إليك 13 من أعراض القلق الاجتماعي وكيفية التعامل معها

كتبه جيمس ليثرمان | 27 أكتوبر, 2019

ترجمة وتحرير: نون بوست

يعرف أولئك الذين يعانون من القلق الاجتماعي أنها حالة لا يستهان بها. وظاهريا، يبدو كل شيء على ما يرام، ولكن داخليًا، يدفعك جسدك إلى الابتعاد والهرب. وهناك ثلاثة أنواع رئيسية من أعراض القلق الاجتماعي: البدني والمعرفي والسلوكي. فأما عن الأعراض الجسدية، فتتمثل في كيفية تفاعل جسمك مع الموقف الاجتماعي. وتتجلى الأعراض الإدراكية، في كيفية تفاعل عقلك معها. وبيد أن الأعراض السلوكية تظهر في كيفية توظيف هذه المشاعر. لذلك، سيناقش هذا التقرير مجموعة من أعراض القلق الاجتماعي الأكثر تعقيدًا وكيفية التعامل مع كل منها. وعند انتهائك من قراءته، سيكون لديك بعض الاستراتيجيات للتعامل مع قلقك الاجتماعي.

الأعراض الجسدية

1. احمرار الوجه خجلا

من الشائع أن يندفع الدم نحو وجهك عندما تشعر بالقلق. ومع ذلك، قد يكون الأمر محرجًا للغاية ويدفعك إلى تجنب المواقف الاجتماعية. فإذا وجدت نفسك تحمرّ خجلاً، جرب هذه الخطوات لإيقافها:

– اعترف بالاحمرار

– تأكد من شرب الماء

– تنفس بعمق وبطء

– أغمض عينيك لبعض اللحظات

– تقبّل الاحمرار

– ابتسم واضحك

من المهم معرفة أن مفتاح النجاح يتمثل في تقبل أن الاحمرار يعد أمرا طبيعيا وينبغي ألا أحد ينتقدك بسببه، إذ أن معظم الإحراج الذي تشعر به ينبغ من الداخل. لذلك، يعتبر إغماض عينيك والتنفس ببطء والتمرن على الابتسام وتقبل نفسك من الحلول الناجعة للغاية التي من شأنها أن تجعلك مسيطرا على الوضع.

2. التعرّق

التعرق هو في الواقع استجابة طبيعية للتوتر متعلقة بنظام الكر والفر. وفي الحقيقة، يعد التعرق رد فعل الجسم لمحفز داخلي لزيادة الهرمونات ورفع معدل ضربات القلب وتدفق الدم بسبب القلق. وفي الحقيقة، أنت تعرق لأن جسمك في وضع الكر والفر، حيث تؤدي التقلبات الباطنية إلى ارتفاع درجة حرارة جسمك. فإذا أردت الحدّ من التعرق الناتج عن القلق، اتبع النصائح التالية:

– حافظ على وزن صحي للجسم

– احصل على روتين منتظم للركض للمساعدة في تقليل التوتر وإدارته

– تنفس بعمق لتهدئة نفسك

– ارتد ملابسا مريحة

3. الارتجاف

قد يكون الارتجاف من أسوأ الأعراض الجسدية للقلق الاجتماعي، ومن المرجح أن يسبب لك ذلك إحراجا كبيرا باعتبار أنه من السهل للغاية ملاحظته. ومن المحتمل أن يؤدي الارتجاف إلى ظهور بعض أعراض القلق الاجتماعي الأخرى مثل الاحمرار والتعرق. بالإضافة إلى ذلك، يُعتبر الارتجاف بمثابة استجابة جسدية أخرى لنظام الكر والفر الخاص بجسمك، وهو كذلك نتيجة ثانوية للأدرينالين الزائد في الجسم. وفيما يلي، بعض الحلول للتعامل مع الارتجاف:

– الجري

– التنفس بعمق

– الصراخ، ذلك لأنه يساهم في استهلاك فائض الأدرينالين

4. التوتر العضلي:

بعد مراجعة البحوث التي خُصّصت لدراسة التوتر العضلي والقلق، تبيّن أن التوتر العضلي ليس نتيجة مباشرة للقلق، بل نتيجة مبالغ فيها لأعراض القلق. لكن التفسير الأكثر ترجيحًا هو أن الانشغال بالقلق المفرط يمكن أن يمنعك من إدراك مدى توتر عضلاتك. فمهما كانت أسباب توتر العضلات، من المفيد إيجاد طرق للتعامل معها قبل أن تسوء الحالة. وفيما يلي بعض الحلول:

– خذ حماما ساخنا

– احصل على تدليك بصفة منتظمة

– قم بممارسة اليوغا أو تمارين التمدد

5. ارتجاف الصوت

يمكن أن يؤثر التوتر والقلق على جودة صوتك، وغالبًا ما يكون مصدره الخوف من آراء الآخرين والشك في الذات والإفراط في التفكير. وعموما، قد يسبب ذلك تغيرا في جسمك، مثله مثل بقية الأعراض الأخرى، حيث يجعل صوتك مرتجفا ومرتعشا ومتقطعا. وإذا كنت ترغب في السيطرة على ارتجاف الصوت، فإليك بعض الأشياء التي يمكنك تجربتها:

– مارس التمارين الرياضية بانتظام للحد من القلق قدر الإمكان

– قم بتحضير بعض المواضيع لكي تساعدك عندما تنفذ منك الأفكار أثناء المحادثات

– اجعل المحادثات ترتكز على حوار بين الطرفين، لذلك لا تعتبرها محادثات أحادية الاتجاه

ليست من مسؤوليتك الحفاظ على استمرار المحادثة، حيث ينبغي على كل طرف المساهمة بفكرة ما لضمان سلاسة الحوار. لذلك، تخيل أن محادثتك عبارة عن مباراة تنس، حيث يتم إرسال كل ما تقوله إلى الشخص الآخر، بينما يكون على الطرف المقابل إعادة إرسال الكلام. وعموما، سيساهم ذلك في إزاحة بعض الضغط عنك والتقليل من قلقك.

6. ضيق التنفس

يعد ضيق التنفس أحد أكثر أعراض القلق الاجتماعي شيوعًا. ويحدث ذلك عادةً عندما يُطلب منك التحدث أمام أشخاص آخرين أو عندما يتحول تركيز محادثة المجموعة إليك. ويمكن أن يؤدي فرط التنفس وضيق التنفس إلى نوبات القلق. وفي الحقيقة، يحدث ضيق التنفس عندما تتنفس بسرعة كبيرة أو عندما تفكر في تنفسك، حيث بجعلك ذلك تستنشق كمية من الهواء أكثر مما تحتاج. وفيما يلي بعض الطرق للتحكم في ضيق التنفس:

– تنفس ببطء وركز على معدتك

– حاول أن تصرف انتباهك عن تنفسك عن طريق مشاهدة التلفاز أو ممارسة الألعاب أو قراءة الكتب

– مارس رياضة المشي أو الجري لرفع معدل دقات قلبك

7. جفاف الفم

يمكن أن يؤدي التوتر والقلق والاكتئاب إلى انخفاض إفراز اللعاب لدى الشخص القلق اجتماعيًا. وبمعنى آخر، يمكن أن يؤثر قلقك على كمية اللعاب التي تنتجها. ومرة أخرى، يعد هذا الأمر ناتجا عن نظام الكر والفر الناجم عن حدث ما. وعلى الرغم من أن جفاف الفم قد يكون مزعجًا وغير متوقع في بعض الأحيان، إلا أنه لا يجب أن يكون منهكًا. علاوة على ذلك، يمكنك تقليل حدوث جفاف الفم والتعامل معه عند ظهوره عن طريق:

– تحديد المحفزات لجفاف الفم

– شرب كمية كبيرة من الماء

– ممارسة التنفس عن طريق الأنف وليس الفم

– استخدام مرطب لإبقاء الهواء الذي تتنفَسه رطبا

8. تسارع دقات القلب

يُعتبر تسارع دقات القلب أو خفقان القلب أحد أسباب القلق الاجتماعي وأعراضه في الآن نفسه. وبعبارة أخرى، من الممكن أن تعاني من خفقان القلب قبل أن تشعر بالقلق. لذلك، يمكن لتسارع دقات القلب أن يسبب القلق، ما من شأنه أن يؤدي إلى نوبات الهلع. ويُعتبر خفقان القلب من أكثر أعراض القلق الاجتماعي إحباطا للشخص نظرا لأنه قد يتأتى إما من سبب محدد أو من لا شيء. فإذا كنت ترغب في السيطرة على تسارع خفقان القلب، فإليك بعض النصائح التي يمكنك تنفيذها:

– تجنب الكافيين والكحول والنيكوتين

– امش لوقت طويل أو مارس الرياضة

– اصرف انتباهك إلى الألعاب أو التلفاز أو أي نشاط يجذب انتباهك

– تحكم في تنفسك

– اشرب الكثير من الماء

على الرغم من أن الأعراض الجسدية للقلق يمكن أن تكون محبطة، إلا أنه إذا كنت نشطًا، فلن تحتاج إلى السيطرة عليها. وفي الواقع، تقتضي معظم الحلول تجنب الأشياء التي تثير قلقك مثل الكافيين والنيكوتين، وممارسة اليقظة كالتحكم في التنفس، والحفاظ على نشاط عقلك وجسمك

عن طريق ممارسة الرياضة. في المقابل، تعد الأعراض المعرفية أصعب بقليل من الجسدية، وفيما يلي لمحة حول الأعراض المعرفية الرئيسية الثلاثة للقلق الاجتماعي.

الأعراض الإدراكية

9. الانحياز للسلبية

يشير التحيز السلبي إلى ميل الشخص إلى تجاهل التجارب الإيجابية واللقاءات الاجتماعية وتضخيم القدرات الاجتماعية للآخرين. علميا، يملك الأشخاص الذين يعانون من القلق الاجتماعي قشرة أمام جبهية صغيرة نسبيًا، وهي القشرة المخية التي تغطي القسم الأمامي من الفص الجبهي التي تساعد على تنظيم الأفكار والعواطف.

يملك الأشخاص الذين لديهم انحياز للسلبية نزعة نحو المبالغة في التفكير في الأمور، حيث يميلون إلى تصنيف الأشياء على أنها إما "جيدة" أو "سيئة"، وتكون عادة أغلب الأشياء بالنسبة إليهم سيئة. في الواقع، سيزيد الشخص الذي يعاني بانحياز للسلبية من حدة الشواغل والمخاوف لتمتد إلى أعراض جسدية، على غرار مشاكل في الجهاز الهضمي أو الشعور بالصداع.

لتغيير انحيازك للسلبية والتقليل من شعورك المحتمل بالقلق، لا بد من أخذ هذه النصائح بعين الاعتبار:

– أصغ إلى أفكارك واعر اهتماما إلى مدى تكرار اعتبارك بعض المواقف سلبية

– دوّن ملاحظات حول ما تشعر أنه صواب حتى تتمكن من تحقيق التوازن مع المشاعر السلبية

– مارس الامتنان ودوّن في دفتر يومياتك جميع الأشياء التي تشعر بالامتنان والشكر إزائها في حياتك

باختصار، يمكنك التعامل مع التحيز للسلبية من خلال خلق توازن بين مشاعرك. درّب نفسك على رؤية الجوانب المشرقة جنبا إلى جنب مع الأمور السيئة التي تحدث في حياتك. وبذلك، سيتبدد مصدر القلق.

10. الأفكار السلبية

تشير الأفكار السلبية إلى عمليات التقييم الذاتي التلقائي التي تحصل في المواقف الاجتماعية. ويمكن لأولئك الذين يعانون من القلق الاجتماعي أن يسترجعوا ذكرى لحظات محرجة مرّوا بها بعد أن أصبحت طيّ النسيان ومرت عليها سنوات عديدة. فهل سبق لك وأن عادت إلى ذهنك بعض الذكريات التي جعلتك تشعر بالإحراج؟ هل شعرت بالقلق من تلك اللحظة مرة أخرى؟

يمكن أن تؤدي الأفكار السلبية إلى تكوّن معتقدات سلبية. لذلك، من المهم أن تحاول القضاء على هذا العرض بعينه قبل أن يخرج عن نطاق السيطرة. يمكنك محاولة التقليل من الأفكار السلبية وقوة تأثيرها عليك من خلال القيام بهذه الخطوات:

– حاول تسمية أفكارك. وبدلاً من أن تقول "أنا خاسر"، من الأفضل لك أن تقول "أنا أعتقد أنني خاسر". وسيساعدك هذا على عدم التواصل مع مصدر هذه الفكرة السلبية.

– حدّد أوجه الإخلالات في طريقة تفكيرك. وقد يكون تفكيرك سلبيا أو إيجابيا، أوقد تجعله شخصيا أو مأسويا. كما من المرجح أن تظنّ ظنّ السوء، وتفكر في ذلك تجاه نفسك. ونتيجة لذلك، تعتقد أن الأسوأ سيحدث لك.

– تحدّ أفكارك السلبية. بدلاً من أن تستسلم وتقبل حدوث الأسوأ لك، أثبت لنفسك أنك قادر على تجاوز ذلك. وتوقف عن تقبّل فكرة أنك شخص سيء. كلما قمت فكرت بذلك، كلما اكتشفت أنك شوّهت الأمور لفترة طويلة.

– تحرّر من تأثير حكم الآخرين، فبالحدة ذاتها التي تصدر بها أحكاما على الآخرين ستكون طريقة حكمك على نفسك. في الواقع، يمكنك غالبًا اكتشاف ما تشعر به حيال نفسك بالطريقة التي تسمّي بها الآخرين.

11. المعتقدات السلبية

تشير المعتقدات السلبية إلى المعتقدات الراسخة التي تملكها حول نفسك في المواقف الاجتماعية. ويكمن الاختلاف بين التفكير السلبي والاعتقاد السلبي في أن الاعتقاد السلبي هو أمر تؤمن به على مستوى اللاوعي. ولكن، الأمر المثير للسخرية حول هذه المعتقدات هو أنها تتحكّم في طريقة تفكيرنا حول أنفسنا، وأنها رُسخت في سن مبكرة جدا بطريقة غير دقيقة. وتعود هذه المعتقدات إلى سنوات الطفولة أو المراهقة، ويمكن أن تكون عاطفية للغاية حتى تتمكن من مواجهتها. وفيما يلي بعض الطرق للتعامل مع هذه المعتقدات:

– حاول البحث عميقا عن جذور المشاكل العاطفية التي تعاني منها. فضلا عن ذلك، استرجع ذكرى أول مرة كوّنت فيها هذه الفكرة عن نفسك. أين كنت حينها؟ برفقة من؟ سيساعدك استرجاع هذه الذكرى إلى وضع الاعتقاد في منظوره الصحيح، واتخاذ قرار حول مدى تناسبه مع طريقة تفكيرك.

– قم بتطوير معتقداتك. في هذا السياق، تملك بايرون كاتي طريقة مذهلة لتفكيك المعتقدات السلبية، ترتكز على طرح أربعة أسئلة: هل طريقة التفكير هذه صحيحة؟ هل يمكنك أن تجزم بأنها صحيحة تماما؟ كيف يكون رد فعلك عندما تؤمن بهذه الفكرة؟ ما نوع الشخص الذي ستكون عليه دون هذا طريقة التفكير هذه؟ من شأن هذه الأسئلة أن تدفعك لاكتشاف حقيقة اعتقادك: اعتقاد، وليس حقيقة ثابتة.

– تعرّف على الاختيار الذي تملكه في طريقة شعورك حيال نفسك. فأنت قادر على اختيار طريقة تصوّرك لظروفك، وما هو ممكن في حياتك، وما الذي يضفي معنى لحياتك. وعندما تبدأ في إدراك أنه من الممكن أن تكون شخصا لا يعاني من الاكتئاب ومصاب بالقلق، حينها يمكنك أن تدرك أنك تتحكم في هذا التصور.

الأعراض السلوكية

12. التجنب / الهروب

حين تسمح لقلقك بالسيطرة عليك، فسيدفعك ذلك إلى تجنب المخاطرة أو وضع نفسك في مواقف تثير قلقك. وفي بعض الأحيان، يمكن أن يكون هذا الأمر إيجابيا، إذ أن تجنب الأمور التي تثير قلقك تعتبر طريقة رائعة للتحكم في مشاعرك السلبية. ولكن في حالات أخرى، قد يعيقك هذا الأمر عن العيش حياتك بالطريقة التي تريدها.

كم مرة تجنبت الذهاب إلى حدث اجتماعي لمجرّد أنك تعلم أنه سيجعلك تشعر بالقلق؟ ألا تفضل أن تتعلم كيف تتعامل مع القلق بدلاً من أن تدع هذه المشاعر تحدد حياتك بهذه الطريقة؟

فيما يلي بعض الطرق لمواجهة تجنّب التكيّف:

– ينبغي عليك أن تدرك أن التجنّب هي طريقة غير مجدية. فأنت تتجنب الخروج من منزلك أو الذهاب إلى حفلة لأنك تعتقد أنه سيجعلك تشعر بالقلق. ومع ذلك، لن يمنعك البقاء في المنزل من الشعور بالقلق على أي حال. لذلك، حاول أن تنظر إلى الجانب المشرق وتفكر في الاستمتاع والحصول على بعض المرح.

– حدّد تبعات تجنّب التكيّف. كيف سيؤثر ذلك على علاقاتك / صداقاتك؟ كلما حاولت تجنب التواجد في الأحداث الاجتماعية، كلما تولّد لديك شعور بالحزن والضيق. ولا يمكن أن يعيش المرء وحيدا بمنأى عن البشر وأن يتوقع أن تزدهر علاقاته الاجتماعية.

– تعلّم كيفية تحمل المواقف المزعجة. كلّما واجهت خوفك، كلما قلّت حدة سيطرته عليك. ودرّب نفسك على أن تكون واعيا حين يتملكك الشعور بالقلق، وتعلم أن تهدئ من روعك باستخدام بعض التقنيات الواردة في هذا التقرير.

13. الحد / سلوكيات الأمان

يشبه ذلك تجنب التكيّف إلى حد كبير. ففي بعض الأحيان، لا يمكنك تجنب التواجد في بعض المواقف الاجتماعية، ولكنك تميل إلى الانسحاب أو المغادرة مبكرا كلما أمكنك ذلك، وبالتالي تكون قد وضعت حواجز بينك وبين الآخرين لحماية نفسك. وعلى سبيل المثال، يتمثل بعض سلوكيات السلامة في طرح مجموعة من الأسئلة على شخص ما خلال محادثة بهدف الاستمرار في التركيز عليها. ويشمل مثال آخر على ذلك تجنب التواصل البصري حتى تتفادى أن يلاحظك الآخرون. وفي أي حال من الأحوال، تعد هذه السلوكيات غير مفيدة وغير مجدية. وجرّب هذه الطرق للتعامل مع هذا العرض.

– قم بعكس ما تمليه عليك مشاعر القلق، وارتد ملابس ذات ألوان زاهية لجذب الانتباه إلى نفسك. علاوة على ذلك، تناول مشروب يحتوي على نسبة عالية من الكافيين قبل حضور أي حدث اجتماعي حتى تشعر بالحيوية والنشاط. ويكمن الاختلاف هنا هو أنك تقوم بذلك بطريقة واعية لأن طريقة التغلب على خوفك ترتكز أساسا على قدرته على مواجهته.

– انتبه إلى سلوكيات الأمان التي لديك وجرب شيئًا مختلفًا. وفي كثير من الأحيان، يمكن أن يكون مجرد إدراك أنك تفعل ذلك كافيا لإحداث تغيير.

الخلاصة

لقد تطرّقنا إلى أنواع مختلفة من أعراض القلق الاجتماعي وطرق التعامل معه. ويمكن أن يتجلّى القلق بشكل مختلف بالنسبة لكل شخص. لذلك، تعامل مع هذه الحالة بالطريقة التي تناسبك. وفي النهاية، يعد القلق حالة نفسية تحدث داخلك. فأنت الشخص الذي يتعامل مع القلق كل يوم ويتغلب عليه. كما أنك المسؤول عن إلحاق الضرر بنفسك من خلال تفادي مواجهة هذه المشاعر السلبية. وقد آن الأوان لتحرير نفسك من هذه القيود.

المصدر: لايف هاك

رابط المقال : https://www.noonpost.com/29973/