



رو در رو با چهارمین اختلال رایج روان پزشکی

آن چه باید درباره اضطراب اجتماعی به عنوان چهارمین اختلال روان پزشکی رایج و راه‌های درمان آن بدانید

زهرا اسفاه عیدگاهی | کارشناس ارشد روان شناسی شخصیت

مخوری

اختلال اضطراب اجتماعی (جمع هراسی) تنها خجالتی بودن نیست؛ یک ترس شدید و ناتوان کننده از قرارگیری در موقعیت‌های اجتماعی است. طبق آمارهای جدید، این اختلال به عنوان چهارمین اختلال روان پزشکی شایع در جهان شناخته می‌شود که زندگی میلیون نفر را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این وضعیت می‌تواند زمینه‌ساز مشکلات متعددی از جمله انزوای اجتماعی، افت عملکرد تحصیلی و شغلی و حتی بروز افسردگی شود. با توجه به شیوع قابل توجه آن در جامعه، به ویژه در میان نوجوانان و جوانان، آگاهی از ابعاد مختلف این اختلال و راهکارهای مقابله با آن ضروری به نظر می‌رسد.

اضطراب اجتماعی چیست؟

این اختلال دارای چندویژگی کلیدی است که عبارت‌اند از:

ترس پایدار و شدید: از یک یا چند موقعیت اجتماعی که در آن فرد با افراد ناآشنا مواجه است یا زیر نظر دیگران قرار می‌گیرد.

ترس از قضاوت: فرد می‌ترسد به گونه‌ای عمل کند که تحقیر یا شرم‌منده شود.

علائم فیزیکی: علائمی مانند تپش قلب، لرزش، تعریق شدید، سرخ شدن صورت، تهوع و خشکی دهان در مواجهه با موقعیت اجتماعی بروز می‌کند.

اجتناب: فرد به طور فعال از موقعیت‌های اجتماعی (مثل

مهمانی‌ها، صحبت در جمع و...) اجتناب می‌کند.

چرا در مان اضطراب اجتماعی حیاتی است؟

در مان نکردن این اختلال می‌تواند عواقب جدی به دنبال داشته باشد که مهم‌ترین آن‌ها عبارت‌اند از: فرد به تدریج خود را از تمامی ارتباطات اجتماعی جد می‌کند؛ عملکرد شغلی و تحصیلی به شدت کاهش می‌یابد؛ خطر ابتلا به افسردگی اساسی و سایر اختلالات اضطرابی افزایش می‌یابد؛ برای کاهش موقت اضطراب، احتمال گرایش به مواد مخدر یا الکل بالا می‌رود؛ لذت بردن از زندگی و تحقق استعدادها به شدت محدود می‌شود؛ این اختلال علاوه بر هزینه‌های فردی، بار

سن دیگو نشان می‌دهد، گرمای مواد غذایی یا نوشیدنی شما ممکن است هم بر سلامت روان و هم بر سیستم گوارش شما تأثیر بگذارد. در این تحقیق بیش از ۴۰۰ بزرگسال آسیایی و سفیدپوست در آمریکا مورد بررسی قرار گرفتند و نتایج آن ارتباط واضحی بین دمای غذاها و نوشیدنی‌ها و مشکلاتی مانند اضطراب، مشکلات خواب و ناراحتی روده پیدا کرد. در بین شرکت کنندگان آسیایی نوشیدن مقدار زیادی نوشیدنی سرد در تابستان با اضطراب بیشتر، مشکل خواب و احساس

اقتصادی قابل توجهی بر جامعه تحمیل می‌کند که شامل کاهش بهره‌وری و افزایش هزینه‌های درمانی است.

راه‌های درمان اختلال اضطراب اجتماعی

خوشبختانه این اختلال به خوبی به درمان پاسخ می‌دهد. روش‌های اصلی درمان عبارت‌اند از:

۱ روان درمانی (درمان غیر دارویی): موثرترین روش، درمان شناختی-رفتاری است که شامل دوبخش اصلی می‌شود: ۱- بازسازی شناختی که به فرد کمک می‌کند تا باورهای منفی و غیرمنطقی خود را (مانند همه مرانگاه می‌کنند و مسخره‌ام می‌کنند) شناسایی و اصلاح کند. ۲- مواجهه درمانی که فرد به صورت تدریجی و برنامه‌ریزی شده با موقعیت‌های اجتماعی ترس‌آور مواجه می‌شود تا یاد بگیرد می‌تواند آن‌ها را مدیریت کند و ترسش کاهش یابد.

۲ دارودرمانی: در موارد متوسط تا شدید، داروهای می‌توانند به کنترل علائم کمک کنند. تذکر مهم این که مصرف هرگونه دارو باید حتماً تحت نظر روان‌پزشک باشد.

۳ تغییرات سبک زندگی: این تغییرات مکمل درمان هستند و عبارت‌اند از: ورزش منظم به ویژه ورزش‌های هوازی در کاهش اضطراب کلی بسیار مؤثر است؛ تکنیک‌های آرام‌سازی می‌توانند در لحظات اضطراب کمک کننده باشند؛ پرهیز از مصرف بیش از حد کافئین (چای، قهوه) و نوشیدنی‌های انرژی‌زا؛ داشتن یک رژیم غذایی متعادل و پدیدار کردن گروه‌های حمایتی و ارتباط با افرادی که شرایط مشابهی دارند.

سخن پایانی

اختلال اضطراب اجتماعی یک بیماری واقعی و قابل درمان است. اولین و مهم‌ترین گام برای بهبود، تشخیص صحیح و مراجعه به متخصص (روان‌پزشک یا روان‌شناس) است. با ترکیب روش‌های روان درمانی و در صورت نیاز دارودرمانی، افراد می‌توانند بر ترس خود غلبه کرده و زندگی اجتماعی، شغلی و شخصی پر بار و رضایت‌بخشی را تجربه کنند. افزایش آگاهی عمومی و زودردن انگ از بیماری‌های روانی، زمینه‌را برای مراجعه زود هنگام و بهبود عزیزان مان فراهم می‌کند.

پری شکم مرتبط بود. در مقابل، شرکت کنندگان سفیدپوستی که در زمستان نوشیدنی‌های گرم بیشتری می‌نوشیدند، سطح پایین‌تری از افسردگی، خواب بهتر و مشکلات گوارشی کمتری را گزارش کردند. سایت ساینس گزارش کرد، در حال حاضر پیام این تحقیق ساده است؛ توجه نه فقط به آن چه می‌خوریم، بلکه به میزان گرمی یا سردی آن هم می‌تواند به ما کمک کند تا بهتر بخوابیم، احساس آرامش بیشتری داشته باشیم و هضم غذا را آسان‌تر کنیم.

کلاژن سازی پوست می‌شود و با کاهش چین و چروک پوستی، پوست را سفت و شفاف می‌کند.

تنظیم بدن با خواب

هیچ چیز به اندازه خواب در روزهای سرد نمی‌چسبد. اهمیت خواب در فصل پاییز، بیشتر خودش را نشان می‌دهد. به همین دلیل متخصصان سلامت پیشنهاد می‌کنند خواب کافی داشته باشید. زمانی که پیشنهاد می‌شود افراد در آن ساعت حتماً خواب داشته باشند از ۱۰ شب تا ۳ صبح است. در این بازه زمانی بکند و کیسه صفرادر حال فعالیت هستند. وقتی شما بین ساعت ۵ تا ۷ صبح از خواب بیدار می‌شوید، برد می‌کنید چون این ساعت، ساعت کار روده بزرگ است و اگر در این ساعت بیدار باشید می‌توانید دفع راحت و بهتری داشته باشید.

تحرک بدنی منظم

حتی در روزهای سرد، پیاده‌روی روزانه با ورزش در خانه به بهبود جریان خون، کاهش استرس و تحریک پاسخ‌های ایمنی کمک می‌کند. تمرین‌های سبک مانند یوگا، تمرین‌های کششی یا دوچرخه‌سواری در فضای بسته بسیار مؤثرند. همچنین ورزش ملایم در فصل پاییز حدود ظهیر یا بعداز ظهر که هوا متعادل‌تر است و گرمای زیاد را ندارد، برای تقویت سیستم ایمنی توصیه می‌شود.



جبران کنند.

نجات پوست با اضافه کردن ویتامین C بهتر است در فصل پاییز به عادات روزانه خود ویتامین C را اضافه کنید. این ویتامین در ماه‌های سرد سال بیشتر تأثیر گذار است و می‌تواند به پوست کمک کند تا در مقابل اشعه‌های مضر خورشید که ضدآفتاب بهر برابر آن ضعیف است، مقابله کند. به عنوان مثال مصرف سرم ویتامین C پوستی، با داشتن ترکیبات مغذی باعث افزایش

پاییزی مانند کدو حلوائی، شلغم، چغندر و هویج را در برنامه بگذاریم. غذاهای سرخ‌کردنی، مثل سیب‌زمینی سرخ‌کرده و غذاهای فراوری شده همچنان در این فصل توصیه نمی‌شود. بهتر است در این فصل، ادویه‌هایی مانند فلفل از رژیم غذایی حذف شوند. متخصصان طب ایرانی می‌گویند خوردن گللابی و سیب‌پخته در این فصل، جواب می‌دهد چون این دومی می‌تواند بخشی از رطوبت از دست‌رفته بدن در این فصل را

در امان ماندن از باد پاییزی

وقتی باد می‌وزد باید از خودمان در برابر آن محافظت کنیم. بخشی از این حفاظت به پوشیدن لباس‌های پوشیده و استفاده از کلاه‌های سبک بر می‌گردد. این کار به‌خصوص برای بچه‌هایی که هر صبح به مدرسه می‌روند، لازم است. آن‌ها باید کلاه بگذارند تا از باد پاییزی در امان باشند. بخش دیگر این حفاظت هم داخلی است. یعنی به تغذیه مان برسیم و سبزی‌های

اتاق مشاوره

از شوهر سابقم، کینه دارم

چند سال پیش از شوهرم جدا شدم. به تا‌گی شنیدم که دوباره ازدواج کرده و آرامش از من گرفته شده است. مدام دهم درگیر گذشته است. از شوهر سابقم، کینه دارم، چه کنم؟



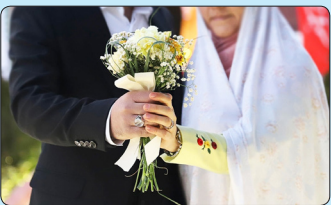
دکتر سیدعلی ظریفی | مشاور

مشاوره طلاق

مخاطب گرامی، شما طلاق گرفته‌اید و ابتدا باید مسئولیت تصمیم خود را بپذیرید و امید داشته باشید که آرامش و شادی به زودی به شما باز خواهد گشت. البته حواس‌تان باشد که مرحله انکار بعد از همه قطع رابطه‌ها حتماً پیش می‌آید و تنها راه حل برای مدیریت آن، پذیرش موقعیت فعلی و استقامت روی تصمیمی است که گرفته‌اید. بعد از جدایی، شما به کسانی نیاز دارید که دوست‌تان داشته باشند و شما را درک کنند. آن‌ها به شما کمک می‌کنند تا خود را یک فرد ارزشمند بدانید و بتوانید زودتر خودتان را پیدا کنید و روی پای خود بایستید.

نکته‌ها

راهنمای جامع برای وظایف همسران



- ۱- وظایف عاطفی
- ۲- وظایف مالی
- ۳- وظایف قانونی
- ۴- وظایف والدینی
- ۵- وظایف رشد فکری و شخصی
- ۶- وظایف معنوی و اخلاقی

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی‌سلام

پیامک ۲۰۰۹۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۲۳۹۴۵۷۶

* چرا باید یک کارشناس سیاسی در برنامه‌ای شرکت کند که مجری آن بازگیر

است؟ مشخص است که نتیجه جذابی نخواهد داشت.

* بیشتر باورهای غلط در باره تب‌را که در سلامت‌نوشت‌م، در دهم داشتیم.

* زندگی‌سلام. فایده فوتبال مون خونده شده. یکر اهکاری پیشنهاد بده.

پیشگیری

تکنیک‌های ضد پوکی استخوان



اگر در خانه سالمند داشته باشید یا خودتان وارد این دوره شده باشید، می‌دانید پوکی استخوان یکی از موضوعات مهم در این سن و سال است. طبق پژوهش‌های بیش از ۳۰ درصد زنان و ۲۰ درصد مردان بالای ۶۵ سال دچار کاهش تراکم استخوان هستند و بسیاری از آن‌ها از روش‌های پیشگیرانه موثر بی‌اطلاع‌اند. می‌خواهیم چند تکنیک ساده ضد پوکی استخوان را یاد بگیریم.

در برنامه‌گذاشتن تمرین‌های مقاومتی انجام تمرینات مقاومتی و ورزش باوزنه سبک، یکی از راه‌های علمی و اثربخش برای افزایش تراکم استخوان سالمندان است. دوچرخه‌سواری این ورزش نه تنها عضلات را تقویت می‌کند، بلکه تعادل، گردش خون و ظرفیت قلبی-عروقی را بهبود و خطر زمین‌خوردگی را کاهش می‌دهد. مصرف لبنیات مصرف روزانه ۳ تا ۴ سهم از گروه شیر و مواد لبنی، بخش عمده‌ای از کلسیم مورد نیاز استخوان را تأمین می‌کند. همچنین در کنار مصرف لبنیات برای تأمین کلسیم مورد نیاز بدن می‌توانید از مواد غذایی حاوی کلسیم همچون انواع مغزها، حبوبات و سبزی‌های برگ‌چمن کلم نیز استفاده کنید.

ورزش‌های تعادلی انجام حرکاتی مانند ایستادن روی یک پا، راه رفتن روی خطوط مشخص و کشش‌های ملایم هم می‌تواند خطر زمین‌خوردگی سالمندان را تا ۳۰ درصد کاهش دهد.

تمرین و پیاده‌روی ۲۰ تا ۳۰ دقیقه پیاده‌روی سبک روزانه هم قدرت عضلات و تراکم استخوان را بهبود می‌بخشد. سالمندان باید ورزش‌ها را به شکل تدریجی افزایش دهند و محیط تمرین‌شان هم ایمن باشد. ترک سیگار شاید برای خیلی‌ها سخت باشد که در سالمندی سیگار را کنار بگذارند؛ اما ترک سیگار یکی از عوامل مهم سبک زندگی است که می‌تواند به پیشگیری از پوکی استخوان کمک کند.

پوست و مو

حواس‌تان به ضد آفتاب‌ها باشد!

بر اساس یک گزارش سالانه که بیش از دوهزار و ۲۰۰ نوع ضد آفتاب موجود در بازار آمریکا در سال ۲۰۲۵ را بررسی کرده، فقط یک چهارم این محصولات در برابر اشعه‌های مضر خورشید محافظت‌ایمن و موثر ایجاد می‌کنند.

دیوید اندروز، رئیس گروه کاری محیط زیست، که از سال ۲۰۰۷ راهنمای سالانه ضد آفتاب را منتشر می‌کند، می‌گوید: «ما هم می‌خواهیم مردم ضد آفتاب بزنند و هم بدانند که برای محافظت از پوست‌های دیگری هم وجود دارد؛ مثل پیدا کردن سایه، استفاده از کلاه‌های لبه‌دار، پیراهن‌های بلند یا شلوارهای سبک و بلند برای پوشاندن پاها که روش‌های بسیار موثری‌اند، به ویژه اگر به مواد تشکیل‌دهنده ضد آفتاب‌ها یاد اطمینان نداشته باشید.»

سازمان غذا و دارو در پیشنهاد سال ۲۰۱۹ همچنین خواستار محدودیت استفاده از برچسب (SPF 60) برای محصولات ضد آفتاب شد و اعلام کرد که هرگونه فایده‌ای بالاتر از ۶۰، بسیار جزئی است و برچسب‌گذاری ضد آفتاب‌ها با اس‌پی‌اف بالا می‌تواند مصرف کنندگان را گمراه و حسی کاذب از محافظت در برابر اشعه خورشید ایجاد کند.



- زندگی‌سلام
- یک هفته
- ۱۳ مهر ۱۴۰۴
- ۱۲ ربیع‌الثانی ۱۴۴۷
- ۱۵ اکتبر ۲۰۲۵
- شماره ۳۰۹۹

خانواده مشاوره

سلامت