

اختلال ' اضطراب اجتماعی ' - آیا من یک جمع هراسم ؟

"جمع هراسی" اختلال اضطرابی خاصی است که موجب میشود فرد مبتلا در موقعیت های اجتماعی روزمره و در حضور دیگران، کمرویی، دلشوره و اضطراب بسیار شدیدی را تجربه کند. افراد "جمع هراس" همواره با ترس دائمی، شدید و مزمن از دیده شدن و قضاوت شدن توسط دیگران بسر برده و نگرانند که رفتار آنها موجب خجالت و تحقیر آنان شود. میزان شدت این واکنشها ممکن است تا جایی برسد که با کار، مدرسه یا فعالیت های دیگر شخص تداخل پیدا کند. در حالی که بسیاری از افراد مبتلا به این اختلال قادر به تشخیص غیر منطقی بودن ترسشان از بودن در کنار افراد دیگر هستند اما توانایی غلبه بر آن را نداشته و از عزت نفس پایین و افسردگی رنج میبرند.

علائم

هراس اجتماعی تنها در صورتی به عنوان اختلال "جمع هراسی" شناخته میشود که اجتناب از خود، ترس از عملکرد در جمع و یا پیش بینی اضطراب از موقعیت های اجتماعی با زندگی روزمره، عملکرد شغلی، زندگی اجتماعی و غیره تداخل پیدا کند و فرد را به طور قابل توجهی به ناراحتی و پریشانی بکشد. (به معیارهای زیر برای DSM-IV-TR- TM -IV- راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی، ویرایش چهارم) تشخیص اختلال "جمع هراسی" اشاره میکند: لطفا توجه داشته باشید موارد اشاره شده تنها جنبه اطلاعاتی داشته و نمیتواند به عنوان جایگزین ملاقات با پزشک یا متخصص برای تشخیص این اختلال مورد استفاده قرار گیرد!

- ترس از حضور یا عملکرد در یک یا چند موقعیت اجتماعی در حضور افراد نا آشنا. در این مواقع فرد شدیداً نگران احتمال وقوع رفتاری از خود است که موجب خجالت و تحقیر وی شود.
- حضور و مواجهه با موقعیت های اجتماعی باعث اضطراب شدید وی شود.
- فرد میزان اضطراب خود را "بیش از حد" تشخیص دهد.
- میزان هراس به حدی برسد که موجب اجتناب فرد از آن موقعیت و یا حضور اجباری با تحمل اضطراب و پریشانی شود.
- زمانی که اجتناب و یا حضور همراه با اضطراب و یا ناراحتی در اجتماع به شکل قابل توجهی با عملکرد روزمره، اجتماعی، تحصیلی یا شغلی فرد تداخل پیدا کند.

درمان

خوشبختانه، اکثر اختلالات اضطرابی می تواند با موفقیت توسط متخصصین مراقبت از سلامت روان درمان شوند. تحقیقات نشان داده است که دو نوع اصلی درمان موثر برای ترس از اجتماع یا جمع هراسی عبارتند از: روان درمانی کوتاه مدت به نام درمان شناختی رفتاری، و برخی از داروها تجویز شده توسط پزشک متخصص. لطفاً توجه داشته باشید که درمان اختلالات اجتماعی امری فوری نیست و نیازمند زمان است. در ضمن نوع مدت زمان درمان و نحوه برنامه ریزی درمان برای افراد مختلف متفاوت است. این اختلال تنها با همکاری مشترک و فعال بیمار با تراپیست و پزشک معالج خود امکان پذیر است.

لندن ۲۲ مه ۲۰۱۴