

از جمع می ترسم

(روان درمانی اضطراب اجتماعی با مساعدت رویکرد درمانی اکت)

نویسنده:

ماندانا عجمی



روان آگاه

محتوا

فصل اول: کلیات و مفاهیم	۷
اضطراب فراگیر و کمروبی اجتماعی.....	۷
علائم اضطراب اجتماعی.....	۹
تمرین: شناخت اضطراب.....	۱۱
اضطراب اجتماعی چگونه شما را تحت تأثیر قرار می دهد؟.....	۱۲
تمرین: بررسی آگاهانه.....	۱۳
اضطراب اجتماعی کجا خودش را نشان می دهد؟.....	۱۳
تمرین: کجا احساس اضطراب می کنید؟.....	۱۳
اجتناب گریز و رفتارهای امن	۱۴
تله اجتناب.....	۱۵
جایگزین های اجتناب.....	۱۸
تمرین: راهکارهای جایگزین شما کدام اند؟.....	۱۹
تمرین: این کار تا چه دشوار است؟.....	۱۹
کجا می خواهید تغییر ایجاد کنید؟.....	۲۰
تمرین: چه چیزی برای شما ارزشمند است؟.....	۲۱

فصل دوم: تله روانی اضطراب اجتماعی و بی‌ارزشی ۲۵

- ۲۷..... نشانه‌های تله بی‌ارزشی.....
- ۲۸..... احساسات افراد دچار تله بی‌ارزشی و اضطراب اجتماعی.....
- ۲۹..... رویکردها و سبک زندگی افراد مبتلا به تله نقص و شرم.....
- ۳۱..... تأثیر مخرب تله بی‌ارزشی بر رابطه زناشویی.....
- ۳۲..... رویکرد فرد دچار تله بی‌ارزشی و اضطراب اجتماعی در قبال همسرش.....
- ۳۳..... افراد برای رهایی از تله بی‌ارزشی و اضطراب اجتماعی از سه راه حل استفاده میکنند:.....
- ۳۵..... ریشه طرحواره نقص و شرم.....
- ۳۶..... تشخیص طرحواره نقص و شرم یا تله بی‌ارزشی.....
- ۳۷..... سبک زندگی افراد با طرحواره نقص و شرم.....
- ۳۸..... رفتارهای افراد مبتلا به تله بی‌ارزشی و اضطراب اجتماعی با دیگران.....
- ۳۹..... ریشه‌های شکل‌گیری طرحواره بی‌ارزشی.....
- ۴۰..... نقش والدین در باورهای فرزندان.....
- ۴۰..... علائم مخاطره‌آمیز تله بی‌ارزشی در روابط.....
- ۴۲..... تغییر بی‌ارزش بودن چگونه اتفاق می‌افتد؟.....

فصل سوم: رویکرد روان درمانی پذیرش و تعهد ۴۵

- ۴۸..... مبانی نظری درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد.....
- ۵۱..... فرایندهای زیربنایی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد.....
- ۵۳..... الف) پذیرش.....
- ۵۴..... ب) گسلش شناختی.....
- ۵۶..... ج) خود به‌عنوان زمینه.....
- ۵۶..... د) تماس با زمان حال و اکنون.....
- ۵۷..... ه) ارزش‌ها.....
- ۵۸..... و) عمل متعهدانه.....

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد.....	۵۹
مبانی نظری درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد.....	۶۱
فصل چهارم: روان درمانی اضطراب اجتماعی با رویکرد اکت.....	۶۵
ذهن آگاهی.....	۶۶
تمرین: ۱-۲-۳-۴-۵.....	۶۷
تمرین: تمرینات عضلانی مستمر.....	۶۸
مواجهه سازی.....	۶۹
تمرین: مواجهه سازی فرضی.....	۷۲
تمرین: مواجهه سازی درونی.....	۷۲
پذیرش.....	۷۳
تمرین: مداخله پذیرش.....	۷۵
تمرین: همدلی.....	۷۵
احساس همدردی برای خود.....	۷۵
تمرین: برنامه‌ای برای همدردی با خودتان.....	۷۶
بازسازی شناختی.....	۷۷
تمرین: مقابله با افکار منفی.....	۷۸
روان درمانی اضطراب اجتماعی با رویکرد اکت.....	۷۹
پروتکل درمان اضطراب اجتماعی با رویکرد ACT شش جلسه.....	۸۰
نکات تکمیلی هر جلسه.....	۸۴
عناصر مشترک بین همه جلسات.....	۸۶
منابع.....	۸۷

فصل اول

کلیات و مفاهیم

اضطراب اجتماعی اصطلاحی است که برای توصیف تجارب، احساسات و افکار شدید و ناخوشایند در موقعیت‌های اجتماعی به کار می‌بریم. به‌طور کلی اغلب ما می‌دانیم که اضطراب به چه شکل است (تپش قلب، گرفتگی در قفسه‌ی سینه و شکم، عرق کردن، فاجعه پنداری). اضطراب اجتماعی به‌طور خاص همان حسی است که در هنگام ارتباط بین فردی، شرایط مبتنی بر عملکرد، یا دیگر شرایط اجتماعی به‌ویژه در شرایطی که امکان بالقوه قضاوت شدن از سمت دیگران وجود دارد، شکل می‌گیرد.

اضطراب فراگیر و کمرویی اجتماعی

ما می‌توانیم بین اضطراب اجتماعی و اضطراب فراگیر، عمدتاً بر اساس موقعیت‌هایی که اضطراب در آن به وجود می‌آید، تمایز قائل شویم. شخص دارای اضطراب اجتماعی هنگامی که در خانه تنهاست و یا در دیگر محیط‌های با فشار کم قرار می‌گیرد احساس راحتی و آرامش بیشتری می‌کند؛ اما اضطراب فراگیر به موقعیتی اطلاق می‌گردد که فرد در شرایط مختلف اعم از اجتماعی و غیر آن تجربه می‌کند و الزاماً هنگام بازگشت به خانه یا خروج از محیط اجتماعی محرک اضطراب، احساس آرامش نمی‌کند. شخص دچار اضطراب اجتماعی ممکن است به‌صورت پیوسته در مورد کارهایی که به‌خوبی پیش نمی‌روند، امنیت جسمی‌شان، سختی انجام یک وظیفه یا کار مشکل، اتفاقات بدی که

برایشان پیش می‌آید احساس نگرانی کند. همچنین می‌خواهم تفاوت بین اختلال اضطراب اجتماعی و کم‌رویی را نیز بیان کنم. کم‌رویی یک صفت شخصی است که بسیاری از افراد در کودکی از خود بروز می‌دهند. کودکان در اولین روز مدرسه ممکن است احساس بی‌قراری کنند یا نخواهند با هیچ‌کدام از افراد حاضر در میهمانی والدینشان صحبت کنند. از سوی دیگر افرادی نیز هستند که به نظر می‌رسد برای قرار گرفتن در کانون توجه به دنیا آمده‌اند. این افراد دوست دارند همیشه در مرکز توجه قرار گیرند و می‌توانند با هر شخصی در هر موقعیتی حرف بزنند، دستشان را در کلاس بالا ببرند و برای درخشش در بازی‌های مدرسه همیشه داوطلب شوند. بیشتر افراد این تمایلات را با خود به دوران بزرگسالی می‌برند و در تمام زندگی خود درگیر نوعی احساس رنجش اجتماعی می‌شوند. شاخصی برای سنجش کم‌رویی و معاشرت وجود دارد که همه‌ی کودکان (و بزرگسالان) ممکن است به خاطر ترکیبی از عواملی نظیر خلق‌وخوی ذاتی و محیط رشد آن‌ها، درجایی روی این شاخص قرار گیرند. با این وجود اضطراب اجتماعی حالتی جدی‌تر و با تأثیری طولانی‌تر است که می‌تواند زندگی انسان را از چندین لحاظ به‌صورت چشمگیری تحت تأثیر قرار دهد. شمار زیادی از کودکان در مراحل بعدی رشد خود با اضطراب اجتماعی دست‌وپنجه نرم می‌کنند؛ اما تعداد زیادی نیز از لاک خود بیرون می‌آیند و این پدیده آن‌ها را آن‌چنان تحت تأثیر قرار نخواهد داد. این موضوع باعث ایجاد این پرسش می‌شود که چرا بعضی از افراد دارای علائم شدیدتری از اضطراب اجتماعی هستند. پاسخ ساده و سرراستی برای این پرسش وجود ندارد؛ اما پیشینه‌ی افراد عامل مهمی در شکل‌گیری اضطراب اجتماعی در طول زندگی آنان به‌شمار می‌رود. مقداری شانس نیز برای پیشرفت در زندگی دخیل است یک کودک کم‌رو ممکن است در همان اوایل زندگی تعدادی دوست پیدا کند و همین افراد را تکیه‌گاه و اساس اصلی برای احساس شجاعت کافی برای ریسک‌پذیری و ماجراجویی در موقعیت‌های اجتماعی چالش‌برانگیز قرار دهد. کودک هرچه بیشتر تمرین کند، بیشتر رشد می‌کند و در نتیجه به‌مرور زمان احساس اضطراب کمتری خواهد داشت؛ اما کودک دیگری ممکن است زندگی سختی داشته باشد و نتواند هیچ دوستی برای برقراری ارتباط پیدا کند و در نتیجه

از همان ابتدای زندگی یاد می‌گیرد که ارتباطات و دوستی‌ها خطرناک و یا دست‌نیافتنی هستند. هرچه کودک از این ارتباطات بیشتر دوری کند بیشتر احساس اضطراب می‌کند و احتمال اینکه او از ارتباطات اجتماعی اجتناب کند بالاتر می‌رود (یراقی، ۱۴۰۰).

علائم اضطراب اجتماعی

پیش‌تر تعدادی از علائم اضطراب را ذکر کرده‌ام اما بگذارید به جزئیات آنچه در زندگی روزمره با آن مواجه خواهیم شد بپردازیم. علائم اضطراب را می‌توان به سه دسته جسمی، شناختی و رفتاری تقسیم کرد:

- **علائم جسمی یا فیزیکی:** اکثر ما ابتدا متوجه علائم فیزیکی می‌شویم و این علائم حتی ممکن است باعث ایجاد حالات اضطراب اجتماعی و شناختی متعاقب آن نیز بشوند. تصور کنید در خانه یکی از دوستانتان یک میهمانی در جریان است و شما جولی خانه او ایستاده‌اید و می‌خواهید زنگ خانه‌ی او را بزنید؛ چه چیزی و در بدنتان حس می‌کنید؟ آیا قلبتان شروع به تپیدن می‌کند؟ کف دست‌هایتان عرق می‌کند؟ حالت تهوع دارید؟ و یا اینکه احساس می‌کنید گلویتان گرفته است و نفس نمی‌توانید بکشید؟ و یا اینکه احساس می‌کنید که بدنتان به لرزه افتاده است؟ این‌ها بعضی از رایج‌ترین علائم اضطراب اجتماعی‌اند که ممکن است فرد در یک موقعیت اضطراب‌زا و دشوار تجربه کند. حتی ممکن است این علائم را چند دقیقه، یک ساعت و یا یک روز قبل از اتفاقی که از نظرتان هراس‌انگیز است تجربه کنید. این علائم قبل از وقوع حادثه می‌تواند به شدت دردسرساز باشند و باعث اختلال در الگوی خواب و تغذیه‌تان شود. افراد دارای اضطراب اجتماعی ابتدا برای درمان سندروم روده تحریک‌پذیر (IBS) مشکلات گوارشی، (علائم فیزیکی اضطراب) برای درمان پزشک مراجعه می‌کنند و به احتمال زیاد ممکن است تصور کنید که اجتناب از موقعیت‌هایی به نظر می‌رسد باعث ایجاد اضطراب می‌شوند بهترین گزینه باشد اما این فقط یکی از راه‌هایی است که اضطراب شما را به بازی می‌گیرد گزینه

اجتناب، همان‌طور که در آینده به تفصیل به آن‌ها خواهیم پرداخت، فقط باعث خراب‌تر شدن اوضاع خواهند شد.

- **علائم روانی:** علاوه بر علائم جسمی علائم روانی نیز دخیل‌اند و فرد ممکن است به صورت علائم شناختی (افکار خاص) و علائم احساسی (افزایش ناگهانی خشم، اندوه و دیگر علائم بسته به موقعیت) آن را تجربه کند. افکار منفی که به یک ذهن مضطرب‌خطور می‌کنند آن‌چنان متنوع و فراوان‌اند که نام‌گذاری همه آن‌ها کاری دشوار است؛ اما همه‌ی آن‌ها از الگوهای مشترکی پیروی می‌کنند به نحوی که فرد دارای اضطراب اجتماعی ممکن است در طول سالیان متمادی آن‌ها را تجربه کرده باشد. بگذارید یک تمرین سریع انجام دهیم، تصور کنید از خواب بیدار شده‌اید تا برای ارائه یک کنفرانس کاری آماده شوید. ببینید کدام‌یک از این افکار نگران‌کننده برایتان آشنا به نظر می‌رسد؟ «من را مورد قضاوت قرار خواهند داد»، «آدم‌ها من را قبول نخواهند کرد»، «به اندازه کافی آمادگی ندارم»، «موفق نخواهم شد»، «خجالت می‌کشم»، «من خیلی کنسل‌کننده هستم». درحالی که شما می‌خواهید فرایندهای شناختی مختص به خودتان را شناسایی کنید تا بتوانید آن‌ها را بهتر کنترل کنید به این نکته پی خواهید برد که چند چیز در میان این نوع افکار مشترک است. شما دارید در مورد آینده‌ای فرضیه چینی می‌کنید که هنوز اتفاق نیفتاده است تصور می‌کنید که کارها خوب پیش نخواهند رفت و روی نکات منفی مربوط به خودتان تمرکز می‌کنید.

- **علائم رفتاری:** گریز و اجتناب مهم‌ترین علائم رفتاری هستند که به آن‌ها خواهیم پرداخت. انسان‌ها به صورت بیولوژیکی به گونه‌ای برنامه‌ریزی شده‌اند که نه تنها از موقعیت‌های خطرناک اجتناب می‌کنند حتی این رفتار را هنگامی که در موقعیتی آرام و راحت قرار داریم نیز تکرار خواهیم کرد و کار باعث می‌شود ترک کردن این الگوها و عادات رفتاری دشوارتر شود. شخص دارای اضطراب

اجتماعی علاوه بر این رفتارها معمولاً برای رهایی از آن به دنبال روش‌های خلاقانه‌ای همچون سکوت پیشه کردن و فاصله گرفتن از دیگران و یا استفاده از مواد برای کاستن از میزان اضطراب خود می‌گردند تا بتواند موقعیت را تحت کنترل خود داشته باشد.

تمرین: شناخت اضطراب

برای انجام این تمرین حداقل ۵ دقیقه وقت بگذارید و در مورد تمام علائم مربوط به اضطراب بدون در نظر گرفتن زمان و مکان و این که چند بار آن را تجربه کرده‌اید فکر کنید هر کدام از علائم که تجربه کرده‌اید را علامت بنویسید. همچنین می‌توانید دیگر علائم که برای خودتان اتفاق می‌افتد را در جای خالی در انتهای فرصت بنویسید:

- تپش قلب
- گرفتگی در قفسه سینه
- سوزش معده
- گرفتگی گلو
- تنگی نفس
- تنفس سریع
- تعریق در کف دست یا دیگر قسمت‌های بدن
- داغ شدن بدن
- افزایش آدرنالین خون
- لرزش و رعشه
- لرزش دست
- سستی زانوها
- گیجی و سردرگمی

- تاری دید و مشکل در بینایی
 - از حال رفتن
 - مشکل در غذا خوردن
 - مشکل در خوابیدن
 - مشکل در تمرکز کردن
 - اختلال در عملکرد جنسی یا لیبیدو
 - افکار مشوش
 - به فکر فرورفتن
 - فاجعه پنداری
 - دلهره متصور
- امتیاز:

موردی را که انتخاب کرده‌اید بشمارید. امتیازی بین ۰ تا ۹ نشان‌دهنده‌ی اضطراب خفیف تا متوسط است، درحالی‌که امتیاز ۱۰ تا ۱۸ به این معنی است که اضطراب به میزان زیادی زندگی شما را دچار اختلال کرده است. اگر بیش از ۱۹ مورد را علامت زده باشید یعنی اضطراب در تمامی جوانب زندگی‌تان حضور دارد (محمودی شورابی، ۱۴۰۰).

اضطراب اجتماعی چگونه شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد؟

اکنون که اطلاعات بیشتری در مورد علائم اضطراب اجتماعی خودتان کسب کرده‌اید، صادقانه بررسی کنید آنها چگونه زندگی شما را تحت تأثیر قرار داده‌اند به چه قیمتی از آنها اجتناب می‌کنید چه فرصت‌هایی را به خاطر آنها از دست دادید چند سال این علائم وجود داشته‌اند چه دوستی‌ها روابط عاشقانه، فرصت‌های شغلی و یا چه تفریحاتی را به خاطر اضطراب از دست داده‌اید.