کد خبر: ۴۵۹۰۹۴
جمعه ۲۸ بهمن ۱۴۰۱ ۷:۴۰

اختلالی با نام اضطراب اجتماعی و راههای درمان آن

اضطراب اجتماعی اختلالی فراتر از خجالتی بودن است که زندگی افراد را دشوار میکند اما با روش هایی مؤثر میتوان قبل از جدی تر شدن این مشکل بر آن غلبه کرد.

به گزارش خبرنگاران گروه زندگی و سرگرمی گزارش خبر،همه ما حتی با اعتماد به نفس ترینمان، ممکن است در موقعیت های جدید اجتماعی عصبی یا مضطرب شویم؛ اما تمام تلاش خود را می کنیم که در جامعه پذیرفته شویم و از طرد شدن، می ترسیم.

با این وجود در سال های اخیر، بیشتر و بیشتر در مورد اضطراب اجتماعی می شنویم که چیزی فراتر از ترس از سخنرانی در جمع یا نگرانی دائمی در مورد گفتن حرف اشتباه در یک مهمانی است. اما این که چطور می شود به این مشکل غلبه کرد را باهم دراین مطلب به ان می پردازیم.

چطور بر اضطراب اجتماعی غلبه کنیم؟

اضطراب اجتماعی به طرق مهمی در زندگی اختلال ایجاد می کند، توانایی برای برقراری ارتباط با دیگران را تضعیف کرده و منزوی می کند. اگر نمی دانید اضطراب اجتماعی دارید یا خیر؛ بهتر است از یک مشاور متخصص کمک بگیرید. اما به طور کلی فارغ از این که اضطراب شما شدید باشد یا خفیف، روش های زیادی وجود دارد که می توانید برای غلبه بر اضطراب اجتماعی به کار بگیرید که برخی از آن ها عبارتند از:

یادتان باشد که اضطراب شما در واقعیت نیست

معمولا موقعیت هایی که برای خودتان مجسم می کنید فقط زائده ذهن تان هستند. وقتی مضطرب می شوید این را به خود یادآوری کنید و چند نفس عمیق بکشید. فقط به این دلیل که ممکن است چیزی اتفاق بیفتد؛ به این معنا نیست که حتما اتفاق خواهد افتاد.

بازی "چه می شود اگر" را توی ذهن تان انجام بدهید

از آنجایی که شما از قبل بدترین سناریو را تصور می کنید، به این کار ادامه بدهید. تجسم کنید اگر واقعا بدترین اتفاق بیفتد و پیش خودتان و تمام اعضای خانواده تان شرمنده شوید، چه می شود؟ آیا روال زندگی تان به هم می ریزد و از کار و مدرسه می مانید؟ نکته این است که با مرور بدترین سناریو ها، می توانید به خودتان ثابت کنید که زندگی ادامه خواهد داشت و خجالت اجتماعی واقعا شما را نمی کُشد.

با ترس هایتان روبرو شوید

اگر می خواهید اضطراب تان را کنترل کنید، باید وارد موقعیتی شوید که از آن می ترسید. با اینکه مطمئن هستید اوضاع خوب پیش نمی رود، اما باز هم این کار را انجام دهید. شاید اگر در یک جمع یک گوشه بایستید و لبخند بزنید، یک دفعه ای به یک فرد کاملا اجتماعی تبدیل نشوید، اما باز هم این کار؛ خود یک برد محسوب می شود.

به دوستان صمیمی تان تکیه کنید

برخی از افراد خیلی راحت در جمع ارتباط برقرار می کنند. گهگاهی بد نیست اگر چنین دوستی دارید؛ با او نشست و برخاست کنید. این دوست نه تنها مثل یک حائل برای شما عمل می کند، بلکه در عمل هم از او یاد می گیرید که چطور بدون اضطراب رفتار کنید. در مورد موضوعات و حالت های بدنی او هنگام گفتگو یادداشت برداری کنید. این رفتارها شاید برای دوستتان عادی باشد اما دلیل نمی شود شما نتوانید یاد بگیرید.

تمرکزتان را معطوف چیز دیگری کنید

تجسم کنید در یک مهمانی هستید و مضطرب می شوید. در چنین شرایطی خودتان را به عنوان یک شنونده در نظر بگیرید و چیزی را در اتاق پیدا کنید که بتوانید روی آن تمرکز کنید؛ به طور مثال نقاشی روی دیوار.

به این فکر کنید که هنرمندش می تواند چه کسی باشد یا چرا این صحنه خاص را نقاشی کرده است یا به این فکر کنید رنگ موهای فرد کناریتان طبیعی است یا رنگ زده شده است. مشغول کردن ذهن روشی مؤثر برای منحرف کردن حواس تان از اضطراب است. وقتی که احساس ریلکسی

بیشتری کردید، می توانید با دیگران ارتباط برقرار کنید.

یادتان باشد که بازی برد و باخت دارد

گاهی وقت ها هست که همه چیز بسیار بهتر از آنچه انتظار داشتید، پیش می رود. مواقعی هم وجود خواهد داشت که حتی یک دورهمی عصرانه برای تان اضطراب آور خواهد بود. اما همه؛ این حالت ها را تجربه کرده اند و اگر درست به قضیه نگاه کنید همه چیزی آنقدرها هم بد نیست. اگر فرد درونگرایی هستید که شلوغی را دوست ندارید یا دچار اضطراب می شوید؛ باز هم می توانید با کمی تلاش و حمایت از پس موقعیت های اجتماعی چالش برانگیز بربیایید.

منبع: نمناک