



حُكُومَةُ الشَّارِجَةِ
دائرة الخدمات الاجتماعية
GOVERNMENT OF SHARJAH
Social Services Department

اضطراب القلق الاجتماعي (الرهاب الاجتماعي) الأعراض والأسباب

إعداد الطالب الجامعي:

سالم سعيد سالم محمد الزدجالي

إدارة المعرفة

قسم البحوث والدراسات

أصبح القلق سمة العصر المميزة، حيث يعانيه جميع الأفراد في كافة الأعمار بمختلف خلفياتهم وثقافتهم، وبشكل ثالث أكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً بعد الاكتئاب وإدمان الكحوليات، حيث يعتبر القلق الاجتماعي (الرهاب الاجتماعي) هو نتيجة ضغوطات الحياة وتعقيدها، حيث نجد أن التغيرات السريعة تجعل ظروف الحياة أكثر تعقيداً.

تعدُّ هذه الظاهرة في درجاتها العادية والمتوسطة بمنزلة استجابة طبيعية يستخدمها الإنسان في مواجهة التطورات والأخطار المحتملة؛ فيؤدي دوراً إيجابياً في حياة الفرد، إما عندما تسيطر على الفرد فإنها تتجاوز الحدود الطبيعية وتصبح مصدراً للازعاج وتسبب حدوث الاضطراب النفسي.

وينطوي هذا الاضطراب بشكل أساسي على خوف الأفراد من أن يقيموا بشكل سلبي من قبل الآخرين أثناء أداءهم أو تفاعلهم في المواقف الاجتماعية المختلفة، الأمر الذي يدفع بهم إلى تجنب تلك المواقف ظناً بأن هذا التجنب يمثل حلاً لمشكلتهم، إلا أن الأمر يزداد سوءاً وتتسع دائرة المواقف الاجتماعية المقلقة لديهم.

مفهوم اضطراب القلق الاجتماعي:

يعرف القلق الاجتماعي في معجم علم النفس والطب النفسي بأنه: اضطراب قلق يتسم بالمتابرة، والالاحاح، والخوف غير العقلاني من المواقف التي يتعرض فيها الفرد للفحص من قبل الآخرين، كالتحدث، الأكل، الكتابة في الأماكن العامة، أو أمام جمهور، أو استخدام دورة المياه العامة، وتجنب هذه المواقف، ويصحب هذا؛ خوف مؤلم من أن يُسلك بطريقة محرجة أو محطمة .

كما يعرف بأنه خبرة معرفية وانفعالية وسلوكية تستثار من خلال إدراك الفرد للموقف الاجتماعي بطريقة سلبية، مع تركيزه على احتمالات التقييم السلبي له من قبل الآخرين، وهذه الخبرة ليس لها ما يبررها من الناحية الموضوعية لأنها تولد معتقدات ليس لها أساس منطقي تبني عليه.

أعراض اضطراب القلق الاجتماعي:

المستويات التي يظهر بها اضطراب القلق الاجتماعي:

يؤثر اضطراب القلق الاجتماعي (الرهاب الاجتماعي) على شخصية الفرد ويؤدي إلى العجز، فالشخص يصبح غير قادر على التفاعل مع الآخرين أو التحدث أمامهم، وقد يفشل في أداء مسؤولياته الدراسية أو المهنية الأخرى، وللرهاب الاجتماعي عدة مستويات يظهر فيها وهي:

- **المستوى السلوكي:** ويظهر في سلوك الهروب من المواقف الاجتماعية المختلفة وتجنبها، كعدم تلبية الدعوات الاجتماعية والتقليل من الاتصالات الاجتماعية.
- **المستوى المعرفي:** يتمثل في أفكار تقييمية للذات والتوقعات السلبية أو عدم لياقة السلوك والانشغال المتكرر بالمواقف الاجتماعية المثيرة للقلق والقلق الدائم من ارتكاب الأخطاء وحدوث المصائب.
- **المستوى الفسيولوجي:** معاناة الشخص تتضح في مجموعة مختلفة من الأعراض الجسدية المرتبطة بالمواقف الاجتماعية المرهقة بالنسبة له كالشعور بالغثيان والأرق والاحساس بالغصة في الحلق والارتجاف والتعرق.

محكمات التشخيص:

تحدد المعايير التشخيصية لاضطراب القلق الاجتماعي للنسخة الخامسة من الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية (DSM-5) فيما يلي:

- خوف أو قلق ملحوظ إزاء واحد أو أكثر من المواقف الاجتماعية، التي يمكن أن يتعرض الفرد من خلالها للتدقيق والتفحص (إمعان النظر) من قبل الآخرين، ومن أمثلة هذه المواقف، مواقف التفاعل الاجتماعي (كإجراء محادثة، مقابلة أناس غير مألوفين أو غرباء)، حضور احتفال، ويكون الفرد ملاحظاً من قبل الآخرين (مثال الأكل والشرب)، وكذلك أداء الفرد أمام الآخرين (كالتحدث أو إلقاء خطبة).
- مخاوف الفرد التي سيظهرها نتيجة لتصرفه بطريقة ما، أو ظهور أعراض القلق عليه التي سيتم تقييمها سلباً من الآخرين (أي ستشعره بالإهانة أو الحرج أو الارتباك، مما يؤدي إلى الرفض أو الإساءة من الآخرين).

- المواقف الاجتماعية دائماً ما تنير الخوف أو القلق.
- تجنب المواقف الاجتماعية أو تحملها مع خوف أو قلق حاد.
- الخوف أو القلق لا يتناسب مع التهديد الفعلي الذي يشكله الموقف الاجتماعي، والسياق الاجتماعي الثقافي.
- الخوف أو القلق عادة ما يستمر لمدة 6 أشهر أو أكثر بشكل دائم ونمطي.
- الخوف والقلق يسبب تأثيرات سلبية في المجالات الاجتماعية والمهنية أو في غيرها من المجالات العلمية المهمة الأخرى.
- الخوف من الأعراض الجسدية التي قد تسبب شعور الفرد بالإحراج، مثل احمرار الوجنتين أو التعرق أو الرعشة أو ارتجاف الصوت.
- القلق المسبق من نشاط أو خوف أثناء المواقف الاجتماعية.
- توقع أسوء العواقب الممكنة بسبب تجربة سلبية تعرض لها الفرد أثناء موقف اجتماعي.

الأسباب الرئيسية لاضطراب القلق الاجتماعي:

يرجح أن سبب اضطراب القلق الاجتماعي، كغيره من مشكلات الصحة العقلية الأخرى، مرجعه إلى تفاعل معقد بين العوامل البيولوجية والبيئية وتتضمن الأسباب المحتملة التالية:

- الخصائص الوراثية: يغلب على اضطرابات القلق أن تكون متوارثة في العائلات، ولكن ليس من الواضح تماماً مقدار ما يكون ناتج منها عن عوامل وراثية ومقادير ما يكون منها سلوكاً مكتسباً.
- بنية الدماغ: قد تؤدي منطقة الدماغ التي يطلق عليها "اللوزة" دوراً هاماً في التحكم في الاستجابة للخوف، خاصة لدى الأشخاص ذوي اللوزة المفرطة، ما يسبب زيادة القلق في المواقف الاجتماعية.

توضيح: اللوزة هي كتلة من الخلايا على شكل اللوز تقع في الدماغ، تشارك في الاستجابات الذاتية المرتبطة بالخوف

والإفرازات الهرمونية.

- البيئة: قد يكون اضطراب القلق الاجتماعي سلوكاً مكتسباً، فالبعض قد يصاب بقلق بالغ بعد موقف اجتماعي غير سار أو محرج، ربما يكون هناك أيضاً ارتباطاً بين اضطراب القلق الاجتماعي والآباء والأمهات الذين تبدو عليهم سلوكيات قلقة في المواقف الاجتماعية أو أكثر سيطرة أو حرصاً على أطفالهم.

العلاج:

يعتمد العلاج على مدى تأثير اضطراب القلق الاجتماعي في قدرتك على أداء وظائفك الحياتية اليومية. ويشمل العلاج الأكثر شيوعًا لاضطراب القلق الاجتماعي العلاج النفسي (والذي يُسمى أيضًا الاستشارة النفسية أو العلاج بالكلام) أو الأدوية أو كليهما.

المراجع:

- رانيا جمال عبد الوهاب حميدة، البناء العاملي لمقياس القلق الاجتماعي لدى الطلاب المعلمين، مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، العدد العاشر، الجزء الثاني، 2018.
- جابر عبد الحميد جابر وعلاء الدين كفاقي، معجم علم النفس والطب النفسي، ج7، القاهرة: دار النهضة، 1995م.
- هناء خالد الرقاد، الرهاب الاجتماعي وعلاقته بالتوافق الجامعي لدى طلبة الجامعة الهاشمية، جامعة البلقاء التطبيقية، كلية الأميرة عالية الجامعية، الأردن، 2017.