

نقطه‌ای که صدا ندارد

نگاهی به اضطراب اجتماعی دوران نوجوانی



محمدپارسا اشرفی

نوجوانه

شده در یک دوره‌ی باب میل نیست، بعضی اوقات رغبتی به صحبت کردن با دیگران وجود ندارد. این پسر نوجوان می‌ترسد حرف‌هایش جالب نباشد. می‌ترسد تیپ بزند یا چیزی بگوید که دیگران خوششان نیاید. یا دختری ممکن است از ترس هم‌صحبتی یا معاشرت با دیگران، تک‌وتنها فعالیت‌های مدرسه‌اش را انجام دهد و از کارهای گروهی خوشش نیاید. ریشه این ترس‌ها در کجاست و چرا نوجوان ما در یک مقطعی دچار این چالش می‌شود؟ نوشته امروز من درباره موضوعی است که مثال‌های آن در زندگی روزمره ما کم نیست. پس تا آخرین کلمه همراه من باشید.

پسری را تصور کنید که گوشه‌ای از جمع نشسته و در هیچ بحثی وارد نمی‌شود. از فوتبال می‌گویند اما با اینکه طرفدار دوآتیشه رئال مادرید است، ترجیح می‌دهد سکوتش را حفظ کند. وقتی از او می‌خواهند صحبت کند و بعد از گفتن چند کلمه رنگ صورتش عوض می‌شود. عرق کرده و دست و پایش را گم می‌کند. جدا از اینکه یک زمانی موضوعات مطرح

تعاریف مهم است!

بهتر است در قدم اول مفاهیمی را توضیح بدهیم. اضطراب اجتماعی یک حالت روانی و ترسی قابل ملاحظه درباره یک یا چند موقعیت اجتماعی است. مثلاً ممکن است فرد از دیده شدن در حضور دیگران یا مکالمه و ملاقات با آن‌ها دچار اضطراب شود. می‌توان گفت ترس از قضاوت شدن، طرد شدن یا مورد انتقاد قرار گرفتن همیشه با فرد دچار اضطراب اجتماعی همراه است. درباره نوجوانان دیده می‌شود که مثلاً از صحبت در مهمانی یا کلاس درس اجتناب می‌کنند. ممکن است بدنشان شروع به لرزش کند، از ترس زیاد عرق کنند یا دچار تنگی نفس و تپش قلب بالا شوند. اما همه این مطالب گفته شد تا به یک نگرانی دامن بزنم؟ اصلاً و ابداً! این نکات را گفتیم تا والدین و بزرگترها بدانند این ویژگی‌ها با اضطراب اجتماعی عجین شده و با بحث و مشاجره حل نمی‌شود. زیر سوال بردن و سخت گرفتن راهکارهای مناسب برخورد با این مشکل نیستند. نکته مهمی که دوست دارم حتماً به آن اشاره کنم این است که اضطراب اجتماعی یک امر و حالت طبیعی در نوجوانان است. تنها زمانی می‌توان آن را اختلال و مشکلی حاد دانست که نوجوان دیگر نتواند کارهای روزمره‌اش را انجام دهد و از شدت بالایی که دارد، تمامی ارتباطات اجتماعی و خانوادگی را تحت تأثیر قرار دهد. یادمان باشد که اضطراب اجتماعی عادی را با اختلال اضطراب اجتماعی اشتباه نگیریم. این‌ها دو چیز متفاوت از هم هستند!

چرا نوجوانی؟

سوال بجا و درستی که پیش می‌آید این است که چرا اضطراب اجتماعی باید در نوجوانی بیشتر شود و نوجوان را درگیر خود کند؟ اول باید سری به دنیای زیست‌شناسی بزنیم. در دوره بلوغ، تغییرات بدنی نوجوان باعث می‌شود تا نسبت به پاداش حساس‌تر شود. نوجوانان هنوز خویشتن‌داری و حوصله کردن را به خوبی یاد نگرفته‌اند و در کنترل احساسات و آشکار کردن آن در زندگی دارای ضعف اساسی هستند. به همین دلیل

چه تأثیری دارد؟

ممکن است زمانی برسد که دختر نوجوان ما بگوید میلی به رفتن به مدرسه ندارد. تعداد غیبت‌هایش زیاده شده و با نگرانی می‌بینیم که نمرات ضعیفی هم کسب می‌کند. این نشانه‌ها ما را نگران می‌کند و می‌تواند نقص در عملکرد تحصیلی به دلیل اضطراب اجتماعی او باشد.

بدون شک اضطراب اجتماعی با خطر بالای افسردگی و حتی افکار بدبینانه و خودانگاره منفی همراه است. مثل نوجوانی که بعد از شکست خوردن در یک ارتباط اجتماعی، احساس بی‌ارزشی می‌کند. از نگاه زیستی هم، فعال شدن مداوم سیستم عصبی در نتیجه اضطراب، منجر به این می‌شود که دانش‌آموز نوجوان سر کلاس درس بی‌حال و کسل باشد و دچار دل درد شود. اگر این مشکلات در نوجوانی کنترل و مدیریت نشود، در بزرگسالی تبدیل به اختلال و مشکلی حاد خواهد شد. اما شاید برایتان جالب باشد که بگویم اضطراب اجتماعی در سطح معمول و عادی خودش می‌تواند مزایایی داشته باشد.

اضطراب اجتماعی برای برخی نوجوانان حکم یک موتور محرک را دارد. فرض کنید نوجوانی برای بهبود این مشکل آگاهانه بکوشد مهارت‌های ارتباطی‌اش را تقویت کند. مثل اینکه برای مقابله، در کلاس‌هایی ثبت‌نام کند تا دوستی‌های جدیدی شکل دهد. از طرف دیگر، نگرانی از قضاوت گاهی باعث می‌شود فرد با دقت بیشتری دست به انتخاب زده و در تصمیم‌گیری برای انجام رفتاراش ارزیابی صحیحی داشته باشد. جالب است که حتی نوجوانان با اضطراب اجتماعی، کمتر خود را درگیر رفتارهای پرخطر مثل دعوا و درگیری یا تعارضات پرتنش می‌کنند.

نوجوان را دریابید!

چطور با نوجوانمان برخورد می‌کنیم اگر نشانه‌های اضطرابش روز به روز بیشتر شود؟ به صورت کلی می‌توان گفت محیط امن چیزی است که نوجوانان ما نباید از آن محروم باشند. والدین با اجتناب از انتقاد بیش از اندازه و گوش دادن بدون قضاوت، حس همدلی و همراهی را در خانه ایجاد می‌کنند.

حمایت عاطفی والدین نقش بسزایی در کاهش اضطراب فرزندان خواهد داشت. شاید بتوان با گروه‌های بی‌دردسر پیش رفت.

مثلاً اگر نوجوان با اضطراب اجتماعی از محیط‌هایی که سراسر رقابت است دور باشد و با فعالیت‌های گروهی آرامبخش شروع کند، بتواند بر مشکلی که دارد غلبه کند. همچنین گفت‌وگویی

مبنی بر پذیرش احساسات و کاهش واکنش‌های بیش از اندازه به قضاوت دیگران کمک‌کننده

است. تکنیک‌های آرام‌سازی مثل

تنفس‌های عمیق و منظم و آرام‌سازی‌های عضلانی

به کاهش علائم جسمانی اضطراب کمک می‌کنند. درمان شناختی

رفتاری نیز از موثرترین روش‌ها برای رفع اضطراب اجتماعی می‌باشد.

این رویکرد به تغییر الگوهای غیرمنطقی از جمله اینکه: «همه

به من توجه دارند و من را مسخره می‌کنند» و رفتارهای اجتنابی

کمک می‌کند.

باید بدانیم مداخله زودهنگام و ورود سریع برای حل مسأله در

نوجوانی، از مزمن شدن اضطراب اجتماعی جلوگیری می‌کند. در غیر این صورت و با شدید شدن مشکل، باید به سراغ داروهای گوناگون رفت.

