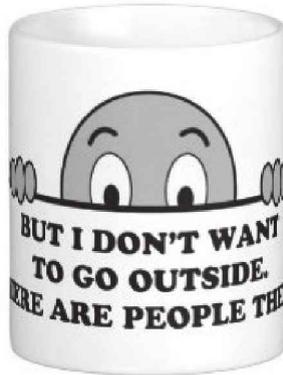


الرهاب الاجتماعي

Social Phobia



اضطراب القلق الاجتماعي أو الرهاب الاجتماعي Social anxiety disorder: وهو بشكل عام الخوف من أفراد المجتمع أو بعض المواقف التي يمكن أن يتعرض لها الشخص، والتي من الممكن أن تكون محرجة مثل الأكل في الشارع، أو بصيغة أخرى أن يخاف المريض من أن يظهر دون المستوى الاجتماعي أو الفكري أو أن يشعر بالإحراج في المواقف الاجتماعية، فالتغلب

على الرهاب الاجتماعي يكون غالباً صعباً جداً من دون جلسات العلاج. ينقسم هذا الرهاب إلى نوعين:

- الرهاب الاجتماعي المعمم: ويعرف أيضاً باضطراب القلق الاجتماعي.

- الرهاب الاجتماعي المحدد: ويكون فيه القلق في حالات محددة فقط بعكس الرهاب المعمم، وقد تتحول من عوارض نفسية إلى مشكلات جسدية كما في متلازمة المثانة الخجولة Shy Bladder Syndrome، حيث لا يستطيع الشخص التبول دون مستوى كافٍ من الخصوصية، وهذا ما يحدث عادةً في دورات المياه العامة.

تظهر الصورة الجوهرية لهذا الاضطراب في خوف مستمر إزاء موقف أو أكثر من المواقف الحياتية التي يتعرض فيها الفرد إلى تقييم وتفحص من قِبَل الآخرين، ويخاف من أن يفعل شيئاً أو يتصرف بطريقة يكون فيها موضع التحقير والانزعاج.

يتجلى الخوف الرهابي الاجتماعي بمظاهر متعددة؛ كالخوف من عجز المريض عن الاستمرار في الكلام أمام الجمهور، والشعور بالاختناق عندما يأكل أمام الآخرين، والعجز عن التبول في المراحيض العامة، ورجفان يده عند الكتابة بوجود الآخرين (الإحساس بالمراقبة) وفي حالات أخرى قد تتضمن المخاوف الرهابية الاجتماعية مواقف أخرى مثل الخوف من قول أشياء سخيفة، أو العجز عن الإجابة عن أسئلة في مواقف اجتماعية.

الرهاب الاجتماعي هو اضطراب ونوع من المخاوف غير المبررة تظهر عند قيام الشخص بالحديث أو عمل شيء أمام مجموعة من الناس، مثل المناسبات أو قاعات الدرس أو التقدم للإمامة في الصلاة، وفي المواقف التي يشعر فيها الشخص أنه تحت المجهر، وأن الكل ينظر إليه، فيخاف أن يظهر عليه الخجل أو الخوف، أو أن يخطئ أو يتلعثم ما يؤدي به إلى الارتجاف والخفقان وضيق التنفس وجفاف الحلق والتعرق والشعور بالدوخة وعندما تحدث هذه الأعراض في موقف ما، فإن المرء يخاف، ويتجنب تلك المواقف، ما يزيد من مخاوفه، ويضعف ثقته بنفسه، فيجعله عرضة لهذه المشاعر في المستقبل، ما يزيد الحالة سوءاً وتعقيداً.

يبدأ هذا الاضطراب مبكراً في سن الطفولة أو بداية المراهقة، حيث تبدأ معظم الحالات في الظهور عند سن الخامسة عشرة تقريباً، وقد وجدت دراسات مختلفة أن هناك مرحلتين يكثر فيهما ظهور هذا الاضطراب: ما قبل المدرسة على شكل خوف من الغرباء، ومرة أخرى بين 12-17 سنة على شكل مخاوف من النقد والتقويم الاجتماعي، وتندر الإصابة به بعد الخامسة والعشرين من العمر.

وعلى الرغم من أن الإصابة بالرهاب الاجتماعي تحدث في هذه المراحل المبكرة إلا أنه يُعد أيضاً من الاضطرابات النفسية المزمنة التي قد تستمر عشرات السنين، ومع ذلك فإن المصابين بالرهاب الاجتماعي حتى مع علمهم بهذه الحالة قد يتأخرون في طلب العلاج سنين عدة، إما بسبب خجلهم من الحالة نفسها أو خوفاً من مواجهتها والاعتراف بوجودها.

يتم تشخيص الرهاب الاجتماعي إذا تدخل السلوك التجنبي عند الفرد، فأعاق الوظيفة المهنية، أو الأنشطة الاجتماعية العادية، أو العلاقات بين الأفراد مع الآخرين.

ويكون الاضطراب مزمنًا في أغلب الأحيان، وقد يتأزم إذا سبب القلق إعاقة لأداء الفرد في الموقف المثير للخوف، وإذا لم يكن الاضطراب شديدًا، فمن النادر أن يكون محدثًا للعجز على الرغم من حدوث بعض التأذي بالوظيفة المهنية أو في الأنشطة الاجتماعية. أو في العلاقات مع الآخرين. ل الأفراد الذين يعانون هذا الاضطراب إلى تعاطي الكحول أحيانًا أو تعاطي الأدوية المضادة للقلق.

إن الرهاب الاجتماعي الذي تظهر أعراضه في الخوف من تناول الطعام أمام الناس، والكتابة أمام الآخرين، أو استخدام المراحيض العامة هو نوع نادر نسبيًا. أما الرهاب الذي تظهر أعراضه في الخوف من الكلام أمام الجمهور والخوف الاجتماعي الذي يتضمن الخوف المعمم، أو الخوف من معظم المواقف الاجتماعية، فهو النوع الشائع. والخوف الرهابي أكثر شيوعًا عند الذكور منه عند الإناث.

المضاعفات المحتملة

لا شك أنه خلال هذه السنين من المعاناة والألم النفسي، فإن المريض بالرهاب الاجتماعي يتعرض لسلسلة من المشكلات والخسائر الاجتماعية والمادية والمهنية والصحية، ما يصح معه تسمية هذا الاضطراب ب (الإعاقة النفسية). هذه الإعاقة التي يسببها الرهاب الاجتماعي، يسهم

فيها المريض بنفسه، نتيجة لمحاولاته إخفاء علته حتى عن المختصين في المؤسسات العلاجية أحياناً ما يحرمه التعاطف والدعم الذي يحظى به المعوق جسدياً. وعلى سبيل المثال لا الحصر، فإن 80% من مرضى الرهاب الاجتماعي يعانون أمراضاً نفسية أخرى من أبرزها: القلق والفزع ورهاب الساحة (45%)، وأنواع أخرى من الرهاب والخاوف (59%)، واستخدام الكحول (19%)، والاكْتئاب النفسي (17%). وفي كل الحالات، فإن حدوث الرهاب الاجتماعي يسبق وجود هذه الاضطرابات ما قد يوحي بوجود علاقة سببية بينها. كذلك، فإن الرهاب الاجتماعي يرتبط بنسبة كبيرة من التأخر أو التدهور الأكاديمي والنجاح الوظيفي، وذلك لما يسببه الرهاب الاجتماعي من فوات للفرص التي يمكن أن تؤدي للتقدم والترقي في سلم العلم أو الوظيفة.

الرهاب الاجتماعي مرض نفسي منتشر، ويجهله كثير من الناس حتى المصابين به، ما يسبب لهم الألم والمعاناة والخسائر على عدد من الأصعدة.

ويُعدّ من أكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً في مجتمعنا، ويبدو الرهاب الاجتماعي في الرجال، وخاصة المتعلمين والشباب، بشكل أوضح منه في النساء، يرجع ذلك إلى التقاليد أو الحماية الزائدة عن الحد، التي تكون البذرة الأولى للرهاب الاجتماعي. القسوة على الطفل تفقده فطرته التي فطره الله عليها من الفضول وحب الاستطلاع، وتجعله يميل إلى الخوف والإحجام وتقادي النقد والإحساس بالضعف. أما الحماية الزائدة والحنان المفرط فيحرمان الطفل في طفولته من فرصة تأكيد ذاته مع أقرانه بالاحتجاج اللفظي أو العملي.

أسباب الرهاب الاجتماعي

تُعدّ التربية أو التنشئة الخاطئة للفرد خاصة في المجتمعات التي يسودها التحفظ أو تطفى عليها الأبوية والتسلط، فينشأ الفرد وهو يراقب كل حركاته وسكناته، فهذه نتيجة حتمية للتخويف من الناس ومن المجتمع «حذار أن يراك الناس»، «ماذا يقول الناس عنك؟» فلا يتصرف بكامل الحرية، ولا تكون له الإرادة المطلقة في هذا التصرف، ولكن يبقى يراقب أعين المجتمع باستمرار، وهكذا ينبت ورم الرهاب الاجتماعي، إضافة إلى ذلك فقد يتعرض الفرد إلى التعنيف اللفظي والجسدي المبالغ فيه سواء داخل الأسرة أو في المجتمع، أو في المدرسة ما يزيد الأمر تعقيداً، ومن أهم العناصر التي يهملها الآباء في أثناء عملية التربية هي العمل على زرع الثقة في نفوس أبنائهم والعكس، فلربما وجدنا بعض الآباء والأمهات يسخرون من أولادهم، ويذكرونهم بقبائحهم باستمرار، الجسدية منها والمعنوية دون مراعاة للمشاعر البريئة خاصة في فترة الطفولة وخلال العشر سنوات الأولى من العمر، وخلال سنين المراهقة، وينشأ عن هذا نوع من الخجل المبالغ فيه خاصة أمام الناس، بمعنى أن يصير الفرد ينظر إلى نفسه نظرة دونية، ومن هنا يبدأ الداء أيضاً، ومن مضاعفات ذلك أن ينشأ قلق تطبع به شخصية الفرد دون معرفة أي سبب له، ثم يولد ذلك حب الفرد للعزلة والانطواء على النفس، ويدخل الفرد في صراع مع نفسه لا يدري له أي مبرر.

أعراض الرهاب الاجتماعي وبعض تأثيراته في الحياة السليمة للفرد

أحب هنا أن أركز على بعض الأعراض غير المعروفة لدى كثير من الناس؛ لأن أعراض الرهاب كثيرة، منها: إضافة إلى الخجل والخوف من

الناس، وخاصة التجمعات لأكثر من شخصين والانطواء والكآبة المستمرة والملل الدائم والقلق والوساوس والشروود والهمم الدائميين والنحافة الجسدية عند أكثر المصابين بالرهاب، هناك أيضاً:

- النظر بتوجس وريبة إلى الناس.
- النظر إلى الأشخاص دائماً يكون حاداً.
- معاملات محدودة للمجتمع في العلاقات الاجتماعية حتى الضرورية منها.
- المصاب بالرهاب غالباً لا يعبر عن رأيه، وهو شديد المداراة للناس (هذا ناتج من نظرتة الدونية لنفسه وأيضاً الخوف من محاسبة الناس له).
- تصرفات المصاب بالرهاب متناقضة، فهو يحب ويكره في نفس الوقت مثلاً Ambivalence.
- مع مرور الوقت تمرض الذاكرة، وينحل الجسد.
- ومن أعراض الرهاب الاجتماعي الجسدية إضافة إلى النحافة هناك تسارع للنبض، والشعور بالغثيان أحياناً خاصة أمام الجمهور في المساجد، وفي الحفلات والمناسبات أو الأسواق... إضافة إلى فقدان الشهية، والحاجة إلى الجنس، وكل هذا يرجع إلى خلل في الجهاز العصبي المركزي الذي برمجه صاحب المرض على ذلك بمرور الوقت.
- يشعر المريض بالندم دائماً نتيجة تصرفاته، فهو شديد المراقبة لها مع الناس، ويقول دائماً: «ليتني ما تكلمت... ليتني ما فعلت...».

- لا يستطيع الفرد على ذلك بناء علاقة اجتماعية قوية وصادقة مع أي إنسان حتى مع أقاربه، فهو يشك في كل شيء.
- يميل المريض عادة إلى تضخيم الأمور وتهويلها مهما كانت تافهة، وأحياناً يقع في التناقض كما أسلفنا، فقد يرى الشيء التافه أمراً في غاية الخطورة، ويرى المصاب الجلل تافهاً.

العلاج

لا تزال كثير من أمراض النفس البشرية قيد البحث والدراسة، وعلى الرغم من تطور علم النفس الحديث إلا أنه لم يجد الحل النهائي لكثير منها، كالرهاب الاجتماعي، وعلى الرغم من تصنيف الأطباء لهذا النوع من المرض على أنه نزول خفيف أو اكتئاب خفيف يمكن السيطرة عليه خاصة عند البداية إلا أن كثيراً من الدراسات تحذر من تعقد حالة المريض الذي لم يستطع العلاج، وتحذر من الإهمال أو التفريط في العلاج، فما العلاج المثالي للرهاب؟

- إن العلاج الأنجح هو العلاج السلوكي الذي يبدأ بتصحيح نظرة المريض الخاطئة وأحكامه على نفسه وتصحيح نظرتة إلى الناس وإلى المجتمع، يجب على المريض أن يخالف خوفه، وأن يقتحم العالم الذي يخاف منه بالتدرج.
- إن أهم شيء في مثل حالة الرهاب الاجتماعي أن يساعد الإنسان نفسه، ويغير حاله، وأن يصحح نظرتة إلى الناس وإلى نفسه، فمن المهم أن يعلم المريض أنه يتوهم، ويخاف من أشياء لا مبرر للخوف منها، وأن يكون صادقاً مع نفسه ومع الناس، وأن يخالف نفسه في أمر الخوف.