



جامعة الملك سعود - كلية الطب - قسم الطب النفسي
www.phrac.net

الرهاب الاجتماعي

أ.د. عبدالله السبيعي

• كيف يمكن أن أساعد نفسي من الرهاب الاجتماعي؟

1. تعلم كيفية الاسترخاء فهو احد الوسائل النافعة للتغلب على القلق.
2. لا تقبل بالحديث عن موضوع لا تعرفه جيداً ، وحضر نفسك بالمعلومات عند الإلقاء وبالحفظ عند الصلاة بالناس مثلاً.
3. اقرأ أو تحدث على مهلك ولا تستعجل فترتك وتخطئ فتقلق.
4. كلما شعرت بالقلق والاستعجال تذكر الهدوء وخذ نفساً للاسترخاء.
5. توقع أن تشعر بشيء من القلق وتقبل ذلك خاصة في بداية الحديث، واعلم أنه سيزول إن شاء الله.
6. تواصل بالنظر مع مستمعك فالتحدث الناجح لا ينشغل بنفسه عنهم.
7. اصرف ذهنك لأي شيء آخر عند الشعور بالقلق واعلم أن الناس قد حضروا لاستماع ما تقول لا للنظر إليك.

• كيف يمكن أن أساعد قريباً يعاني من الرهاب الاجتماعي؟

1. ساعده على الممارسة والتجربة بالإلقاء عليك والحديث معك.
2. شجعه على الاشتراك في الأنشطة الجماعية مثل الرياضات المختلفة والدراسة
3. ركز على نجاحاته وأبرزها له ، في الوقت الذي تساعده على تجاوز أخطائه دون تضخيمها.
4. ساعده في تعلم عدم مقارنة نفسه بغيره ، فهناك فروق فردية لا بد من مراعاتها.
5. لا تدفعه للتجربة مع الآخرين ، ومواجهة المواقف الاجتماعية إذالم يكن مستعداً.
6. لا تجعله يرى منك القلق على أدائه أو الخوف من فشله أمام الآخرين.
7. ساعده في الاهتمام بهندامه دون الظهور بشكل غريب أو لافت للانتباه.

• كيف يمكن علاج الرهاب الاجتماعي؟

- يمكن علاج الرهاب الاجتماعي بطريقتين أساسيتين هما:
1. العلاج الدوائي: وتستخدم فيه بعض مضادات الاكتئاب التي تعمل على تحسين أداء مادة سيروتونين (5-HT). وهذه العقاقير مأمونة العواقب وليس لها ضرر على المدى الطويل بالنسبة لأجهزة الجسم المختلفة ، ولا تسبب الإدمان.
 - كما يمكن ان تعطى للمريض عقاقير مهدئة تقلل من سرعة النبض ورعشة اليدين. وهذه العقاقير ليست علاجاً وإنما هي دعم وقتي تقلل من أعراض القلق في مواقف معينة.
 2. العلاج النفسي غير الدوائي: وأكثره فائدة العلاج السلوكي المعرفي الذي يقوم على مساعدة المريض في التعرف على أفكاره المقلقة بدقة وتعلم طرق مقاومتها ومنع الاستجابة لها بالسلوك التجنبي ، والمواجهة التدريجية للمواقف المقلقة. وقد يجري العلاج المعرفي السلوكي في مجموعة متجانسة يتدرب أفرادها على مهارات التغلب على الرهاب الاجتماعي ويسمى ذلك بالعلاج الجماعي.

• ماذا يمكن أن يحدث لو لم يعالج الرهاب الاجتماعي؟

مما يؤسف له أن الرهاب الاجتماعي قد يحدث في سن مبكرة ، مما يسبب تأثيراً عميقاً في ثقة المريض بنفسه. كما أنه يجعل أثر السلوك التجنبي وخيماً على الأداء الدراسي والعملية والعلاقات الاجتماعية.

• هل يمكن الشفاء من الرهاب الاجتماعي؟

ذلك ممكن ولكن عوامل كثيرة تتدخل في نسبة الشفاء واستمراره. فالحالات المبكرة المزمنة أقل احتمالاً للشفاء من الحالات المتأخرة الحدوث والقصيرة المدة. كذلك فإن الشخصية التي تتميز بروح التحدي تكون أكثر استجابة للعلاج من غيرها.

هو أحد اضطرابات القلق الذي يظهر في الموقف الاجتماعية على شكل خوف من الإحراج أو الظهور أمام الآخرين بمظهر الضعيف أو المرتبك.

• ماهي المواقف التي يمكن أن يظهر فيها الرهاب الاجتماعي؟

يحرص الذين يعانون من الرهاب الاجتماعي على إخفاء معاناتهم عن أقرب الناس لهم لشعورهم بالخجل حتى من أنفسهم. وفيما يلي أمثلة من المواقف التي تثير في المصاب بالرهاب الاجتماعي الرعب والخجل والاستياء:

1. عند تقديمهم إلى شخص أو أشخاص آخرين.
2. عندما يمازحهم أحد أو ينتقدهم.
3. عندما تتركز عليهم الأنظار.
4. عندما يراقبهم أحد أثناء عمل شيء ما، مثل تقديم القهوة أو الشاي.
5. عند مقابلة مسئول أو شخص مهم.
6. عند إلقاء كلمة قصيرة أمام الناس.
7. عندما يصلهم الدور للتعريف بأنفسهم في اجتماع ما.
8. في معظم التفاعلات الاجتماعية، خاصة مع من لا يعرفونهم جيداً.

• ماهي الأساليب التي يتخذها الذي يعاني من الرهاب

الاجتماعي لإخفاء خوفه؟

هناك أساليب يقوم بها مريض الرهاب الاجتماعي بقصد إخفاء رهبته عن الناس. ومن ذلك أنه:

1. لا يدخل المجلس إلا مع أحد يتقدمه أو على الأقل يدخل معه ويشتت أنظار المستقبلين عنه.
2. يحضر للمناسبات مبكراً لكي يدخل عليه الناس واحداً واحداً فلا يضطر لمواجهتهم كمجموعة
3. يطرق للأرض عند الحديث ويتجنب التقاء النظر

ويلتزم السكوت معظم الوقت

4. يتظاهر بالهدوء والرزانة لكي يحمي نفسه من المتطفلين

بالمزاح أو التعليقات المحرجة

5. يعتذر عن شرب القهوة والشاي لتجنب ظهور الرعشة في اليدين

6. يمتنع عن بعض الألبسة خوفاً من لفت نظر الآخرين.

7. يقفل الهاتف الجوال أو وضعه على هيئة الصامت لتجنب الرد عليه أمام الناس

8. يعتذر عن حضور المناسبات ، وهذا هو أسوأ سلوك تجنبني يمكن أن يقوم به الشخص

• ما مدى انتشار الرهاب الاجتماعي؟

يصيب الرهاب الاجتماعي ما نسبته 5-10% تقريباً من الراشدين في عمر 18-45 سنة ، حسب ما أشارت الدراسات العالمية ، لكن الممارسة في الخليج العربي توحى بأن النسبة ربما تكون أعلى من ذلك بكثير.

• ماهي أسباب الرهاب الاجتماعي؟

1. الوراثة: يعتبر وجود العوامل الوراثية في حالات الرهاب الاجتماعية بمثابة التهيئة للعوامل الأخرى.

2. الجنس: ينتشر الرهاب الاجتماعي في النساء أكثر من الرجال ، ولكن الرجال أكثر طلباً للعلاج من النساء.

3. العمر: يمكن أن يصيب الرهاب الأطفال والكبار على حد سواء ولكن أغلب الحالات تحدث في سن المراهقة وبداية سن الرشد.

4. طبيعة الشخصية: تعتبر سمات الشخصية التجنبية من أكثر اضطرابات الشخصية ارتباطاً بالرهاب الاجتماعي.

5. الخبرات الشخصية: تعتبر البيئة الناقدة الساخطة أو القلقة التي تتسم بالحماية الزائدة من أهم الخبرات الشخصية المهيئة للقلق ، إضافة لبعض الخبرات المنفردة مثل تعرض

الطفل لإعتداء جسدي أو جنسي مثلاً.

• كيف يحدث الرهاب الاجتماعي؟

يحدث ارتباط شرطي بين بعض المواقف الاجتماعية والشعور بالخوف ، مما يجعل المريض يشعر بالخوف عندما يتعرض لمثل هذه المواقف. عندها تضح سيالة عصبية تدعى "النورأدرينالين" Nor-adrenaline من مركز الخوف بالدماغ ، مما يؤدي لظهور أعراض الخوف المعروفة كالتعرق ، وزيادة ضربات القلب ، والرعشة ، واحمرار الوجه ، وغيرها...

• هل هناك حالات تشبه الرهاب الاجتماعي؟

الرهاب الاجتماعي يشبه عدد من الحالات منها:

1. الخجل الطبيعي
2. حالات الرهاب الأخرى
3. اضطراب الفزع
4. اضطراب الشخصية التجنبية
5. الأعراض السلبية لحالات الفصام

• كيف لي أن أعرف إن كنت مصاباً بالرهاب الاجتماعي؟

قم بزيارة قسم الاختبارات النفسية في موقع كرسي أبحاث وتطبيقات الصحة النفسية: <http://www.phrac.net> ، وأجر الاختبار المناسب. هذه الاختبارات ليست كافية للتشخيص ، لكنها تساعدك -إضافة إلى هذه المعلومات- في التعرف على معاناتك ، ولا تغني عن زيارة الطبيب النفسي.

• هل يعتبر الرهاب الاجتماعي ضعفاً في الشخصية؟

ليس هناك في المصطلحات النفسية شخصية ضعيفة او قوية. بل هناك اضطرابات يمكن علاجها والتخلص منها أو التقليل من تأثيرها على حياة الشخص ، ولا تعني النقص أو العيب.