

المحاضرة الثامنة

اعداد/ م. د زينة شهيد علي

الرهاب الاجتماعي Social phobia:

يعرف الرهاب الاجتماعي بأنه خوف غير طبيعي (مرضي) دائم وملازم للفرد من شيء غير مخيف في أصله، وهذا الخوف لا يستند الى اساس واقعي، ولا يمكن السيطرة عليه من قبل الفرد رغم إدراكه أنه غير منطقي، ومع ذلك فهو يعتريه ويتحكم في سلوكه وهو شعور شديد بالخوف من المواقف لا يثير الخوف نفسه لدى أكثر الناس، وهذا ما يجعل الفرد يشعر بالوحدة والخجل من نفسه، ويتهم ذاته بالجبن وضعف الثقة بالنفس، فهو إذن عبارة اضطرابات وظيفية أو علة نفسية المنشأ لا يوجد معها اضطراب جوهري في إدراك الفرد للواقع. ويعرفه عكاشه بأنه (خوف الوقوع محل ملاحظة الآخرين مما يؤدي إلى تجنب المواقف الاجتماعية).

يعد الرهاب الاجتماعي اضطراباً نفسياً واسع الانتشار، وتشير الدراسات إلى أن نسبة انتشاره تتراوح بين (7% - 14%) في أغلب المجتمعات، وهو اضطراب مزمن ومعتل للحياة الاجتماعية، ولكنه قابل للعلاج، كما يترافق مع اضطرابات القلق الأخرى والاكئاب. وهناك عدة مصطلحات تصف هذا الاضطراب منها (الخواف الاجتماعي، القلق الاجتماعي، الخجل، الارتباك في المواقف الاجتماعية) وهو نوع من انواع المخاوف المرضية التي حظيت باهتمام أكثر مما كان عليه في السابق كظاهرة مرضية شائعة، كما أن انتشاره لا يقتصر على مجتمع دون الآخر أو ثقافة دون الأخرى، ويرى بعض العلماء أن هذا الاضطراب يمثل (25%) من جميع حالات الخواف المرضي.

وتفسر نظرية التحليل النفسي الرهاب الاجتماعي، على أنه حيلة دفاعية لا شعورية ، حيث يحاول المريض عن طريق هذا العرض عزل القلق الناشئ من فكرة أو موضوع أو موقف مر به في حياته وتحويله إلى موضوع رمزي، ليس له العلاقة بالسبب الحقيقي الذي غالباً ما يجهله المريض، فالرهاب الاجتماعي إذن عبارة عن عملية دفاع لحماية الفرد من رغبة لا شعورية عدوانية أو مستهجنة لديه، ويسبب اضطراب الرهاب الاجتماعي قلقاً شديداً وارتباكاً في المواقف الاجتماعية ويعاني المصابون به من خوف شديد من أن ينظر الآخرون إليهم وأن يطلقوا عليهم أحكاماً وتقييمات سلبية، لهذا الخوف من أن تسبب أعمالهم وتصرفاتهم إحراجاً لهم، ويمكن لهذا الخوف أن يكون شديداً لدرجة أنه يتدخل في الأداء المهني أو الدراسي، أو الانشطة الحياتية الأخرى للمصاب به.

ومع أن المصابين بالرهاب الاجتماعي يشعرون بأن خوفهم المرافق لاجتماعهم بالآخرين هو خوف مبالغ فيه وغير منطقي، إلا أنهم لا يستطيعون التغلب على هذا الخوف أو مواجهته، وغالباً ما ما يكونوا قلقين لأيام أو أسابيع قبل حدوث الموقف.

وكثيراً ممن يعانون من هذا الاضطراب يقضون وقتاً صعباً في ابتداء الصداقات أو المحافظة عليها، وغالباً ما يرافقه القلق والتوتر النفسي واحمرار الوجه والتعرق الزائد والرجفه والغثيان وصعوبة في الكلام ومن يعاني من هذه الاعراض الجسمية فإنه يشعر بالإحراج الشديد منها ويشعر أن كل العيون تراقبه وتتنظر إليه. وعندما تحدث هذه الاعراض في موقف ما فإن الشخص يخاف ويتجنب تلك المواقف المشابهة، مما يزيد من مخاوفه ويؤثر على توافقه النفسي.

وتلعب ظروف التنشئة الأسرية دوراً مهماً في ظهور الرهاب الاجتماعي، هناك أمور كثيرة تجعل الثقة بالنفس تنخفض، مما يجعل الإنسان لا يجرؤ ولا يستطيع التعبير عن نفسه أمام الآخرين بسهولة، بسبب شكه في قدراته، أو بسبب قسوة من حوله، فيقلق ويتوتر إذا اضطر للتحدث أمام الناس أو مقابلتهم، فمن يعيش ظرفاً في طفولته بهذا الشكل، فإنه قد يصاب بالرهاب الاجتماعي.

وتؤكد نظريات السلوكية على حدوث تعلم شرطي وارتباط سلبي بين تحقيق الفرد لشخصيته ووجوده مع الآخرين، وأن هذا التعلم يحدث خلال بدايات الحياة بين عمر (4-6) سنوات، وهو يؤدي إلى حساسية مرضية تتمثل في القلق والخوف من المواقف الاجتماعية الشبيهة لمواقف قديمة عانى الفرد منها.

إذن فالرهاب من المواقف الاجتماعية هو خوف شديد وقلق دائم عندما يواجه المصاب بعض المواقف الاجتماعية العامة والخاصة ، وقد يصاب بانهياب وارتباط إذا تحدث إلى جمع من الناس، أو ألقى كلمة في حشد من الناس، أو جلس مع الآخرين على مائدة الطعام، خوفاً من أي تصرف خاطئ أمام الآخرين الأمر الذي قد يؤدي إلى النظر إليه باحتقار حسب اعتقاده، أو يؤدي إلى التقليل من قيمته أمام الآخرين ، ويظهر عند بعض الناس بعد تعرضهم لنوبة زعر في أماكن عامة ومكتظة، وبعد حدوث النوبة يصاب الشخص بهذا النوع من الفوبيا خوفاً من تكرار نوبة الذعر ثانية، وخوفاً من عدم القدرة على الهروب من المكان المكتظ إلى مكان أكثر أمناً، وقد يؤدي بالمصاب أن يلازم منزلة، وأن ينقطع عن أنشطة حياته اليومية.

الاعراض :

مشاعر الخجل أو عدم الراحة في بعض المواقف لا تعكس بالضرورة علامات اضطراب الرهاب الاجتماعي ، حيث تختلف مستويات الراحة في المواقف الاجتماعية، اعتماداً على سمات الشخصية والتجارب الحياتية، فبعض الأشخاص بطبيعتهم متحفظون وآخرون أكثر انفتاحاً.

الأعراض الشعورية والسلوكية :

تشمل علامات وأعراض اضطراب الرهاب الاجتماعي شعوراً دائماً بالآتي :

- 1- خوف من المواقف التي قد يتم الحكم فيها على الفرد.
- 2- القلق حيال إحراج أو إذلال النفس.
- 3- الخوف الشديد من التفاعل أو التحدث مع الغرباء.
- 4- خوف الفرد من ملاحظة الآخرين قلقه.
- 5- الخوف من الأعراض الجسدية التي قد تسبب الإحراج للفرد مثل الاحمرار أو التعرق أو الارتجاف أو قد يكون الصوت مرتعش.
- 6- تجنب المواقف التي قد يكون فيها الفرد مركز الاهتمام.
- 7- قضاء الفرد بعض الوقت بعد حدوث موقف اجتماعي لتحليل أدائه وتحديد العيوب في تفاعله.
- 8- توقع أسوأ العواقب بسبب تجربة سلبية أثناء موقف اجتماعي.

بالنسبة للأطفال، قد يظهر القلق عند التفاعل مع البالغين أو الزملاء في صورة بكاء أو نوبات الغضب أو التشبث بالوالدين أو رفض الكلام في المواقف الاجتماعية.

الاعراض الجسمية :

أحياناً يمكن أن يكون اضطراب الرهاب الاجتماعي مصحوباً بعلامات وأعراض جسدية تشمل الآتي:

- أ- خفقان القلب السريع.
- ب- الارتجاف .
- ت- العرق.
- ث- اضطراب المعدة أو الغثيان.

- ج- الشعور بالدوار.
- ح- الشعور بأن العقل أصبح فارغاً.
- خ- توتر عضلي.

التشخيص :

تتضمن معايير الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية، المتعلقة باضطراب الرهاب الاجتماعي :

- 1- خوفاً أو قلقاً دائماً وشديداً من بعض المواقف الاجتماعية، بسبب الاعتقاد الفرد أنه ربما يساء الظن به أو إهانته.
- 2- تجنب المواقف الاجتماعية التي تسبب القلق أو تحملها بخوف أو قلق شديدين.
- 3- القلق الزائد غير المناسب للمواقف.
- 4- القلق أو الضيق اللذان يعرقلان حياتك اليومية.
- 5- الخوف أو القلق الذي لا يمكن تفسيره بحالة طبية ، أو دواء أو تعاطي المواد المخدرة.

العلاج :

يعتمد العلاج على مدى تأثير اضطراب الرهاب الاجتماعي في قدرة الفرد على الأداء في الحياة اليومية. ويعد النوعان الأكثر شيوعاً لعلاج اضطراب الرهاب الاجتماعي هما (العلاج النفسي والمعروف أيضاً باسم الاستشارة الطبية أو العلاج بالتحدث) او الأدوية أو كلاهما.

العلاج النفسي :

يُحسن العلاج النفسي من الأعراض لدى معظم الأشخاص الذين يعانون اضطراب الرهاب الاجتماعي. في العلاج ، تتعلم كيفية إدراك الأفكار السلبية المتعلقة بذاتك وتغييرها، بالإضافة إلى تطوير مهارات المساعدة للفرد على اكتساب الثقة بالمواقف الاجتماعية.

يُعد العلاج السلوكي الإدراكي هو أكثر أنواع العلاج النفسي فعالية مع الرهاب، كما يمكن أن يكون فعالاً عند القيام به بشكل فردي أو جماعي على حد سواء.

في العلاج السلوكي المعرفي القائم على التعرض، تعمل بالتدرج لمواجهة المواقف التي يخافها الفرد بشدة، يمكن ذلك أن يحسن من مهارات التأقلم لدى الفرد ويساعد على زيادة الثقة للتعامل مع المواقف المحفزة للقلق. كما يمكنك أيضاً المشاركة في تدريب مهارات أو

لعب الأدوار لممارسة مهاراتك الاجتماعية ولاكتساب الراحة والثقة فيما يتعلق بمهارات أخرى. إن ممارسة التعرضات إلى المواقف الاجتماعية مفيدة خاصة في مواجهة ما يقلق الفرد