

ماذا تعرف عن القلق الاجتماعي

هل سبق لك أن سمعت عن القلق الاجتماعي؟ هل تساءلت يوما عن أسباب هذا المرض، أو الأصح أعراض الاضطراب أو طرق علاجه؟ تابع المقال الآتي لتتعرف على أبرز المعلومات عن اضطراب القلق الاجتماعي.



- البيئة المحيطة، يُعتقد أن اضطراب القلق الاجتماعي يمكن أن يكون سلوكا مكتسبا، إذ يمكن أن يصاب البعض به نتيجة التعرض لموقف اجتماعي محرج أو غير سار، كما يمكن أن تزداد احتمالية الإصابة لدى الأشخاص الذين يمتلكون أمهات وأباءً تبدو عليهم علامات القلق أو السيطرة والحرص على الأطفال.

تشخيص وأعراض القلق الاجتماعي :

يعد التشخيص أولى خطوات العلاج، غالبا ما يتم تشخيص المرض بناءً على الأعراض التي يعاني منها الشخص جنبا إلى جنباً مع مجموعة من الفحوصات الأخرى، وفيما يلي تشخيص القلق الاجتماعي..

● الفحص البدني للمصاب، وذلك للمساعدة على تقييم الحالة بشكل أفضل، ولنفي أي علاج دوائي أو حالة صحية يمكن أن تؤدي إلى تحفيز أعراض القلق المستمر والخوف. مناقشة الأعراض مع الطبيب مع تحديد المواقف التي تحدث بها، وفيما يلي أبرز أعراض القلق الاجتماعي التي غالبا ما ترافق الخوف الاجتماعي، سرعة ضربات القلب. احمرار

- العوامل الوراثية، إذ تزداد احتمالية الإصابة لدى الأشخاص الذين يمتلكون تاريخا عائليا بإصابة أحد أفراد العائلة بهذا الاضطراب.
- بنية الدماغ، يمكن أن يسبب فرط نشاط بعض المناطق في الدماغ إلى زيادة فرصة الإصابة، تتحكم غدة في الدماغ يطلق عليها اسم اللوزة في الاستجابة للخوف، يمكن أن يسبب فرط نشاط هذه الغدة في ارتفاع الاستجابة للخوف، الذي بدوره يزيد من القلق في المواقف الاجتماعية المختلفة.

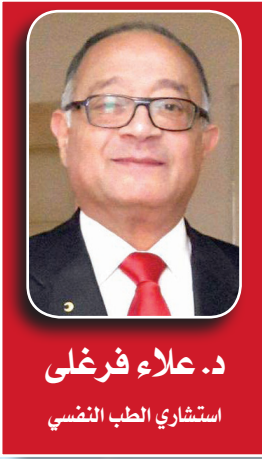
اضطراب القلق الاجتماعي يمكن أن يكون سلوكا مكتسبا

القلق الاجتماعي :

يمكن تعريف القلق الاجتماعي أو المعروف باسم (اضطراب القلق الاجتماعي) باللغة الإنجليزية: (Social Anxiety Disorder) على أنه اضطراب عاطفي يسبب لصاحبه الخوف غير المنطقي والمفرط من المواقف الطبيعية والتعاملات الاجتماعية بالحياة، يمكن أن يؤثر هذا الاضطراب على حياة الشخص وعلاقته الاجتماعية مع الأشخاص، إضافة إلى دوره في زيادة خطر الإصابة ببعض المشاكل النفسية المزمنة التي قد تحتاج إلى العلاج النفسي والدوائي لتحسين القدرة على التفاعل مع الآخرين، يمكن أن يسبب الخوف والقلق المزمنان زيادة فرصة انعزال الشخص عن العالم المحيط، وقد يؤثر ذلك سلبا على أنشطته اليومية وعمله ودراسته والعديد والعديد.

أسباب القلق الاجتماعي :

كثيره من المشاكل التي تصيب العقل يرجع أن السبب الكامن وراء الإصابة يعود إلى تفاعل معقد بين العوامل البيئية والبيولوجية التي يمر بها الفرد، وفيما يلي بعض الأسباب المحتملة للإصابة:



للحالة، ولكن يمكن لبعض الأساليب أن تساعد في الحد من شدة الأعراض، وفيما يلي أبرزها:

- تعلم مهارات الحد من القلق والتوتر. الحرص على حصول المصاب على كمية كافية من النوم. الحرص على اتباع نظام صحي متوازن. الحد من تناول الكافيين. الحرص على ممارسة النشاطات البدنية بشكل منتظم. الحرص على مشاركة المصاب بالمناسبات الاجتماعية من خلال جعله يتواصل مع أشخاص يشعر بالراحة معهم.

التعامل مع المصاب بالقلق الاجتماعي:

بإمكانك التعامل مع صديقك أو حتى قريبك المصاب بالقلق الاجتماعي بكل سهولة من خلال اتباع النصائح الآتية:

احرص على فهم مشاعر الشخص وتهدئته عند الشعور بالقلق، قد يحتاج الأمر إلى الصبر واللفظ في التعامل. امنح المصاب الثقة في كتابة أو شرح الأعراض التي يعاني منها دون مقاطعته أثناء التحدث، حتى وإن بدأ الشخص بالبكاء لا تمنعه دعه يبكي حتى يتمكن من تفرغ الضغط الذي يعاني منه. استخدم تقنية الإلهاء، عند ملاحظة بداية علامات القلق على صديقك بإمكانك اللجوء إلى استخدام تقنية الإلهاء، على سبيل المثال قم بقراءة قصة له أو اصطحابه في جولة للتنزه والتخفيف من القلق. التحلى بالصبر، حاول ألا تفقد أعصابك أو تنفجر في وجه الشخص المصاب بالرهاب الاجتماعي حتى لا تزيد أعراضه سوءاً. احرص على الضحك، فالضحك يقتل التوتر والقلق.

كلمة أخيرة:

يعد القلق الاجتماعي أحد الاضطرابات العاطفية التي تسبب لصاحبها الخوف غير المنطقي من المواقف، تتركز طرق علاج القلق الاجتماعي على العلاج النفسي والعلاج بالأدوية، كما وجد بعض الأبحاث الحديثة إمكانية علاج هذا الاضطراب بالطب الحديث، يتم تشخيص هذا المرض بناءً على الأعراض التي يعاني منها المريض، ويجدر التنويه إلى أهمية علاج هذا الاضطراب قبل أن يتفاقم ويسبب العديد من المضاعفات.

بالصبر وتجاوز المواقف المسببة للخوف والقلق. **علاج القلق الاجتماعي بالأدوية** لا تقتصر طرق علاج القلق الاجتماعي على العلاج النفسي فحسب إنما يلعب العلاج الدوائي دوراً أساسياً في العلاج، إذ تساعد العلاجات الدوائية على التخفيف من شدة الأعراض والسيطرة عليها، وفيما يلي أبرز طرق علاج القلق الاجتماعي بالأدوية:

- مثبطات إعادة امتصاص السيروتونين الانتقائية (SSRIs) (Selective serotonin reuptake inhibitors)، يعد من خيارات العلاج الأولى في علاج القلق الاجتماعي، ومن الأمثلة عليه، باروكسيتين (seroxate) أو سيرترالين (Iustral). حاصرات مستقبلات بيتا (Beta Blocker)، يمكن أن تساعد هذه المجموعة في التخفيف من شدة الأعراض المصاحبة للرهاب الاجتماعي من خفقان القلب وارتعاش الأطراف وغيرها.

- الأدوية المضادة للقلق، على الرغم من فاعلية هذه المجموعة في التخفيف من شدة الأعراض إلا أنه يجب استخدامها بحذر وذلك لتقليل من خطر الإدمان عليها. مضادات الاكتئاب Anti-Depressant Drug، غالباً ما يقوم الطبيب بتجربة عدة علاجات إلى حين الوصول للعلاج الأنسب لحالتك.

للتقليل من خطر الآثار الجانبية غالباً ما يبدأ الطبيب بالتدرج بالجرعات الدوائية ابتداءً من المنخفضة وبيداً بالزيادة بشكل تدريجي.

علاج القلق الاجتماعي بدون أدوية

هل يمكن علاج القلق الاجتماعي بدون أدوية؟ غالباً ما يستلزم علاج القلق الاجتماعي مراجعة الطبيب للحصول على التشخيص المناسب

الوجنتين. التعرق. الارتجاف. توتر العضلات. الدوار والدوخة. اضطرابات في المعدة أو الغثيان. صعوبة التنفس. مراجعة مجموعة من المواقف مع الطبيب لتعرف إن كانت تسبب لك القلق أم لا. يقوم الطبيب بتشخيص الحالة بناءً على المعايير المدونة في الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية الذي قامت الجمعية الأمريكية للطب النفسي بنشره DSM-5، ويتضمن الأتي: القلق الذي يتعارض مع الحياة اليومية. الخوف والقلق غير المفسر بأنه ناجم عن دواء أو حالة طبية أو نتيجة تعاطي المخدرات. تجنب المواقف الاجتماعية بسبب الخوف والقلق. الخوف والقلق بسبب بعض المواقف الاجتماعية.

مضاعفات القلق الاجتماعي:

في حال تم ترك هذا الاضطراب دون علاج يمكن أن يسيطر على حياة الشخص، وقد يؤثر سلباً على حياته الشخصية على مستوى العلاقات والعمل والدراسة وغيره، وفيما يلي بعض مضاعفات القلق الاجتماعي:

- الانزوال عن العالم الخارجي وصعوبة تكوين علاقات اجتماعية. الانتحار أو محاولة الانتحار. الإدمان على المنوعات كالكحول مثلاً. ضعف الإنجازات الوظيفية والأكاديمية. التحسس الشديد عند التعرض للنقد. الحديث السلبي مع النفس. ضعف المهارات الاجتماعية.

علاج القلق الاجتماعي:

هل يمكن علاج القلق والخوف الاجتماعي؟ بالتأكيد يساعد الطب النفسي على التخفيف من شدة الأعراض التي يعاني منها المصاب، إذ يمكن للطبيب خلال فترة العلاج النفسي التعرف على الأفكار السلبية التي تراود المريض، وبالتالي سيتمكن من مساعدته على تخطيها، كما يمكن خلال جلسات العلاج النفسي أن يتمكن الطبيب من تطوير مهارات المصاب ومساعدته على اكتساب المزيد من الثقة بالنفس في شتى المواقف الاجتماعية.

ومن أنواع العلاجات النفسية التي تساعد على علاج القلق الاجتماعي هو العلاج السلوكي المعرفي، يهدف هذا النوع من العلاج إلى تأهيل المريض نفسياً وذلك بمعرفة أفكاره السلبية حتى يتمكن من مواجهة المواقف المثيرة لمشاعر الخوف والقلق لديه، كما يمكن أن يساعده في التحلى

تتركز طرق علاج القلق الاجتماعي على العلاج النفسي والعلاج بالأدوية

