

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ir-powerpoint.ir


کتابخانه مجازی
پاورپوینت



موضوع تحقیق

اختلال اضطراب

اجتماعی



اضطراب اجتماعی، که در گذشته فوبیای اجتماعی نامیده می‌شد، نوعی اختلال اضطراب است که فرد مبتلا به آن در موقعیت‌های اجتماعی روزمره دچار اضطراب و خودآگاهی شدید می‌شود.

فرد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی به صورت شدید، مداوم و مزمن از این که مورد نگاه و قضاوت دیگران قرار بگیرند و به خاطر رفتار خود تحقیر یا شرمزده شوند، می‌ترسند. ممکن است این ترس آن قدر شدید باشد که کار، درس یا سایر فعالیت‌های فرد را مختل سازد. با این که بسیاری از افراد مبتلا به **اختلال اضطراب اجتماعی** درمی‌یابند که ترسشان بیش از اندازه و غیر منطقی است، نمی‌توانند بر آن غلبه کنند.

آن‌ها اغلب چند روز یا چند هفته قبل از شروع وضعیتی که از آن می‌ترسند دلشوره می‌گیرند. به علاوه، معمولاً **دچار عزت نفس پایین و افسردگی** می‌شوند. علل اضطراب اجتماعی همچنان در حال بررسی است.

در بعضی از موارد، اختلال اضطراب اجتماعی تنها به یک موقعیت مثل ترس از سخنرانی در جمع، محدود می‌شود یا ممکن است فرد تنها زمانی که کنار دیگران است دچار علائم اضطراب اجتماعی شود. اگر درمان اضطراب اجتماعی انجام نشود، پیامدهای جدی به دنبال دارد. مثلاً، مانع از رفتن افراد به محل کار یا مدرسه می‌شود و فرد نمی‌تواند با دیگران دوست شود.

علائم فیزیکی، که معمولاً همراه با استرس شدید ناشی از اختلال اضطراب اجتماعی است، **شامل سرخ شدن، تعریق، لرزش، حالت تهوع و اختلال در گفتار** می‌شود. از آن جایی که این علائم اضطراب اجتماعی ظاهری ترس از مورد تایید واقع نشدن را افزایش می‌دهد، خود علائم منبع دیگری از ترس است و چرخه‌ی پلیدی را به وجود می‌آورد: از آن جایی که افراد دچار اختلال اضطراب اجتماعی نسبت به تجربه این علائم نگران می‌شوند، احتمال بروز علائم نیز بیشتر می‌شود.

علل اضطراب اجتماعی

علت دقیق هراس اجتماعی ناشناخته است، با این حال تحقیقات فعلی معتقدند که اختلال هراس اجتماعی ناشی از ترکیبی از عوامل محیطی و ژنتیکی است.

• احتمالاً برخی از ژن‌های خاص در ایجاد این بیماری مؤثرند؛ بنابراین، اگر یکی از بستگان درجه یک فردی مبتلا به این بیماری باشد، احتمال ابتلای او به این اختلال دو تا شش برابر بیشتر خواهد بود.

ژنتیک

• تجارب منفی مانند تجربه قلدری، درگیری خانوادگی و سوءاستفاده جنسی و... نیز ممکن است در ایجاد این اختلال نقش داشته باشد. همچنین، خانواده می‌تواند نقش بسیار موثری در ابتلای کودک به این اختلال داشته باشد. به عنوان مثال، ممکن است، اگر یکی از والدین دچار اختلال اضطراب باشد، کودک این رفتار را از والدین خود به عنوان الگو بیاموزد. همچنین کودکانی که تحت تربیت کنترل‌گر قرار دارند یا والدینی بیش از حد محتاط دارند، بیشتر دچار این اختلال می‌شوند.

محیط

• در صورت تشخیص زودهنگام، درمان اختلال اضطراب اجتماعی در کودکان بسیار آسان‌تر بوده و در مدت زمان کوتاهی به نتیجه خواهد رسید.

• محققان پزشکی از تکنیکی به نام «تصویربرداری عصبی» برای ایجاد تصویری از مغز استفاده می‌کنند. تکنیک‌های جدید نه تنها می‌توانند ساختار مغز را بررسی کنند، بلکه انواع عملکردهای مناطق خاص مغز را نیز مورد مطالعه قرار می‌دهند. در حال حاضر ما می‌دانیم که برخی ناهنجاری‌های جسمی مانند عدم تعادل سروتونین (یک ماده شیمیایی که به تنظیم خلق و خو کمک می‌کند) در مغز می‌تواند در ایجاد این شرایط نقش داشته باشد.

ساختار مغز

آمیگدالای بیش‌فعال (ساختاری در مغز که پاسخ ترس و احساسات یا افکار اضطراب را کنترل می‌کند)، نیز ممکن است باعث این اختلالات شود.

عوارض اضطراب اجتماعی



اختلال اضطراب اجتماعی، در صورت عدم درمان به موقع، پیامدهای منفی زیادی به همراه خواهد داشت که از جمله این پیامدها می توان به موارد زیر اشاره داشت.

- هراس از بودن در کنار افرادی غیر از خانواده خود
- از دست دادن موفقیت های بزرگ شغلی، تحصیلی و ... به واسطه اضطراب بیش از حد
- عدم توانایی برقراری ارتباط اجتماعی یا دوست یابی و اجتناب از دیگران
- مستعد شدن برای ابتلا به افسردگی، وسواس فکری و دیگر آسیب های روانی
- گرایش به مصرف الکل و مواد اعتیاد آور

The background features a light blue gradient with several overlapping, semi-transparent circles in various colors including orange, green, purple, pink, and yellow. A faint map of Iran is visible in the upper left quadrant, overlaid on the circles.

خود آزمون

اختلال اضطراب اجتماعی

اگر فکر می کنید به اختلال اضطراب اجتماعی دچارید، پرسشنامه زیر را تکمیل کنید و به پاسخ های خود بر اساس جدول زیر نمره دهید.

۴ = کاملاً

۳ = بسیار زیاد

۲ = تا حدودی

۱ = کمی

۰ = اصلاً

از مراجع قدرت می ترسم.

۴ ۳ ۲ ۱ ۰

با سرخ شدن در برابر جمع مشکل دارم.

۴ ۳ ۲ ۱ ۰

میهمانی ها و اجتماعات مرا می ترسانند.

۴ ۳ ۲ ۱ ۰

از صحبت کردن با غریبه ها خودداری می کنم.

۴ ۳ ۲ ۱ ۰

از مورد انتقاد واقع شدن می ترسم.

۴ ۳ ۲ ۱ ۰

ترس از شرمنده شدن باعث می شود که از انجام کار در حضور مردم یا صحبت کردن با آنها خودداری کنم.

۴ ۳ ۲ ۱ ۰



نمره کل

نمرات تان را جمع ببندید. اگر نمره کل شما بیش از ۱۹ است، احتمالاً به اختلال اضطراب اجتماعی دچارید. در این صورت پرسشنامه را نزد پزشک تان ببرید. او با شما درباره علائم و تاثیر آنها بر زندگی تان صحبت خواهد کرد.