

# كيفية التغلب على رهاب المجتمع



**بعض الناس يواجهون صعوبات جمة عند محاولة التواصل مع أقرانهم، حيث تراودهم مشاعر القلق أو الخوف. إن كنت تعاني من هذه المشاكل فربما أنت مصاب برهاب المجتمع، والمسمى أيضاً بالقلق الاجتماعي. ثمة خطوات عديدة يمكنك اتخاذها لتمكينك من التصرف بشكل أكثر فاعلية خلال المعاملات اليومية.**

## طريقة ١

### مواجهة اضطراب القلق الاجتماعي

١- واجه أفكارك السلبية. اضطراب القلق الاجتماعي قد يجعلك تفكر سلبياً بشأن نفسك عند مواجهة موقف اجتماعي. قد تفكر «سأبدو كالأحمق» أو «سأهين نفسي». الخطوة الأولى للتغلب على هذه الأفكار هي بالتعرف عليها حالما تراودك. معرفة مسببات رهاب المجتمع قد تساعدك في التغلب عليه. أوقف نفسك حالما تراودك الأفكار وقل «لا، لن أبدو كالأحمق. أنا قوى وكفاء وسأتمكن من تخطي هذا الموقف».

٢- اختبر حقيقة مخاوفك. بعدما تواجه أفكارك وتتعرف عليها، قم بتحليلها. حاول استبدالها في عقلك بأخرى إيجابية وواقعية. اسأل نفسك عن أفكارك السلبية. مثلاً، اسأل: «هل أعلم حقا أنني سأهين نفسي؟» أو «كيف أعلم أنني سأفسد العرض؟» ثم اسأل نفسك «هل سينتهي العالم إن فشلت؟» الإجابات المنطقية على هذه الأسئلة هي أنك في معظم الأحيان لن تهين نفسك أو تفشل. حتى إن فشلت، فأنت بشري كما هم الجميع من حولك، وحتى المختصون يخطئون.

٣- أوقف التنبؤات غير الواقعية. التنبؤات الخاطئة غير الواقعية بشأن المواقف الاجتماعية تضرك، فأنت لا يمكنك معرفة الغيب. إن حاولت فعل ذلك فستفكر بأسوأ الاحتمالات فقط ما يبعثك تماماً عن حقيقة الموقف، وهذا يسبب لك قلقاً غير ضروري. تذكر أنك تمتلك القدرة على تغيير أفكارك

بين ليلة وضحاها، بل يتطلب الالتزام والتدريب المستمر. أنت تتعلم سلوكيات جديدة وأنماط تفكير جديدة ومهارات اجتماعية جديدة، وكل ذلك يتطلب التدريب. مع الوقت ستتمكن من إتقان تلك المهارات الجديدة وتتنق التغلب على الرهاب أو التحكم به.

٧- غير تركيزك. أحد وسائل تقليل القلق هي بالتركيز على نفسك في المواقف الاجتماعية. حاول الانتباه للبيئة المحيطة، والمحادثات، والتواصل مع الناس من حولك.

ابدأ بفهم حقيقة أنه رغم تركيزك على رأي الآخرين بك، فهم لا يركزون عليك. إن قلت أو فعلت شيئاً محرّجاً فقد لا يلاحظه الآخرون حتى، وإن فعلوا فسينسونه سريعاً.

حاول التركيز على أشياء أخرى عندما تلاحظ أعراضاً جسدية في المواقف الاجتماعية. أنت لست مكشوفاً كما تظن، ومن النادر أن يتمكن الآخرون من ملاحظة الأعراض الجسدية للقلق أو حتى نوبات الهلع. بدلاً من ذلك حاول ملاحظة تفاصيل الحدث مثل الموسيقى التي تسمعها أو الطعام الذي تتناوله أو وسائل الترفيه الأخرى كالفنون.

معظم الناس يكونون متوترين في المواقف الاجتماعية مثلك تماماً، لذا فهم يشغلون كثيراً بأنفسهم.

## طريقة ٢

### التعامل مع مخاوفك

١- اتخذ خطوات تدريجية. أعد قائمة بعرض مواقف تسبب لك القلق وقم بترتيبها بحيث يكون الأكثر تسبباً بالقلق على رأس القائمة.

المبالغ فيها. إن كنت ذاهباً إلى حفل زفاف مثلاً فركز على حقيقة أنك لن تكون محط الأنظار. تصور كونك في الحفل وتحدث بثقة إلى الآخرين وتستمع بوقتك.

٤- اعلم أن عين الجميع ليست منصبة عليك. كثيراً ما تكون المخاوف الاجتماعية ناجمة عن التفكير بأن الكل من حولك يطلقون عليك الأحكام. إن شئت فتمهل وأدرك أن معظم الناس لا يركزون عليك، وإن كانوا كذلك فهم لا يفكرون بأفكار سلبية كما تفعل أنت.

لا تحاول قراءة أفكار الآخرين، فذلك مستحيل. الآخرون لا ينظرون إليك بنفس نظرتك السلبية لنفسك.

استخدم المواقف الاجتماعية للتدرب على تغيير الأفكار السلبية عن نفسك وتدريب على إيقاف أفكارك المتعلقة بإطلاق الآخرين أحكاماً عليك.

٥- افهم حقيقة أن الجميع يشعرون بالقلق. أنت لست الوحيد الذي يشعر بالقلق خلال المواقف الاجتماعية. أكثر من ١٢٪ من السكان يعانون من القلق، وهذا الرقم في ازدياد.

إن فهم هذه الحقيقة يساعدك في المساواة بين نفسك والآخرين. أنت لا تواجه تلك المخاوف وحدك، والجميع يشعرون بالقلق بين الحين والآخر. إن تذكر تلك الحقيقة يجعلك تدرك أن الناس لن ينقدوا أو يطلقوا عليك الأحكام عندما يدركون أنك قلق.

٦- اعلم أن التغلب على هذه المشكلة يتطلب تدريباً. التغلب على القلق الاجتماعي لن يحدث

أقبل المواقف الاجتماعية. التنفس العميق يقلل الأعراض الجسدية للقلق التي ينتج أغلبها عن فرط سرعة التنفس. قم بأداء تمارين التنفس يومياً بحيث تصبح عادة طبيعية في المواقف المسببة للقلق.

- تنفس من البطن لا الصدر. لفعل هذا يمكنك الرقود على الأرض أو الجلوس في مقعد بانتصاب. ضع يداً على صدرك والأخرى على بطنك. بينما تستنشق الهواء، ستتحرك يد البطن بينما يد الصدر ثابتة.

- استنشق ببطء وعمق عبر الأنف واحبس أنفاسك حتى سبع عدات. أزهز ببطء عبر الفم حتى ثماني عدات. اقبض عضلات البطن برفق لإخراج كل الهواء من الرئتين، فهذا مهم جداً. أكمل خمسة أنفاس عميقة، بحيث تكون مدة كل نفس ١٠ ثوانٍ.

- اطلب الدعم من الأصدقاء والعائلة. تحدث إلى أصدقائك وعائلتك عن مشكلتك، حيث يمكنهم تحفيزك ومساعدتك في التغلب على الخوف. اطلب منهم مساعدتك في التحلى بالشجاعة الكافية لتجربة أشياء جديدة.

- اطلب من عائلتك وأصدقائك اصطحابك إلى أماكن تسبب القلق، فالذهاب إلى أماكن جديدة مع شخص تثق به يساهم في تقليل الشعور بالقلق.

- احرص على الاعتماد على أصدقاء داعمين وإيجابيين ومشجعين، وعلبك البحث عن أصدقاء آخرين إن كانوا يتسمون بالسلبية والإحباط والنقد.

### طريقة ٣

#### التعامل خلال المواقف الاجتماعية

١- عاشر الناس أكثر. قد تشعر بالخوف من المواقف الاجتماعية، ولكن عليك البحث عنها. كلما تجنبت شيئاً تتحكم بعقلك أكثر. القلق الذي تشعر به سينمو حتى يصبح شيئاً تخشاه، وكلما اعتدت عليه قلت سيطرته عليك.

- حاول جعل المكان خاصاً بك. أي شيء مجهول يسبب التوتر، لذا اذهب إلى مطعم أو ميدان أو صالة ألعاب رياضية. تمش في المكان وتأقلم معه. حالما يصبح المكان معروفاً لك ستشعر بالراحة أكثر، كما ستبدأ بالتركيز على البيئة المحيطة بك والتفاعل مع الآخرين.

- اصطحب شخصاً معك. ليس عليك فعل هذا الأمر وحدك، فيمكنك اصطحاب صديق أو فرد من العائلة. ابدأ بمناسبة صغيرة كأن تذهب لمركز اجتماعي أو تحضر فصلاً جماعياً في صالة الجيم أو تتطوع أو تنضم لأحد التجمعات.

٢- ابحث عن فريق أو نادٍ أو مجموعة تهتم بأحد مهاراتك واهتماماتك. إيجاد أشخاص ذوي اهتمامات مشابهة يساعدك في التفاعل مع الناس. النوادي والمجموعات تقدم لك بيئات صغيرة الحجم للتفاعل الاجتماعي بحيث تقلل من الشعور بالقلق. هذا يسهل عليك إجبار نفسك على الحديث لأنك لن تضيق بين الناس.

٣- ركز على المحادثة. عندما تكون في موقف

ركز على حقيقة أنك نجحت بالحديث. هذا يعد تقدماً.

- إن كنت في مجموعة فاقطع على نفسك عهداً بقول ثلاثة تعليقات على الأقل خلال كل محادثة.

- ادعُ شخصاً لتناول العشاء. يمكنك الذهاب كأصدقاء أو أحياء. لا تركز على الإجابة بل ركز على حقيقة تمكنك من طرح الدعوة.

- هذا يساعدك في التركيز على الهدف والغاية لا القلق. تكمن الفكرة في التحكم بالموقف. أنت تعلم بقدرتك على التحكم بأفعالك وأقوالك ومطابك. لا يمكنك التحكم بالشخص الآخر، لذا لا داعي بالقلق حياله.

- يمكنك حتى التدرّب مع صديق في المنزل على ما ستقوله أو تفعله في المواقف الاجتماعية.

٣- استرخ. حاول تدريب نفسك على الكف عن القلق في المواقف الاجتماعية، وبدلاً من ذلك حاول الاسترخاء. القلق والتوتر بشأن المواقف الاجتماعية يسبب لك الشعور بالقلق حينما يحين وقته.

- حاول التفكير بشأن الموقف أثناء شعورك بالاسترخاء. خذ حماماً دافئاً أو التف بداخل بطانية مريحة أو استمع لأغنيبتك المفضلة، ثم فكر في المناسبة القادمة. أنت تشعر بالاسترخاء الذهني، لذا ستتمكن من تحسين شعورك حيال الحدث المقبل.

- تخيل أنك في الموقف. تخيل نفسك مسترخياً واثقاً بنفسك. التفكير في الموقف بطريقة إيجابية ومسترخياً يساعدك في التغلب على الأفكار السلبية.

٤- تدرّب على التنفس العميق. التنفس العميق يعد وسيلة ممتازة للتحكم بالقلق خلال

أبدأ بأخر القائمة محاولاً التدرج في مواجهة كل موقف مسبب للقلق.

- انتظر حتى تشعر بالراحة خلال الموقف السابق قبل الانتقال إلى موقف أكثر تسبباً للقلق، فأنت تسعى لتقليل شعورك بالقلق لا العكس.

- قد تحتاج لبعض الوقت لإنهاء القائمة، وقد لا تتهيأ أبداً، ولكن إن تمكنت من إنهاء معظمها فهذا يعنى أنك قد تمكنت من التحكم برهاب المجتمع لديك بشكل كبير.

- إن شعرت بعدم قدرتك على مواجهة ذلك فاتصل بمختص بالصحة النفسية الذي يمكنه تقديم الدعم لك عند محاولة مواجهة كل موقف على القائمة.

٢- ضع لنفسك أهدافاً واقعية. التغلب على القلق الاجتماعي قد يبدو عملية غير واضحة المعالم، فكيف تعلم أنك تتحسن؟ إن وضع نفسك في مواقف اجتماعية لا يكفى لقياس ذلك. قد تكون تلك الخطوة الأولى ولكن بعد ذلك عليك تحسين كيفية تعاملك بشكل أكبر. ضع لنفسك أهدافاً لكل مناسبة اجتماعية. كلما حققت هدفاً ستتمكن من رؤية التقدم والتحسن الذاتي.

- تحدث مع الآخرين الذين تقابلهم كثيراً كالموظفين أو زملاء الدراسة أو أى أشخاص تتعامل معهم. يمكنك الحديث عن الطقس فقط أو عن الواجب المنزلي أو مشروع العمل أو الاجتماع السابق. ابدأ بوضع هدف أن تتحدث لشخص واحد مرة واحدة أسبوعياً ثم اجعله يومياً أو قم بزيادة عدد الأشخاص.

- اجعل هدفك قول تعليق واحد في الصف أو الاجتماع. لا تقلق بشأن ما يظنه الآخرون، بل





اجتماعي حاول التركيز على المحادثة بدلاً من القلق، فذلك يساعدك في التواصل مع الآخرين ويقدم لك فرصة للحديث. عندما تبدأ بالقلق حيال مظهرك فتمهل وأعد التركيز على اللحظة الراهنة. شارك بالتعليقات وتحدث كلما سنحت الفرصة.

ركز على الحاضر بدلاً من التفكير فيما حدث وفات.

٤- حاول التغلب على القلق بالقوة. عندما تكون في موقف مسبب للقلق فحاول التماسك. في بداية الأمر قد يبدو القلق لا يطاق، ولكن القلق يقل تدريجياً كلما مكثت في المكان أكثر. حاول البقاء في مكانك حتى يقل شعورك بالقلق حتى النصف. قد يستغرق ذلك ما يقارب نصف ساعة، ولكن كثيراً ما يكون الوقت أقل.

بعض المواقف الاجتماعية سريعة مثل إلقاء التحية أو الكلام القصير. رغم أنها قد تسبب لك القلق دون إتاحة الوقت الكافي، فستشعر بتحسن حيال رد التحية.

٥- راقب وأنصت في المجموعات الكبيرة. المواقف ذات المجموعات الكبيرة تعد مثالية للتدريب. يمكنك التفاعل والتعامل مع الآخرين دون أن تكون محط الاهتمام. ثمة بعض الأشخاص يشاركون في المحادثة، لذا ليس عليك الشعور بضغط الحاجة للتعليق. حاول الاسترخاء وانظر من حولك إلى الآخرين في المكان. هل جميعهم يركزون عليك أم هل يستمتعون برفقة الآخرين؟

- عندما تتاح لك فرصة المشاركة بشيء ذي مغزى تظن أن الآخرين سيقدرونه فأفصح عنه. لا بأس بذلك.

- هذا المكان مثالي لوضع أهداف لنفسك. ابدأ بقول إنك ستعلق مرة واحدة في المحادثة ثم قم بزيادة العدد كلما ارتحت أكثر.

٦- تذكر أن معظم الناس لا يركزون على عيوبك. معظم الناس لا يهتمون لعيوب الآخرين، بل يحاولون الانتباه لما يفعله أو يقوله الآخرون من أمور جيدة. عليك التأكد من هذا والتعبير عن صفاتك الإيجابية والتصرف على طبيعتك، وستجد الكثيرين يستمتعون برفقتك. أولئك الذين يتصيدون الأخطاء يفعلون ذلك بسبب نقص ثقتهم بأنفسهم. إن كانوا يطلقون عليك الأحكام فليس عليك التعرف إليهم في المقام الأول.

٧- كن ودوداً وطيباً. يحب الناس التواجد مع أشخاص يشعرونهم بالبهجة، والطيبة تعد وسيلة سهلة لإسعاد الآخرين. قدم مدحاً صادقاً وتواصل مع الناس بصرياً وأظهر اهتمامك بهم وابتسم. إن قيامك بأى شيء يبهج الآخرين هو نقطة لصالحك.

## طريقة؛

### الحصول على المساعدة

١- قم بزيارة الطبيب إن ظننت أنك تعاني من القلق الاجتماعي فقم بزيارة الطبيب. العديد من الأطباء سيجعلون زيارتك لهم سهلة وخالية من القلق. البعض قد يناقش مشكلتك

القلق الاجتماعي، ولكنها لن تشفيك من القلق. حالما توقف العقاقير فستعودك أعراض القلق. الأدوية تستخدم بشكل عام كوسيلة مساعدة للعلاج النفسي وأساليب المساعدة الشخصية. ثمة علاجات شائعة مثل محصرات بيتا لمواجهة القلق أثناء تقديم العروض، التي تساعدك في مواجهة أعراض القلق الجسدية. توجد كذلك مضادات الاكتئاب والبنزوديازيبين.

## أفكار مفيدة

- افعّل الأشياء خطوة تلو الأخرى.
- كن إيجابياً.
- كن على طبيعتك.
- ستواجه عقبات، وذلك أمر شائع. لا تجتر الفشل وتذكر أنك تتعلم. فكر بوسائل يمكنك من تحسين أدائك في المرة المقبلة.
- ابحث عن أشخاص مناسبين لك وجعلونك أكثر سعادة مقارنة بأولئك المشاهير.
- كن مسترخياً. أنت تتعامل مع بشر، وهناك أكثر من سبع مليارات منهم في العالم.
- توجد مجموعات لرهاب المجتمع. إن وجدت مجموعة في منطقتك فاستجمع الشجاعة لزيارتهم. ستقابل أشخاصاً لطفاء يودون مقابلتك.

## تحذيرات

- لا تقلق إن بدا أن بعض الآخرين لا يحبونك. الجميع لديهم أشخاص لا يحبونهم.
- لا تتجنب الأشياء. كلما تجنبت حدثاً أو شخصاً أو موقفاً فأنت تخسر أمام قلقك الاجتماعي. ستفخر بنفسك وتشعر بالثقة في المواقف الاجتماعية. كلما تجنبت موقفاً غير مريح أصبح أسوأ.
- لا تشعر بتثبط عزيمتك، فعليك المثابرة والتغلب بالصبر لأن النتائج في النهاية ستكون ذات أحقية بجهدك وشجاعتك.

على الهاتف أو يمنحك موعداً قبل أو بعد ساعات العمل. تحدث إلى الطبيب كي تتمكن من بدء أخذ خطوات نحو القضاء على الرهاب. ٢- جرّب العلاج النفسي. إن كان القلق الاجتماعي لك شاقاً بحيث لا يمكنك التحكم به وحدك فاستشر أحد المختصين. العلاج النفسي قد يكون مفتاح التحكم بالقلق الاجتماعي. يمكن للمعالج النفسي مساعدتك باستخدام العلاج المعرفي السلوكي (CBT) الذي يعلمك طريقة مختلفة للتفكير والسلوك والتفاعل مع المواقف الاجتماعية. يمكنه مساعدتك في تقليل الشعور بالقلق والخوف.

العلاج المعرفي السلوكي يساعدك في تعلم كيفية التحكم بالأعراض الجسدية عبر الاسترخاء والتنفس، واستبدال الأفكار السلبية بأخرى متزنة، ومواجهة المواقف الاجتماعية تدريجياً.

٣- اشترك في مجموعة علاجية. يعني ذلك أن تخضع للعلاج المعرفي السلوكي في مجموعة. يتضمن ذلك لعب الأدوار والتدريب على المهارات الاجتماعية والتمثيل وتسجيل الفيديو والمقابلات التدريبية. هذه التمارين تساعدك في مواجهة المواقف التي تسبب لك القلق في الحياة الواقعية.

٤- انضم لمجموعة دعم. مجموعة الدعم تختلف عن المجموعة العلاجية لأنها تهدف لمساعدتك في نيل الدعم الكافي خلال مرحلة التعافي. مجموعات الدعم تساعدك في عدم الشعور بالعزلة مع القلق. يمكنك البحث عن مجموعات دعم في منطقتك.

جرّب تطبيقات للعلاج المعرفي السلوكي المتاحة للاستخدام الذاتي مثل Joyable. <https://joyable.com/> HYPHERLINK هذا التطبيق يجمع بين الأساليب المعرفية والتعليم والتدريب الشخصي لمساعدتك في التغلب على القلق الاجتماعي.

٥- استخدم العقاقير. أحياناً يمكن استخدام الأدوية لمساعدتك في التغلب على أعراض