخص بأنه لا يستطيع عمل شيء أو مقابلة مجموعة من الناس يبدأ بتجنّب الاختلاط مع من حوله، ويصبح أكثر غموضاً، وتبدأ عادةً هذه الاضطرابات بالظهور منذ الصغر أو بداية المراهقة، وتبدأ ضمن الأصدقاء في المدرسة، لذلك يجب الانتباه إلى هذه الحالة للقيام بمعالجتها فوراً، وتجنّب حدوث أي مضاعفات كالخسائر الاجتماعية، أو المادية، أو الصحية، ويعتبر الرهاب الاجتماعي مرض نفسي منتشر ويجهل الكثير من الأشخاص أنّه من الممكن التخلّص منه

## طرق علاج الرهاب الاجتماعي

يتمّ العلاج عن طريق مراجعة طبيب نفسي، ومن الممكن وصف بعض الأدوية المهدئة والمضادة للمخاوف، أو العلاج النفسي بالاسترخاء ومواجهة أي موقف، وتأكيد الذات والشعور بالثقة الكاملة، وتحفيز النفس، واستخدام العلاج السلوكي والمعرفي