

(عمومی - تخصصی)

### اضطراب اجتماعی در نوجوانان

دکتر سید بدرالدین نجمی - تابستان ۱۳۹۵ خورشیدی

عضو انجمن روان‌شناسان آمریکا و عضو سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره جمهوری اسلامی ایران

اضطراب چیست؟ اضطراب یکی از واکنش‌های هیجانی فرد به موقیت‌های فشارزا است که می‌تواند باعث محرومیت وی از فرصت‌های گوناگون شود. اضطراب و تنیدگی نه تنها خود فرد که اطرافیان را نیز در رنج قرار می‌دهد. نمونه‌ای از این مورد والدینی هستند شاهد اضطراب و کناره‌گیری اجتماعی دختر یا پسر نوجوان خود می‌باشند.

گاهی اوقات هر فردی مضطرب می‌شود. اضطراب یک هیجان عادی است که هر شخصی تجربه می‌کند. طبیعی است که قبل از یک امتحان مهم یا ایراد یک سخنرانی و یا اولین ملاقات با شخصی، یا قبل از ورود به زمین مسابقه برای یک بازی مهم، اندکی مضطرب باشید. در حقیقت، وجود کمی اضطراب چیز خوبی است. همانی است که از شما محافظت می‌کند. با این حال بعضی اوقات ذهن مشوش و نگران شما حتی زمانی که خطری در بین نیست یا حداقل زمانی که خطر بسیار کم یا غیرمحمتمل است، می‌گوید که اوضاع و شرایط خطرناک است. این طبیعی است که در مورد امتحانی که موضوع آن برای شما دشوار است و یا مطالعه‌ای در مورد آن نداشته‌اید احساس اضطراب کنید. اما قابل درک نیست که در مورد امتحانی که برای شما آسان است و شما ساعت‌های زیادی را صرف آماده‌سازی خود برای آن کرده‌اید، احساس مشابهی داشته باشید.

حدی از دلواپسی، بیش‌اضطرابی و یا اضطراب افراطی است. در صورتی که بخواهید دوستان بیشتری داشته باشید ولی اضطرابتان مانع از تلفن زدن و یا خودداری از حضور در فعالیت‌های اجتماعی شود، اضطرابتان ممکن است مفرط باشد. اگر در حین امتحان، شما دچار اضطرابی شوید که نتوانید بر روی سؤالات تمرکز کنید یا به دقت فکر

کنید در حالی که مطالب را خوانده‌اید، چه بسا که نگرانی تان مفرط است. اضطراب معمولی آن است که محافظ شما باشد و به شما کمک کند در زندگی به نحو احسن عمل کنید.

گاهی اوقات، افراد با ذهنی بسیار مشوش و نگران زندگی می‌کنند. سوار آسانسور می‌شوند. درس می‌خوانند و امتحان می‌دهند. هنگامی که در کلاس از آن‌ها خواسته می‌شود صحبت می‌کنند. با این حال، زمانی که دست به انجام این کارها می‌زنند خیلی مضطرب و ناراحت هستند. اگر چنین وضعیتی دارید اضطرابتان ممکن است مفرط باشد نه به خاطر اینکه زندگی تان را مختل می‌کند بلکه به خاطر اینکه شدت اضطراب شما را پریشان می‌کند.

توصیف اضطراب تان به عنوان اضطراب مفرط احتمالاً کمی ترسناک است؛ و فکر کردن به اینکه احتمال دارد مشکلی یا اختلال اضطرابی داشته باشید نیز ممکن است هولناک به نظر برسد. ولی داشتن اختلال اضطرابی نشانه ضعف یا غیرعادی بودن شما نیست. اختلال اضطراب به این معنی نیست که مشکلی جدی دارید. اختلال اضطراب یعنی پاسخ هیجانی یکسانی که برای حمایت شما وجود دارد و به طریقی که در موقعیت‌های خاصی باید باشد عمل نمی‌کند.

بنابر آنچه گفته شد و بر اساس رویکردی خاص در روان‌شناسی، اضطراب سه جزء هیجانی، شناختی رفتاری دارد، که فرد مضطرب به گونه‌ای درهم تنیده هر سه جزء را تجربه می‌کند. می‌دانیم که اضطراب ساکت و بی‌سروصدا است. ممکن است حتی قبل از اینکه متوجه شوید اضطراب تان مشکل ساز شده است برای یک مدت طولانی وجود داشته باشد، حتی اضطراب مفرط. مواردی که معمولاً منجر به نگرانی یک نوجوان می‌شود عبارت از:

- ✓ تکالیف مدرسه - بعضی از نوجوانان با اینکه تکلیف‌شان را سر موقع انجام داده‌ند با مشکل روبرو هستند. آن‌ها نگرانند که معلمان و دیگر بچه‌ها در مورد کارشان چه فکری خواهند کرد؟ موقع امتحانات و یا هنگام ارائه تحقیقات مهم در مدرسه احساس نگرانی زیادی می‌کنند؟
- ✓ دوستی و رفاقت - نوجوانانی دیده می‌شوند که به علت اضطراب زیادشان به نوجوانان دیگر سلام نمی‌کنند. یا به خاطر اینکه نگران این هستید که دوستان و نوجوانان دیگر در موردشان چه فکری می‌کنند با گفتن "نه" مشکل دارند؟ یا به علت نگرانی و اضطراب قادر به دعوت از دوستی و تنظیم قرار ملاقاتی نیستند.
- ✓ زندگی خانوادگی - برخی از نوجوانان مرتب از والدین‌شان می‌خواهند که به آن‌ها اطمینان خاطر دهند که همه چیز به خوبی انجام می‌شود. یا به علت اینکه خیلی نگران اتلاف وقت با دوستان‌شان هستند، بیش از حدی که مایلند با خانواده‌شان وقت می‌گذرانند؟ یا اغلب اوقات بر سر اصرار والدین‌شان به کنار آمدن با ترس و پرداختن به امور جدید، با آن‌ها بحث می‌کنند.

- ✓ ورزش - نوجوانانی هستند که به علت نگرانی زیاد از چگونگی عملکردشان از ورزش کناره‌گیری می‌کنند. یا به علت ترس از اشتباه کردن در هنگام شوت کردن و یا ضربه زدن به توپ رغبت خود را از دست داده‌اند؛ و یا هنگام ورزش کردن یا مسابقه دادن آنقدر مضطرب شده‌اند که استفراف کرده یا غرق در عرق می‌شوند.
- ✓ شغل - افرادی هستند که به علت اضطراب پیدا کردن شغلی، کسل کننده می‌باشند، و مکرراً در اشتغال خود شک و تردید می‌ورزند و شروع به کار را به تعویق می‌اندازند. یا به علت نگرانی از اشتباه کردن، زمان زیادی را صرف واری اولیه و مجدد هر چیزی که انجام می‌دهند، می‌کنند.
- ✓ سلامتی - نوجوانانی هستند که به علت اضطراب و پریشانی ناشی از آن دچار بی‌خوابی یا بدخوابی می‌شوند. و یا حتی خورد و خوراک‌شان مختل می‌شود که برای رهایی از این حالت دست به خوددرمانی می‌زنند.

اما گونه‌ای از اختلالات اضطرابی که در دوره نوجوانی شایع است اختلال اضطراب اجتماعی (ترس مرضی اجتماعی) است. اضطراب اجتماعی (ترس مرضی اجتماعی) یکی از شایع‌ترین اختلالات اضطرابی نوجوانان به-شمار می‌رود. اضطراب اجتماعی دلشوره شدید و طولانی در موقعیت‌های اجتماعی یا اجرایی (مانند ورزش کردن، تکنوازی کردن، یا امتحان مهمی را دادن) می‌باشد که ممکن است باعث خجالت شود یا امکان این وجود دارد که دیگران فرد را به طور منفی ارزشیابی کنند. تمامی نوجوانان در بعضی مواقع در موقعیت‌های اجتماعی احساس نگرانی می‌کنند و دوست ندارند دیگران فکر بدی در مورد آن‌ها بکنند، ولی برای بعضی نوجوانان اضطراب اجتماعی رنج زیادی به همراه دارد و از حضور و مشارکت آن‌ها در فعالیت‌های روزمره جلوگیری می‌کند. نوجوانان مبتلا به اضطراب اجتماعی، ممکن است در مورد آنچه مردم در باره آن‌ها فکر می‌کنند یا درباره آنچه انجام می‌دهند یا شرم‌آور و تحقیرآمیز بودن آنچه می‌گویند، به شدت نگران شوند؛ ممکن است تصور کنند که هر اشتباهی به یک فاجعه می‌انجامد، و باعث این می‌شود که معلمان‌شان سر آن‌ها داد بزنند یا دوستان‌شان برای هیچ‌وقت دیگر با آن‌ها به گردش و تفریح نروند.

اضطراب اجتماعی می‌تواند اختصاصی و یا فراگیر باشد. اضطراب اجتماعی اختصاصی به این معنی است که شخص تنها یک ترس اجتماعی دارد. متداول‌ترین اضطراب اجتماعی اختصاصی ترس از صحبت کردن در جمع است. یعنی نوجوان زمانی به شدت مضطرب می‌شود که مجبور است در کلاس سخنرانی کند یا جواب پرسش‌های معلم را بدهد. اضطراب‌های اجتماعی معمول دیگر شامل ترس از استفاده از دستشویی عمومی، امتحان دادن، سرخ شدن در جمع، یا در هنگام غذا خوردن دچار خفگی شدن یا غذا را ریختن است. نوع فراگیر اضطراب اجتماعی کمتر اختصاصی است و شامل ترس از هر موقعیت اجتماعی و گروهی می‌شود که شما احساس می‌کنید دیگران ممکن است شما را زیر نظر داشته باشند، و یا اینکه فکر بدی در مورد شما کنند.

با توجه به حساسیت و آسیب‌پذیری و آسیب‌زایی این دوره رشدی ضروری است کلیه عناصر پیرامون فرد، از خانواده و متخصصان بهداشتی گرفته تا سیاست‌گذاران و مدرسه و مراکز ورزشی به اصلاح و بهبود مشکلات روان-شناختی افراد توجه کنند. در این راستا بود که از بدو تشخیص و ورود این اختلال به طبقه‌بندی‌های بین‌المللی بیماری‌ها به ابداع شیوه‌های مداخله همت گماشته شد. در اینجا عبارتهای خود را به گفته‌های واقعی یک نوجوان ۱۵ ساله‌مستند کرده و به پایان می‌رسانیم:

در تمام عمرم خجالتی بودم، اما شروع مدرسه متوسطه واقعاً برایم ناخوشایند شد. مدرسه بزرگ بود و دوستان اندکی که داشتم با بچه‌های جدید به گردش می‌رفتند. از این خیلی نگران بودم که بچه‌های جدید فکر کنند که من فردی احمق و عجیب و غریب هستم. تنها گفتگوی من با بچه‌ها از طریق اینترنت بود. صفحه وب خود را ساختم و شروع به فعالیت در وبلاگ خود کردم. ولی بعد از مدتی وبلاگم را بستم، زیرا نمی‌دانستم وقتی بچه‌ها وبلاگم را می‌خوانند چه فکری در باره من می‌کنند. فکر می‌کردم به هر حال زندگی من خیلی کسل‌کننده و احمقانه است و بچه‌های دیگر به من محلی نمی‌گذرند و فکر می‌کنند که من بازنده هستم، به‌خصوص که در ورزش فوتبال مهارتی نداشتم؛ کسی به من توجهی نمی‌کرد چون من چیز باارزش نداشتم. در سال اول بیشترین وقتم را یا به معلم کامپیوترم کمک می‌کردم یا در کتابخانه درس می‌خواندم. به تدریج داشت از مدرسه بدم می‌آمد به گونه‌ای که گاهی اوقات خودم را به مریضی می‌زدم تا مجبور نباشم به مدرسه بروم. اکنون درمانگری به من گفت که مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی هستم. روی این موضوع کار کرده‌ام و می‌توانم بگویم که درباره آنچه که بچه‌ها در مورد من فکر می‌کنند کمتر احساس نگرانی می‌کنم. از آن‌ها می‌خواهم که مرا دوست داشته باشند، اما این را یاد گرفته‌ام که اگر هم مرا دوست نداشته باشند این آخر دنیا نیست.

دکتر بدرالدین نجمی

تابستان ۱۳۹۵ خورشیدی