



معاونت دانشجویی  
مرکز مشاوره دانشجویی

اختلال  
**اضطراب  
اجتماعی**  
(فوبی اجتماعی)



آشنایی با  
اختلالات  
اضطرابی

۱۳۹۲



اختلال  
اضطراب  
اجتماعی  
(فوبی اجتماعی)

مترجم: مریم گلی زاده



معاونت دانشجویی  
مرکز مشاوره دانشجویی



## مطالب این کتابچه در یک نگاه

- اختلال اضطراب اجتماعی (فوبی اجتماعی) چیست؟
  - حقایق درباره اختلال اضطراب اجتماعی (فوبی اجتماعی)
  - علت اختلال اضطراب اجتماعی (فوبی اجتماعی) چیست؟
  - چگونه بفهمیم به اختلال اضطراب اجتماعی (فوبی اجتماعی) مبتلا هستیم؟
  - خود آزمون اختلال اضطراب اجتماعی (فوبی اجتماعی)
  - در صورت ابتلا به اختلال اضطراب اجتماعی (فوبی اجتماعی) چکار کنم؟
  - سخنی درباره خودکشی
- آیا ممکن است همزمان با ابتلا به اختلال اضطراب اجتماعی (فوبی اجتماعی) به بیماری دیگر نیز مبتلا باشیم؟
  - سخنی درباره افسردگی
  - سخنی درباره اختلال پانیک (حمله وحشت)
  - سخنی درباره سوء مصرف مواد و الکل
- در درمان اختلال اضطراب اجتماعی (فوبی اجتماعی) از چه روش هایی می توان استفاده کرد؟
  - دارو درمانی
  - درمان های روانشناختی



## اختلال اضطراب اجتماعی (فوبی اجتماعی) چیست؟

آیا رفتن به میهمانی‌ها و اجتماعات شما را می‌ترساند؟ آیا ترس از گفتن چیزی یا انجام کاری احمقانه شما را از ملاقات افراد جدید باز می‌دارد؟ آیا احساس می‌کنید که دیگران درباره شما قضاوت می‌کنند؟ اگر چنین است، تنها نیستید. احساس اضطراب در موقعیت‌های اجتماعی امری عادی است اما برای بعضی‌ها این موقعیت‌ها تحمل‌ناپذیر است و به چنان اضطرابی در آنها منجر می‌شود که از همه موقعیت‌هایی که باید با دیگران تعامل داشته باشند خودداری می‌کنند.

مبتلایان به اختلال اضطراب اجتماعی در موقعیت‌های اجتماعی و مواقعی که باید کاری انجام دهند، ترس و اضطرابی غیرمنطقی را تجربه می‌کنند. ترس و اضطراب آنها چنان شدید است که می‌تواند به مختل شدن روابط دوستانه و مناسبات خانوادگی و آسیب دیدن کارکردهای شغلی و خانوادگی منجر شود.

بیش از نیمی از مبتلایان، از دوران کودکی و تقریباً همه آنها تا ۲۰ سالگی علائمی مانند لرزش و تپش قلب را نشان می‌دهند. مبتلایان به این اختلال بعد از سالها زندگی همراه با ترس و اضطراب به این باور می‌رسند که «من اینگونه‌ام». بیماران و اطرافیان این علائم را به حساب خجالت افراطی می‌گذارند و آن را نادیده می‌گیرند. واقعیت این است که اضطراب اجتماعی یک بیماری پزشکی است و در صورتی که درمان نشود می‌تواند مزمن شود.

نادیده گرفتن مشکل می‌تواند زندگی فرد را فلج کند. مبتلایان به اختلال اضطراب اجتماعی در تنهایی رنج می‌برند، چرا که از ملاقات کسانی که می‌توانند به آنها کمک کنند، عاجزند. گناه شما نیست که به اختلال اضطراب اجتماعی مبتلایید و این را بدانید که

کمک امکان‌پذیر است. روش‌هایی وجود دارد که می‌تواند اضطراب شما را کنترل کند. برای کسب اطلاعات بیشتر با پزشک‌تان صحبت کنید. شما تنها نیستید.

### حقایق درباره‌ی اضطراب اجتماعی (فوبی اجتماعی)

- از هر ۷ نفر یک نفر به اختلال اضطراب اجتماعی دچار است.
- اختلال اضطراب اجتماعی سومین بیماری شایع روانپزشکی است.
- اختلال اضطراب اجتماعی یک بیماری پزشکی است.
- گناه شما نیست که اینگونه‌اید.
- اختلال اضطراب اجتماعی درمان‌پذیر است.



### علت اختلال اضطراب اجتماعی (فوبی اجتماعی) چیست؟

علت قطعی اختلال اضطراب اجتماعی ناشناخته است؛ اما محققان بر این باورند که عدم تعادل شیمیائی در برخی بخش‌های مغز که تنظیم‌کننده تفکر و خلق‌اند، به این اختلال دامن می‌زند. چیزی که محققان درباره اختلال اضطراب اجتماعی می‌دانند این است که این بیماری ارثی است و در بعضی‌ها بعد از تجربه یک رویداد آسیب‌زا در دوران کودکی اضطراب و ترس بوجود می‌آید.



## چگونه بفهمیم که به این اختلال مبتلا هستیم؟

مبتلایان به اختلال اضطراب اجتماعی ترس شدید و فلج کننده‌ای را در موقعیت‌هایی مانند دیدار یک فرد جدید، صحبت در جمع، خوردن غذا در رستوران، صحبت کردن با تلفن در خانه و محل کار (بویژه اگر کسی مکالمات آنها را بشنود) و انجام کار در حضور دیگران تجربه می‌کنند. کسانی که به اختلال اضطراب اجتماعی دچارند اغلب ترس و اضطراب شدیدی را قبل، در حین و بعد از موقعیت‌های اجتماعی یا عملکردی تجربه می‌کنند.

این ترس‌ها ممکن است در قالب علائم فیزیکی ظاهر شوند. در زیر فهرستی از علائم فیزیکی که اغلب این بیماران تجربه می‌کنند، آورده شده است:

- سرخ شدن
- لکنت زبان
- لرزش
- بند آمدن زبان
- خشکی دهان
- تعریق
- حالت تهوع و دل پیچه
- تپش شدید قلب
- حمله وحشت

این بیماران ممکن است نسبت به انتقاد حساس باشند و نتوانند رفتار جرات‌مندانه از خود بروز دهند. در این بیماران عزت نفس پائین شایع است.

بیماران مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی معمولاً از موقعیت‌هایی که باید با دیگران تعامل کنند، خودداری می‌کنند. اجتناب از موقعیت‌های ترس آور، در کوتاه مدت به بیمار کمک می‌کند که ترس و اضطراب کمتری را تجربه کند اما در دراز مدت، اجتناب از چنین موقعیت‌هایی، اضطراب انتظاری و رفتار اجتنابی را تقویت می‌کند چرخه سختی بوجود می‌آید.

## خودآزمون اختلال اضطراب اجتماعی

اگر فکر می‌کنید به اختلال اضطراب اجتماعی دچارید، پرسشنامه زیر را تکمیل کنید و به پاسخ‌های خود بر اساس جدول زیر نمره دهید.

اصلا = ۱ = کمی ۲ = تا حدودی ۳ = بسیار زیاد ۴ = کاملاً

از مراجع قدرت می‌ترسم.	۴	۳	۲	۱	۰
با سرخ شدن در برابر جمع مشکل دارم.	۴	۳	۲	۱	۰
میهمانی‌ها و اجتماعات مرا می‌ترساند.	۴	۳	۲	۱	۰
از صحبت کردن با غریبه‌ها خودداری می‌کنم.	۴	۳	۲	۱	۰
از مورد انتقاد واقع شدن می‌ترسم.	۴	۳	۲	۱	۰
ترس از شرم‌منده شدن باعث می‌شود که از انجام کار در حضور مردم یا صحبت کردن با آنها خودداری کنم.	۴	۳	۲	۱	۰
عرق کردن در جلو دیگران ناراحت‌کننده می‌کند.	۴	۳	۲	۱	۰
از رفتن به میهمانی‌ها خودداری می‌کنم.	۴	۳	۲	۱	۰
از فعالیت‌هایی که در آن مرکز توجه هستم، خودداری می‌کنم.	۴	۳	۲	۱	۰
صحبت با غریبه‌ها مرا می‌ترساند.	۴	۳	۲	۱	۰
از سخنرانی کردن خودداری می‌کنم.	۴	۳	۲	۱	۰
هر کاری می‌کنم تا مورد انتقاد واقع نشوم.	۴	۳	۲	۱	۰
وقتی در میان مردم هستم، تپش قلب اذیت‌کننده می‌کند.	۴	۳	۲	۱	۰
وقتی احساس کنم کسی مرا نگاه می‌کند، می‌ترسم کاری انجام دهم.	۴	۳	۲	۱	۰
بدترین ترس من شرم‌منده شدن یا احق بنظر رسیدن است.	۴	۳	۲	۱	۰
از صحبت کردن با مراجع قدرت می‌ترسم.	۴	۳	۲	۱	۰
لرزیدن در حضور دیگران مرا ناراحت می‌کند.	۴	۳	۲	۱	۰

نمره کل \_\_\_\_\_

نمرات‌تان را جمع ببندید. اگر نمره کل شما بیش از ۱۹ است، احتمالاً به اختلال اضطراب اجتماعی دچارید. در این صورت پرسشنامه را نزد پزشک‌تان ببرید. او با شما درباره علائم و تاثیر آنها بر زندگی‌تان صحبت خواهد کرد.





## در صورت ابتلا به این اختلال چکار کنیم؟

اختلال اضطراب اجتماعی یک بیماری پزشکی و قابل درمان است. اگر فکر می‌کنید به این اختلال دچارید حتماً با پزشک‌تان دیدار کنید. درباره همه علائم با پزشک صحبت کنید. پزشک به منظور بررسی احتمال هر نوع بیماری جسمی، از شما می‌خواهد تا برخی آزمایش‌های فیزیکی را انجام دهید. وقتی مشخص شود که علائم ناشی از بیماری‌های جسمی نیست، پزشک درباره روش‌های درمان اختلال اضطراب اجتماعی با شما صحبت خواهد کرد. اگر الکل یا مواد مصرف می‌کنید با پزشک‌تان صادق باشید. مبتلایان به اختلال اضطراب اجتماعی ممکن است به منظور غلبه بر اضطراب ناشی از شرکت در اجتماعات یا انجام کاری در حضور دیگران از الکل یا مواد استفاده کنند. این را بدانید که الکل و مواد معمولاً اضطراب را شدیدتر می‌کنند.

### سخنی درباره خودکشی

اضطراب و پریشانی حاصل از اختلال اضطراب اجتماعی می‌تواند چنان شدید باشد که فرد را به فکر آسیب رساندن به خود یا اقدام به خودکشی بیندازد. این افکار می‌تواند بسیار خطرناک باشد، به ویژه اگر فرد در دوره افسردگی فرو رود. اگر قبلاً افکار خودکشی داشته‌اید یا در حال حاضر دارید، **فورا با پزشک دیدار کنید**. کمک در دسترس است. این را بدانید که فکر کردن به خودکشی شرم‌آور نیست؛ این افکار بخشی از بیماری شماست. همه این افکار را با پزشک در میان بگذارید. پزشک می‌تواند در این دوره با تجویز دارو به شما کمک کند تا درد و رنج‌تان کاهش یابد یا شما را به روان‌درمانی ارجاع دهد تا بتوانید درباره شرایط‌تان صحبت کنید.



## آیا ممکن است همزمان با این اختلال به بیماری دیگر نیز مبتلا باشیم؟

بیماران مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی معمولاً به بیماری‌های دیگر نیز مبتلایند. بیماری‌های شایع مرتبط با این اختلال عبارت از: افسردگی، اختلال پانیک و سوءمصرف مواد و الکل. حتماً با پزشک درباره علائم‌تان صحبت کنید، چرا که بر درمان انتخابی توسط پزشک تأثیر می‌گذارد. داروهایی وجود دارد که می‌تواند اختلال اضطراب اجتماعی و بیماری‌های مرتبط با آن را هدف قرار دهد. سوءمصرف مواد و الکل را هم می‌توان با دارو، مشاوره و حمایت گروه‌های خودیاری مدیریت کرد. تعجب آور نیست که بعد از سالها احساس اضطراب، سردرگمی و انزوای اجتماعی فرد به افسردگی مبتلا شود. در واقع، اضطراب اجتماعی و افسردگی علائم مشابهی مانند، حالت تهوع، عزت نفس پائین و حساسیت نسبت به انتقاد دارند.

ترس و اضطراب مرتبط با اختلال اضطراب اجتماعی می‌تواند به حملات وحشت تمام عیار که بعنوان اختلال پانیک شناخته می‌شوند، تبدیل شود. هر فرد یک حمله وحشت را به شکل متفاوتی تجربه می‌کند اما علائم شایع در اختلال پانیک عبارت از: تپش شدید قلب، درد در ناحیه قفسه سینه، لرزش، اشکال در تنفس، سرگیجه و گر گرفتگی.

### سخنی درباره افسردگی

همه ما هر از چند گاهی افسرده می‌شویم. این احساسات در اکثر مواقع کم دوامند و با تغییر شرایط روحیه ما بهتر می‌شود و همان فردی می‌شویم که سابقاً بودیم.

اما در بسیاری از افراد، علائم افسردگی جدی‌تر است و دوام بیشتری دارد. افسردگی با «بی‌حوصله بودن» یا «گرفته بودن» فرق

دارد. عدم درمان افسردگی در دراز مدت، می‌تواند بطور جدی بر الگوی خواب، اشتها، سطح انرژی و تندرستی اثر بگذارد. افکار منفی، احساس ناامیدی یا درماندگی و احساس همیشگی غم از علائمی هستند که مبتلایان به افسردگی از آن رنج می‌برند.

اگر فکر می‌کنید که احتمالاً به افسردگی مبتلا هستید، پیگیر موارد زیر باشید:

- **تغییرات در خلق:** از هر چیز کوچکی ناراحت می‌شوید، تمام وقت غمگین‌اید و به چیزهایی که قبلاً برایتان لذت بخش بوده است، علاقه چندانی ندارید.
- **تغییرات در سلامت و تندرستی جسمی:** کاهش یا افزایش اشتها و وزن، اشکال در به خواب رفتن یا از خواب بیدار شدن، کم‌انرژی بودن، فقدان انگیزه، سردرد، یبوست و دردهای عمومی.
- **تغییرات در الگوی فکری:** افکار منفی، اشکال در تمرکز یا توجه، احساس ناامیدی و درماندگی، احساس گناه و پوچی خوشبختانه، داروهایی موجود است که می‌تواند اختلال اضطراب اجتماعی و افسردگی را با هم درمان کند. با پزشک‌تان درباره درمان‌هایی که می‌تواند به شما در غلبه بر علائم این بیماری‌ها کمک کند، صحبت کنید.

## سخنی درباره اختلال حمله وحشت (پانیک)

از هر ۱۰۰ نفر، بالغ بر ۴ نفر دوره‌هایی از ترس شدید را تجربه می‌کنند که ناگهانی و غیرمنتظره است و در ظرف ۱۰ دقیقه به اوج خود می‌رسد. در حین این حملات، فرد احساس می‌کند، در حال حمله قلبی، خفگی یا دیوانه شدن است. این افراد تپش شدید قلب، تنگی نفس یا احساس خفه شدن را در حین دوره حمله گزارش می‌کنند. آنها ممکن است در طول این دوره‌ها، دچار تعریق، حالت تهوع، اسهال و لرزش شوند. همچنین ممکن است احساس غیرواقعی بودن اشیاء یا جدا شدن از خویش را توصیف کنند. این علائم با هم، بعنوان حمله وحشت شناخته می‌شوند. وقتی فرد حمله‌های وحشت مکرر و غیرمنتظره دارد، برای او تشخیص اختلال حمله وحشت داده می‌شود. بعد از آنکه فرد یک یا دو

حمله وحشت را تجربه می‌کند، دچار اضطراب و نگرانی شدید نسبت به بروز حمل بعدی می‌گردد. در بعضی‌ها با اختلال حمله وحشت، اگورافوبیا نیز ایجاد می‌شود؛ اگورافوبیا ترس از موقعیت‌هایی را شامل می‌گردد که در آن امکان فرار و دسترسی به کمک دشوار است. این مشکل از آنجا ناشی می‌شود که بعد از یک حمله وحشت، فرد می‌آموزد از مکان‌هایی بترسد که در صورت وقوع حمله دسترسی به کمک در آنجا دشوار است. اگر اگورافوبیا به اندازه کافی جدی شود، ممکن است به خانه نشینی فرد منجر گردد و او را از فعالیت‌های روزمره باز بدارد.

اختلال حمله وحشت اغلب بد فهمیده می‌شود. فرد مبتلا به این اختلال ماهها یا سالها صرف می‌کند تا توضیحی برای علائم جدی جسمی خود پیدا کند. عده‌ای از این بیماران هم به دنبال درمان نمی‌روند، زیرا از فکر اینکه بیماری آنها ناشی از استرس است، شرمند می‌شوند یا از تشخیص احتمالی پزشک وحشت دارند.

ترس شدید از بروز یک حمله وحشت، در مبتلایان به اختلال پانیک موجب می‌شود که آنها منزوی شوند و با مردم ارتباط نداشته باشند.

## سخنی درباره سوءمصرف مواد و الکل

مبتلایان به اختلال اضطراب اجتماعی فکر می‌کنند، الکل و مواد به آنها کمک می‌کند که در جمع راحت تر صحبت کنند. درک این نکته مهم است که الکل و مواد اضطراب را بیشتر می‌کنند و اغلب به سوءمصرف مواد و الکل منجر می‌شوند.

مصرف دراز مدت مواد برای سلامت جسمی بسیار زیانبار است. همینطور می‌تواند روابط فرد با خانواده و دوستانش را مختل کند. اگر مواد مصرف می‌کنید، هنگام صحبت با پزشک‌تان با او صادق باشید. الکل و مواد درمان تجویز شده برای شما را شدیداً تحت تأثیر قرار می‌دهد و ممکن است به عوارض جانبی خطرناک منجر شود.

سوءمصرف مواد و الکل را می‌توان با دارو، مشاوره و حمایت گروه‌های خود-یاری مدیریت کرد.



## در درمان این اختلال از چه روش هایی می توان استفاده کرد؟

خبر خوش اینکه، اختلال اضطراب اجتماعی قابل درمان است. در درمان این اختلال، دو روش درمانی مورد استفاده قرار می گیرد: دارو درمانی و درمان روانشناختی.

مهم است که با پزشک تان درباره همه علائم (مثلا، سرخ شدن و لرزش دست ها) و افکاری که در حین موقعیت های اجتماعی و عملکردی دارید، صحبت کنید. بدین ترتیب پزشک می تواند روش درمانی مناسب را انتخاب کند. همچنین مهم است که درباره مصرف هر نوع دارو، مواد و الکل با پزشک تان صحبت کنید، چرا که ممکن است با داروهای تجویز شده برای درمان تداخل کنند.

### دارو درمانی

داروهایی وجود دارد که می توان در درمان اختلال اضطرابی اجتماعی مورد استفاده قرار داد.

همانطور که درباره داروهای دیگر صدق می کند، دارو درمانی ممکن است با عوارض جانبی همراه باشد. با پزشک تان درباره هر عارضه جانبی که تجربه می کنید، صحبت کنید. پزشک می تواند این عوارض را حذف یا به حداقل برساند. هرگز مصرف دارو را بدون اطلاع پزشک قطع نکنید. اگر پزشک تصمیم بگیرد که دارو را قطع کند، بهترین روش ممکن را به شما توضیح می دهد. قطع زود هنگام دارو می تواند به عود علائم منجر شود.

## درمان های روانشناختی

همراه شدن درمان دارویی با روان درمانی به روند بهبود بیماران کمک می‌کند. درمان‌های روانشناختی متداول در درمان اختلال اضطراب اجتماعی عبارت از:

**درمان شناختی - رفتاری (CBT):** این روش به بیمار کمک می‌کند تا افکار ناکارآمد (مانند، دست کم گرفتن خود یا این فکر که دیگران از فرد انتقاد می‌کنند یا به او نگاه می‌کنند) را شناسایی و با افکار منفی مقابله کند.

**آموزش مهارت های اجتماعی:** در این روش به فرد فرصت داده می‌شود تا بعضی موقعیت‌های اجتماعی ترس آور را تصور و تمرین کند (مثلا، دریافت انتقاد یا تشویق، ملاقات با افراد جدید) و بعد نحوه مدیریت این ترس و اضطراب‌ها آموزش داده می‌شود.

**گروه درمانی:** این روش به فرد کمک می‌کند تا اعتماد به نفس خود را در موقعیت‌های اجتماعی و عملکردی بدست آورد. در این روش فرد با حضور در یک مجموعه اجتماعی که در آن از قضاوت کردن خبری نیست، درباره نگرانی‌ها و مسائلش صحبت می‌کند.

پزشک به شما کمک می‌کند که بهترین گزینه درمانی را انتخاب کنید. برای شما که به اختلال اضطراب اجتماعی دچارید، شاید صحبت با پزشک دشوار باشد اما یادتان باشد که پزشک برای کمک به شما و بهتر شدن حالتان اینجاست. اختلال اضطراب اجتماعی یک بیماری پزشکی است و روش‌هایی در دسترس است که به شما کمک می‌کند تا بر افکار و احساساتتان کنترل داشته باشید.



امیر حسینی

طراح گرافیکی



خدمات مشاوره تلفنی دانشگاه تهران

۶۶۹۶۲۳۷۷ (چهارخط)

از ساعت ۱۶ الی ۲۱ - تمامی روزهای هفته

<http://counseling.ut.ac.ir>