

المساعدة الذاتية للقلق الاجتماعي (Social Anxiety Self-help)

دليل المساعدة الذاتية للقلق الاجتماعي، باستخدام استراتيجيات العلاج المعرفي السلوكي الفعالة. افهم قلقك، ثم تعلم كيفية إجراء تغييرات إيجابية.



القلق الاجتماعي هو اضطراب القلق الذي فيه نعتقد أن الآخرين سيحكمون علينا بشكل سلبي (على سبيل المثال، "سوف يعتقدون أنني أحمق")، وبالتالي يكون أكثر حدة في المواقف التي نكون فيها مع أشخاص آخرين.

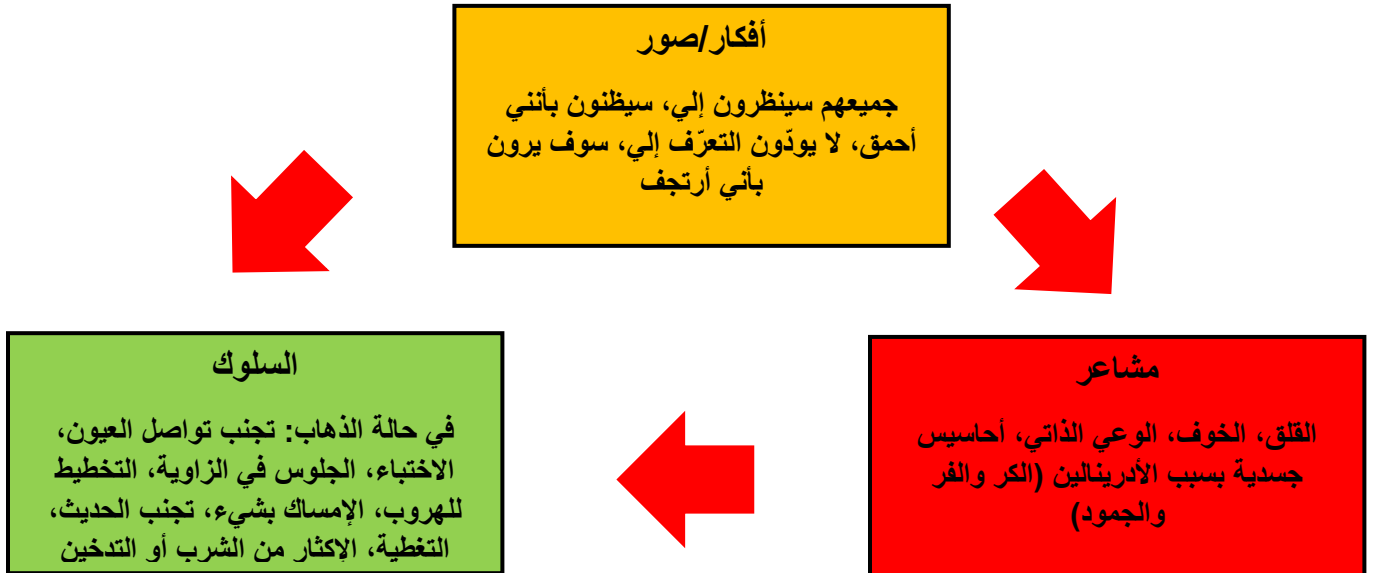
ينصب اهتمامنا على الذات -على الشكل الذي يجب أن يظهر فيه للآخرين، وما الذي قد يعتقدونه عنا، ومحاولة تفسير كل نظرة أو إيماءة أو تعبير آخر غير معلن وما الذي قد يخبره عنا حول ما يفكرون به. نصبح "قراء للعقول" ونتخيل أنه يمكننا أن نفترض بشكل صحيح ما يفكر فيه الآخرون عنا.

نظرًا لأننا لا نريد تجربة هذا القلق (واستجابات الجسم الطبيعية له)، فإننا نميل إلى تجنب المواقف التي قد تحدث، وبالتالي من غير المرجح أن نتعلم أنه يمكن أن يكون الأمر على ما يرام ويمكننا بالفعل الاستمتاع بأنفسنا.

إذا اضطررنا للذهاب، فإننا نستخدم "سلوكيات السلامة" لمساعدتنا على التأقلم، مثل محاولة عدم لفت الانتباه إلينا، أو تجنب النقاء العين، أو الإمساك بشيء أو العبث به، أو محاولة الاختباء (مثل الجلوس في الزاوية، والشعر فوق الوجه)، عدم التحدث، وربما يكون لديك خطة للهروب (على سبيل المثال، الجلوس بجوار الباب أو في الممر، وتقديم العذر للمغادرة مبكرًا). كل هذا يزيد من التركيز على الذات.

يساعدنا العلاج السلوكي المعرفي على تعلم تحدي الأفكار والمعتقدات غير المفيدة، وتعلم التحكم في تركيز انتباهنا، وتغيير ما نقوم به.

مثال على حلقة مفرغة من القلق الاجتماعي :



المساعدة الذاتية للقلق الاجتماعي

من أجل كسر الحلقة المفرغة للقلق الاجتماعي، نحتاج إلى تغيير طريقة تفكيرنا وتغيير ما نفعله. أولاً، يمكننا التعرف على كيفية تأثير أي قلق على أجسامنا:

التفكير بشكل مختلف - تحدي الأفكار:

إذا تمكنا من تغيير طريقة تفكيرنا في موقف ما، فلن نشعر بالقلق الشديد. يمكننا أن نتعلم كيف نتحدى تلك الأفكار المثيرة للقلق. الأفكار ليست تصريحاً أو حقائق. لا تصدق كل ما تعتقده!

ما نؤمن به في أعماق أنفسنا يؤثر ويشوه الطريقة التي نعتقد أن الآخرين سيفكرون بها عنا. فقط لأننا نعتقد أن الآخرين يفكرون فينا بشكل سلبي، لا يعني هذا هو الحال بالفعل! نحن ننظر إلى المواقف الاجتماعية، والأشخاص الآخرين وحكمهم علينا، من خلال تلك العدسات المشوهة للغاية.

التفكير بشكل مختلف: إعادة التركيز

عندما نكون في موقف اجتماعي مع مجموعة من الناس، يصبح تركيز انتباهنا منغمساً تماماً مع أفكارنا ومشاعرنا. نحن نرى كل شخص من حولنا، ولكن كل ما يمكننا التفكير فيه بسبب القلق الاجتماعي هو كيف يمكن أن يفكروا بشكل نقدي عنا! تجعلنا استجابة الأدرينالين للقلق نشعر بالفزع أيضاً، لذلك نفكر في مدى فظاعة ذلك، وكيف نريد فقط الهروب من الموقف.

من المفيد جداً معرفة كيفية تغيير تركيز انتباهنا والتحكم بشكل أكبر في كيفية تفاعلنا مع الأفكار. يمكننا أن نتعلم أن نلاحظ الأفكار فقط، ونعترف بها، ثم ندعها تمر.

الآن

لاحظ: أين انتباهك.

أدرك: ما الذي أفعله. فكر في: "أنا أمشي"، "أنا جالس"، "أنا أتنفس"، ثم لاحظ تلك الأحاسيس في جسديك



العقل الواعي للناس المشغولين

- اختر نشاطاً لتقوم به بانتباه طوال اليوم، لمدة دقيقة أو دقيقتين أو خمسة دقائق. على سبيل المثال: اشرب كوباً من الشاي. تمشّي. اغسل الصحون.
- مهما كنت تفعل، كن في تلك اللحظة، الآن. انظر، اسمع، شم، المس، اشعر، تنفس.
- ما عليك سوى ملاحظة متى تتبادر إلى الذهن أفكار وأحاسيس أخرى، ثم أعد التركيز على نشاطك الذهني الذي اخترته.

- كن صبوراً ورحيماً مع نفسك.
- صف الأمور فقط-بدلاً من الحكم بجيدٍ أو سيء، لطيفاً أو غير سار.
- انظر للأمور كما هي.

"كل شيء يتدفق. لا شيء ثابت."

قم بالأشياء بشكل مختلف

استراتيجيتنا المعتادة للتعامل مع القلق الاجتماعي هي تجنب المواقف الاجتماعية. ومع ذلك، فإن هذا يعمل فقط على إبقاء القلق الاجتماعي مستمراً لأننا لم نكتشف أبداً أنه يمكننا التعامل معه وأنه يمكننا الاستمتاع بأنفسنا.

استخدم التغلب على التجنب لمواجهة مخاوفك تدريجياً

في الرسم التوضيحي لمثال الحلقة المفرغة أعلاه، ستلاحظ قائمة بما يسمى "سلوكيات الأمان" التي قد نستخدمها عندما نشعر بالقلق في موقف اجتماعي. من المفيد تحديد ما تفعله في تلك المواقف، مثل: التخطيط للخروج (حجز سيارة أجرة)، والجلوس في زاوية (للاختباء)، والجلوس في النهاية (للسماح بالخروج السريع)، والتحقق من أماكن المخارج أو المراحيض، العبث بشيء، الشرب بشكل أكبر، عدم التحدث، تجنب النظر إلى العيون وما إلى ذلك.

ببطء، يمكننا تغيير ما نقوم به. استخدم ورقة وحدد بالكتابة عليها بعض استراتيجيات المواجهة الصحية لاستخدامها في تلك المواقف، وقم تدريجياً بتقليل وإيقاف سلوكيات السلامة هذه. لذلك قد يكون جزءاً من قائمة المواقف المخيفة هو تغيير مكان جلوسك، ومن تجلس بجانبه، وليس حجز سيارة أجرة وما إلى ذلك.

يمكنك استخدام هذه الاستراتيجية:

قف -قف للحظة

خذ نفساً -نفساً عميقاً ببطيئاً

لاحظ: يصدر جسدي وعقلي ردة فعل مع الأفكار القائلة بأن الآخرين قد ينتقدونني وأشعر بالقلق.

تراجع - هذا مجرد كلام القلق. لا تصدق كل ما تعتقده! دعنا نتمسك بالحقائق - هذه الأفكار مجرد آراء وليست حقيقة. لست مضطراً للرد الآن. هناك تفسير آخر لهذا ... (لا يوجد دليل على أن الآخرين يفكرون بشكل نقدي، ولن يدعوني أصدقائي إذا لم يرغبوا في أن أكون هناك، ولن يلاحظني الآخرون وما إلى ذلك) ما هي الصورة الأكبر؟

أين يمكنني وضع تركيز انتباهي الآن؟ ما الذي يمكنني فعله أيضاً لمساعدتي على تحمل هذه الأفكار والمشاعر دون الرد عليها؟