

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد

جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



معاونت بهداشت

# اصول خود مراقبتی در اضطراب اجتماعی

# مدول آموزشی اصول خود مراقبتی در اضطراب اجتماعی

## کل زمان ۱۱۰ دقیقه

۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۱۰ دقیقه)

۲- معرفی برنامه آموزشی (۲ دقیقه)

۳- مقدمه (۳ دقیقه)

۴- چه چیز باعث ادامه یافتن اضطراب اجتماعی می شود؟ (۱۰ دقیقه)

۵- چطور برای رفع اضطراب اجتماعی به خودم کمک کنم؟ (۵ دقیقه)

۶- شناخت اضطراب اجتماعی (۱۰ دقیقه)

۷- چطور می توانم افکار، باورها و تصاویر ذهنی منفی خود را کاهش دهم؟ (۵ دقیقه)

۸- تمرین انفرادی (۱۵ دقیقه)

## مدول آموزشی اصول خود مراقبتی در اضطراب اجتماعی کل زمان ۱۱۰ دقیقه

۹- چطور می توانم فکر نکنم همه دارند به من نگاه می کنند؟ (۵ دقیقه)

۱۰- چطور می توانم کمتر روی خودم تمرکز کنم؟ (۵ دقیقه)

۱۱- چطور می توانم رفتار خود را تغییر دهم؟ (۵ دقیقه)

۱۲- یک مثال (۱۰ دقیقه)

۱۳- چطور می توانم علائم فیزیکی خود را کاهش دهم؟ (۱۱ دقیقه)

۱۴- سناریو ۱ (۷ دقیقه)

۱۵- سناریو ۲ (۷ دقیقه)

معرفی مربی

معرفی شرکت کنندگان

معرفی برنامه آموزشی

# مدول آموزشی اصول خود مراقبتی در اضطراب اجتماعی

## کل زمان ۱۱۰ دقیقه

- ۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۱۰ دقیقه)
- ۲- معرفی برنامه آموزشی (۲ دقیقه)
- ۳- مقدمه (۳ دقیقه)
- ۴- چه چیز باعث ادامه یافتن اضطراب اجتماعی می شود؟ (۱۰ دقیقه)
- ۵- چطور برای رفع اضطراب اجتماعی به خودم کمک کنم؟ (۵ دقیقه)
- ۶- شناخت اضطراب اجتماعی (۱۰ دقیقه)
- ۷- چطور می توانم افکار، باورها و تصاویر ذهنی منفی خود را کاهش دهم؟ (۵ دقیقه)
- ۸- تمرین انفرادی (۱۵ دقیقه)



## مقدمه:

اضطراب اجتماعی چیست؟

چه چیزی در مورد آن می دانید؟

آیا می دانید علت به وجود آمدن اضطراب اجتماعی چه می باشد؟

# مدول آموزشی اصول خود مراقبتی در اضطراب اجتماعی

## کل زمان ۱۱۰ دقیقه

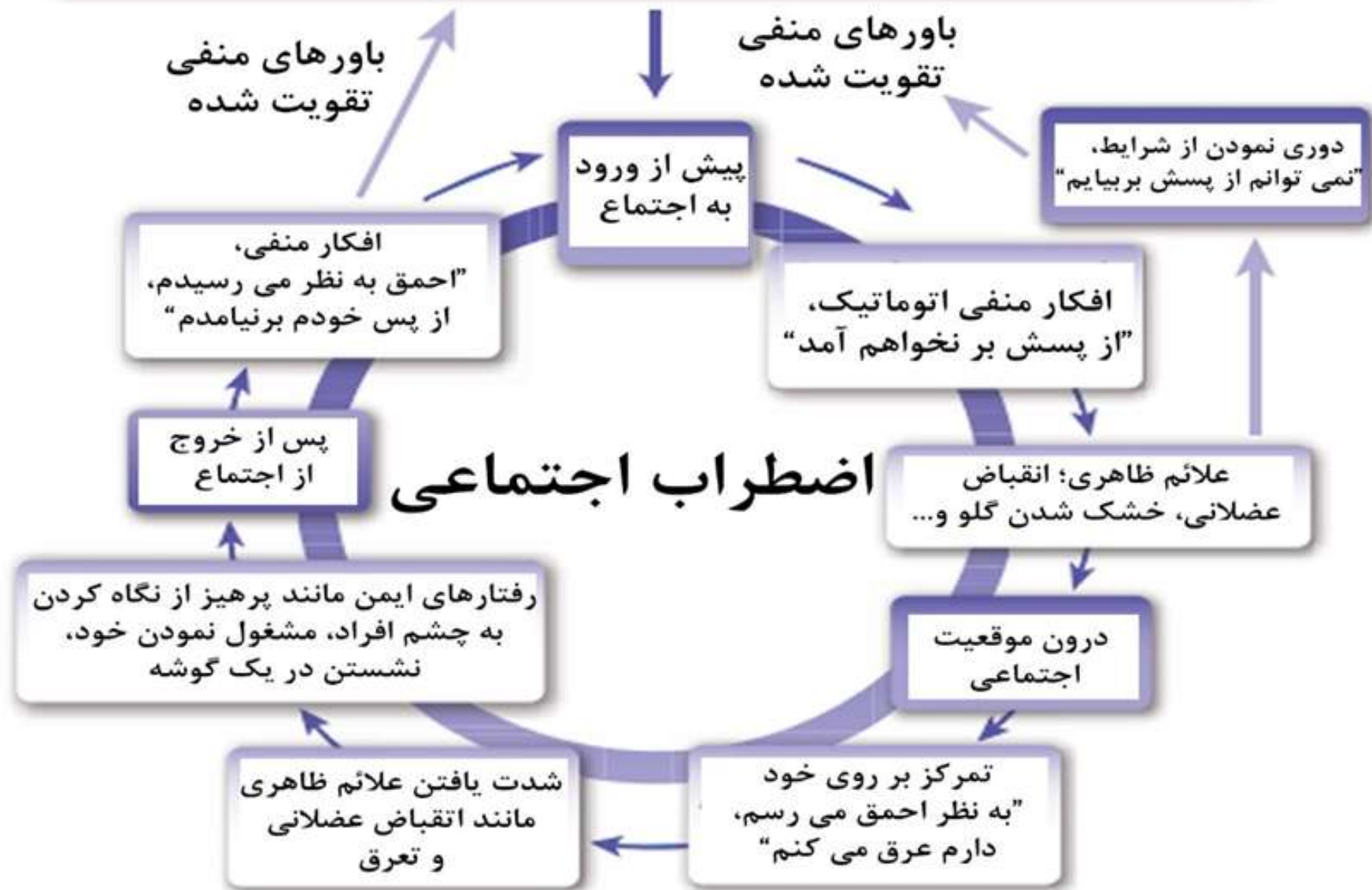
- ۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۱۰ دقیقه)
- ۲- معرفی برنامه آموزشی (۲ دقیقه)
- ۳- مقدمه (۳ دقیقه)
- ۴- چه چیز باعث ادامه یافتن اضطراب اجتماعی می شود؟ (۱۰ دقیقه)
- ۵- چطور برای رفع اضطراب اجتماعی به خودم کمک کنم؟ (۵ دقیقه)
- ۶- شناخت اضطراب اجتماعی (۱۰ دقیقه)
- ۷- چطور می توانم افکار، باورها و تصاویر ذهنی منفی خود را کاهش دهم؟ (۵ دقیقه)
- ۸- تمرین انفرادی (۱۵ دقیقه)



## چه چیز باعث ادامه یافتن اضطراب اجتماعی می شود؟

- ۱- داشتن شخصیت مضطرب
- ۲- دوری از اجتماع
- ۳- داشتن تصویر ناخوشایند از دید دیگران نسبت به خود
- ۴- ترس از ترس
- ۵- تفکر غلط در مورد نداشتن مهارت های اجتماعی
- ۶- آغاز چرخه معیوبی از اضطراب اجتماعی در فرد

باورهای طولانی مدت غلط درباره ی ضعیف عمل کردن در اجتماع  
”من فاقد مهارت های اجتماعی هستم“، ”من کسل کننده هستم“



به طور خلاصه اضطراب اجتماعی به اعتماد به نفس پایین مربوط می‌شود و به دلیل

باورهای طولانی مدت افراد مبنی بر این که "در شرایط اجتماعی ضعیف عمل

می‌کنند"، ادامه می‌یابد. این باورها به دلیل رفتارهای ایمن و پرهیزگرانهٔ افراد و

متمرکز شدن بر روی خود در جمع، هرگز زیر سوال نمی‌روند.

# مدول آموزشی اصول خود مراقبتی در اضطراب اجتماعی

## کل زمان ۱۱۰ دقیقه

- ۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۱۰ دقیقه)
- ۲- معرفی برنامه آموزشی (۲ دقیقه)
- ۳- مقدمه (۳ دقیقه)
- ۴- چه چیز باعث ادامه یافتن اضطراب اجتماعی می شود؟ (۱۰ دقیقه)
- ۵- **چطور برای رفع اضطراب اجتماعی به خودم کمک کنم؟ (۵ دقیقه)**
- ۶- شناخت اضطراب اجتماعی (۱۰ دقیقه)
- ۷- چطور می توانم افکار، باورها و تصاویر ذهنی منفی خود را کاهش دهم؟ (۵ دقیقه)
- ۸- تمرین انفرادی (۱۵ دقیقه)

# چطور برای رفع اضطراب اجتماعی به خودم کمک کنم؟

سعی کنید موارد زیر را بشناسید:

- اضطراب اجتماعی
- باورها و تصاویر منفی در موقعیت‌های اجتماعی
- پرداختن به خود، کاهش تمرکز بر روی خود
- در دست گرفتن کنترل رفتارهای ایمن
- در دست گرفتن کنترل علائم فیزیکی

# مدول آموزشی اصول خود مراقبتی در اضطراب اجتماعی

## کل زمان ۱۱۰ دقیقه

- ۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۱۰ دقیقه)
- ۲- معرفی برنامه آموزشی (۲ دقیقه)
- ۳- مقدمه (۳ دقیقه)
- ۴- چه چیز باعث ادامه یافتن اضطراب اجتماعی می شود؟ (۱۰ دقیقه)
- ۵- چطور برای رفع اضطراب اجتماعی به خودم کمک کنم؟ (۵ دقیقه)
- ۶- شناخت اضطراب اجتماعی (۱۰ دقیقه)
- ۷- چطور می توانم افکار، باورها و تصاویر ذهنی منفی خود را کاهش دهم؟ (۵ دقیقه)
- ۸- تمرین انفرادی (۱۵ دقیقه)

# شناخت اضطراب اجتماعی

۱- تمرین انفرادی:

به اجتماعاتی فکر کنید که در ماه گذشته در آنها حضور پیدا کرده و فشار زیادی را متحمل شده‌اید...

سعی کنید جزئیات آن را به خاطر آورید.

چه اتفاقی برایتان افتاد؟

افکار قدیمی و طولانی مدت من:

---

---

---

افکار منفی من پس از  
یک رویداد اجتماعی:

---

---

---

رفتارهای ایمن و پرهیزگرانه ی  
من:

---

---

---

افکار اتوماتیک من پیش از ورود به  
یک اجتماع:

---

---

---

علائم فیزیکی من:

---

---

---

تمرکز بر روی خود.  
تصویر منفی از خودم که ذهن  
نگه داشته ام:

---

---

---

حالا به آخرین اجتماعی  
که در آن دچار اضطراب  
شده بودید فکر کنید  
و چرخه روبرو را تکمیل  
کنید.



۲- اگر تصویر واضحی از اضطراب خود در گذشته ندارید، ثبت اضطراب‌های اجتماعی در یک دفتر می‌تواند به شما کمک کند. برای یک یا دو هفته، زمانی که مضطرب می‌شوید بنویسید در آن لحظه چه اتفاقی افتاده است چه احساسی دارید. هر دفعه افکار، علائم فیزیکی، رفتارهای ایمن و پرهیزگرانه را یادداشت کنید و بنویسید در آن لحظه چه کردید و بعد از آن چه افکاری داشتید.

**نکته:** زمانی که تصویر واضحی از مشکلات خود داشته باشید، می‌توانید قسمت‌های مختلف آن را کنترل نموده و چرخه معیوب اضطراب اجتماعی را بشکنید.

# مدول آموزشی اصول خود مراقبتی در اضطراب اجتماعی

## کل زمان ۱۱۰ دقیقه

- ۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۱۰ دقیقه)
- ۲- معرفی برنامه آموزشی (۲ دقیقه)
- ۳- مقدمه (۳ دقیقه)
- ۴- چه چیز باعث ادامه یافتن اضطراب اجتماعی می شود؟ (۱۰ دقیقه)
- ۵- چطور برای رفع اضطراب اجتماعی به خودم کمک کنم؟ (۵ دقیقه)
- ۶- شناخت اضطراب اجتماعی (۱۰ دقیقه)
- ۷- چطور می توانم افکار، باورها و تصاویر ذهنی منفی خود را کاهش دهم؟ (۵ دقیقه)
- ۸- تمرین انفرادی (۱۵ دقیقه)

# چطور می‌توانم افکار، باورها و تصاویر ذهنی منفی خود را کاهش دهم؟

افکار می‌توانند به صورت کلام یا تصویر در ذهن شما به وجود بیایند.

مثال پیش رو در شناخت افکار و تصاویر ذهنی تان به شما کمک خواهد نمود.

## تصویر

\* تصویر خود به عنوان یک موجود بسیار ضعیف و موش صفت.

\* تصویری از خود که در حال لرزیدن است و دیگران به او پوزخند می‌زنند.

\* تصویری از خود در حالی که قرمز شده و عرق می‌ریزد و دیگران با ترحم به او می‌نگرند.

\* تصویری از خود با صدایی ضعیف و نازک در حالی که دیگران قوی و خونسرد به نظر می‌رسند.

## افکار منفی اتوماتیک

\* "نمی‌دانم چه بگویم. مردم تصور خواهند کرد من احمقم".

\* "وقتی که وارد شوم همه به من نگاه خواهند کرد و من خواهم لرزید".

\* "به لکنت زبان دچار می‌شوم و کلمات را گم می‌کنم".

\* "وقتی که سوال پرسیدم، خیلی حقیر به نظر می‌رسیدم".

# مدول آموزشی اصول خود مراقبتی در اضطراب اجتماعی

## کل زمان ۱۱۰ دقیقه

- ۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۱۰ دقیقه)
- ۲- معرفی برنامه آموزشی (۲ دقیقه)
- ۳- مقدمه (۳ دقیقه)
- ۴- چه چیز باعث ادامه یافتن اضطراب اجتماعی می شود؟ (۱۰ دقیقه)
- ۵- چطور برای رفع اضطراب اجتماعی به خودم کمک کنم؟ (۵ دقیقه)
- ۶- شناخت اضطراب اجتماعی (۱۰ دقیقه)
- ۷- چطور می توانم افکار، باورها و تصاویر ذهنی منفی خود را کاهش دهم؟ (۵ دقیقه)
- ۸- تمرین انفرادی (۱۵ دقیقه)



## از خود پرسید کدام یک از طرز تفکرات اشتباه زیر را دارید؟

- (۱) آیا من ذهن خوان هستم؟ برای مثال "او فکر می کند من کسل کننده هستم"
- (۲) در این مورد شما به دنبال این نیستید که بدانید دیگری واقعا راجع به شما چه نظری دارد. شما نظرات منفی خود را باور دارید و آن را به گردن دیگری می اندازید!
- (۳) آیا من پیشگو هستم؟ برای مثال "اوضاع افتضاح پیش خواهد رفت و همه به من خواهند خندید".
- (۴) آیا من همه چیز را به خودم می گیرم؟ برای مثال "آن ها در حال خندیدن هستند، حتماً راجع به من صحبت می کنند".
- (۵) آیا من تنها بر روی نکات منفی تمرکز می کنم؟ برای مثال "زمانی که با علی حرف می زدم حسابی خراب کردم"

\* این طرز تفکرات اشتباه به این معناست که تصویر ذهنی شما از خودتان در اجتماع، تصویر منصفانه‌ای نیست.

\* سعی کنید این گونه سوالات را از خود بپرسید و پاسخ دهید تا تصویر منصفانه‌تری از آن چه که رخ می‌دهد داشته باشید.

\* یکی از بهترین راه‌ها برای این کار، یادداشت کردن در دو ستون است:

\* یک ستون برای افکاری که شما را **مضطرب** می‌کند و دیگری برای افکار **منصفانه‌تر و متعادل‌تر**.

**تمرین:** اکنون افکار خود را بنویسید و افکار متعادلی که به ذهن‌تان می‌رسند را نیز یادداشت کنید.

می‌توانید این سوال را از خود بپرسید: "اگر دوست شما چنین افکاری داشت به او چه می‌گفتید؟"

**هدف** این است که این افکار اشتباه را شناسایی کنید و به سرعت (با افکار متعادل) به آن‌ها پاسخ دهید. این کار مستلزم تمرین بسیار است ولی تأثیر مثبت بسیاری خواهد داشت.



## افکار متعادل

"دیگران فکر نمی کردند من غیرعادی هستم. یکی از دوستانم گفت من همیشه معقول به نظر می رسم. این من هستم که فکر می کنم دیگران دید منفی نسبت به من دارند."

## افکار اضطراب آور

"اگر ساکت نمی ماندم حتماً حرف احمقانه ای به زبان می آوردم و دیگران فکر می کردند من غیرعادی و عجیب هستم."

## افکار متعادل

"به نظر نمی رسید کسی از حرف زدن من ناراحت شده باشد. آدم های آمدند و با من صحبت می کردند، پس آن قدرها هم بد نیستم."

## افکار اضطراب آور

"تمام مدت تند و ناواضح صحبت می کردم، حتماً مثل احمق ها به نظر می رسیدم."

# مدول آموزشی اصول خود مراقبتی در اضطراب اجتماعی

## کل زمان ۱۱۰ دقیقه

- ۹- چطور می توانم فکر نکنم همه دارند به من نگاه می کنند؟ (۵ دقیقه)
- ۱۰- چطور می توانم کمتر روی خودم تمرکز کنم؟ (۵ دقیقه)
- ۱۱- چطور می توانم رفتار خود را تغییر دهم؟ (۵ دقیقه)
- ۱۲- یک مثال (۱۰ دقیقه)
- ۱۳- چطور می توانم علائم فیزیکی خود را کاهش دهم؟ (۱۱ دقیقه)
- ۱۴- سناریو ۱ (۷ دقیقه)
- ۱۵- سناریو ۲ (۷ دقیقه)

# چطور می توانم فکر نکنم همه دارند به من نگاه می کنند؟

- مطالعات نشان می دهد افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی زمانی که مضطرب می شوند بیش از حد به خود می پردازند. این بدین معناست که:
- آن ها بر روی بدن خود تمرکز می کنند، به خصوص بر روی علائم فیزیکی اضطراب شان، مانند لرزش، تعریق، قرمزی صورت و مشکل در صحبت کردن.
- بر روی افکار و تصاویر ذهنی منفی خود که در قسمت قبل به آن اشاره شد، متمرکز می شوند.
- آن ها تصویر منفی بسیار پررنگی از دیدگاه دیگران نسبت به خود دارند.
- این تصویر با خود واقعی آن ها تفاوت بسیار دارد.
- آن ها فکر می کنند در مرکز توجه واقع شده اند و این توجه سرشار از نقد و افکار منفی است.

## مدول آموزشی اصول خود مراقبتی در اضطراب اجتماعی کل زمان ۱۱۰ دقیقه

۹- چطور می توانم فکر نکنم همه دارند به من نگاه می کنند؟ (۵ دقیقه)

۱۰- چطور می توانم کمتر روی خودم تمرکز کنم؟ (۵ دقیقه)

۱۱- چطور می توانم رفتار خود را تغییر دهم؟ (۵ دقیقه)

۱۲- یک مثال (۱۰ دقیقه)

۱۳- چطور می توانم علائم فیزیکی خود را کاهش دهم؟ (۱۱ دقیقه)

۱۴- سناریو ۱ (۷ دقیقه)

۱۵- سناریو ۲ (۷ دقیقه)



چطور می توانم کمتر  
روی خودم تمرکز کنم؟

## مدول آموزشی اصول خود مراقبتی در اضطراب اجتماعی کل زمان ۱۱۰ دقیقه

۹- چطور می توانم فکر نکنم همه دارند به من نگاه می کنند؟ (۵ دقیقه)

۱۰- چطور می توانم کمتر روی خودم تمرکز کنم؟ (۵ دقیقه)

۱۱- چطور می توانم رفتار خود را تغییر دهم؟ (۵ دقیقه)

۱۲- یک مثال (۱۰ دقیقه)

۱۳- چطور می توانم علائم فیزیکی خود را کاهش دهم؟ (۱۱ دقیقه)

۱۴- سناریو ۱ (۷ دقیقه)

۱۵- سناریو ۲ (۷ دقیقه)

## چطور می‌توانم رفتار خود را تغییر دهم؟

تغییر رفتار یکی از بهترین کارها برای مقابله با اضطراب اجتماعی است.

برای تغییر در رفتارمان باید ابتدا رفتارهای ایمن و اجتناب‌هایمان را بشناسیم.

مثال‌های بعدی به شما در شناخت بهترین موارد کمک می‌کنند.

# مثال هایی از اجتناب ها

\* به مکان هایی که در آن افرادی را ملاقات می کنید نمی روید.

\* از دیگران می خواهید کارهایتان را برایتان انجام دهند تا با افراد دیگر ملاقات نکنید.

\* از صحبت کردن با یک آشنا خودداری می کنید.



# مثال هایی از رفتارهای ایمن

■ از نگاه کردن به چشم افراد خودداری می کنید.

■ نگاه خود را می دزدید.

■ خیلی کم حرف می زنید یا اجازه می دهید دیگران صحبت را

■ خود را بسیار مشغول نگه می دارید.

انجام دهند.

■ خیلی سریع صحبت می کنید.

■ آن چه می خواهید بگویید را آماده و کلمات را تمرین می کنید.

■ در مورد خودتان صحبت نمی کنید.

■ چیزی را محکم می گیرید.

■ دنبال یک فرد مورد اعتماد می گردید تا در کنار او

بمانید.

■ به کنجی امن می روید.

# مدول آموزشی اصول خود مراقبتی در اضطراب اجتماعی

## کل زمان ۱۱۰ دقیقه

۹- چطور می توانم فکر نکنم همه دارند به من نگاه می کنند؟ (۵ دقیقه)

۱۰- چطور می توانم کمتر روی خودم تمرکز کنم؟ (۵ دقیقه)

۱۱- چطور می توانم رفتار خود را تغییر دهم؟ (۵ دقیقه)

**۱۲- یک مثال (۱۰ دقیقه)**

۱۳- چطور می توانم علائم فیزیکی خود را کاهش دهم؟ (۱۱ دقیقه)

۱۴- سناریو ۱ (۷ دقیقه)

۱۵- سناریو ۲ (۷ دقیقه)

به مثال زیر توجه کنید:

## ترس از صحبت کردن در جمع

مریم از صحبت کردن در جمع می‌هراسد. او در گذشته با استفاده از رفتارهای ایمن مانند نگاه نکردن به چشم افراد، مشغول نگه داشتن خود، سریع صحبت کردن و ایستادن کنار دوستی که خیلی حرف می‌زند، از این موقعیت اجتناب می‌نمود. او اخیراً به دلیل ترس خود، از پیوستن به گروه خودداری می‌کند. دلش برای گروه و فضای آن تنگ شده است. مریم نردبان اضطرابی را برای خود ساخته است. (صفحه بعد)

← مریم از پله اول شروع خواهد کرد و به مرور و با تمرین خود را به پله ششم خواهد رساند. او کم کم

رفتارهای ایمن خود را کنار می‌گذارد و مراقب است تا رفتارهای ایمن جدیدی برای خود پیدا نکند!

# نردبان اضطراب مریم

بیشترین ترس

۶. بیشتر و شمرده تر در جمع صحبت کردن

۵. قاطی جمع شدن به جای ماندن کنار دوستان نزدیک

۴. نگاه کردن به افراد در جمع و توجه نکردن  
به علائم اضطراب فیزیکی و افکار

۳. در کنار افراد و در جمع ماندن به جای مشغول  
نگه داشتن خود در طول میهمانی

۲. رفتن به میهمانی به تنهایی و ملاقات دوستان در جمع

۱. ورود به گروه و ملاقات دوستان

کمترین ترس

# مدول آموزشی اصول خود مراقبتی در اضطراب اجتماعی

## کل زمان ۱۱۰ دقیقه

- ۹- چطور می توانم فکر نکنم همه دارند به من نگاه می کنند؟ (۵ دقیقه)
- ۱۰- چطور می توانم کمتر روی خودم تمرکز کنم؟ (۵ دقیقه)
- ۱۱- چطور می توانم رفتار خود را تغییر دهم؟ (۵ دقیقه)
- ۱۲- یک مثال (۱۰ دقیقه)
- ۱۳- چطور می توانم علائم فیزیکی خود را کاهش دهم؟ (۱۱ دقیقه)
- ۱۴- سناریو ۱ (۷ دقیقه)
- ۱۵- سناریو ۲ (۷ دقیقه)

# چطور می‌توانم علائم فیزیکی خود را کاهش دهم؟

۱- استفاده از تکنیک‌های آرام‌سازی شامل:

آسایش عمیق عضلانی

کنترل تنفس منظم

تنفس آگاهانه

۲- پرت کردن حواس

## مدول آموزشی اصول خود مراقبتی در اضطراب اجتماعی کل زمان ۱۱۰ دقیقه

۹- چطور می توانم فکر نکنم همه دارند به من نگاه می کنند؟ (۵ دقیقه)

۱۰- چطور می توانم کمتر روی خودم تمرکز کنم؟ (۵ دقیقه)

۱۱- چطور می توانم رفتار خود را تغییر دهم؟ (۵ دقیقه)

۱۲- یک مثال (۱۰ دقیقه)

۱۳- چطور می توانم علائم فیزیکی خود را کاهش دهم؟ (۱۱ دقیقه)

۱۴- سناریو ۱ (۷ دقیقه)

۱۵- سناریو ۲ (۷ دقیقه)

# سناریو ۱

علی پسر ۱۸ ساله ای است که به تازگی وارد دانشگاه شده است. اخیرا یکی از اساتید از دانشجویان خواسته است تا برای بخشی از نمره خود در درس روانشناسی رشد، ارائه مطلب داشته باشند. از نظر ترتیب زمانبندی ارائه ها، علی دومین نفر است. از روزی که استاد این مطلب را به دانشجویان گفت، علی دچار اضطراب شدید شد و مدام به این فکر می کرد که از پس آن برنخواهد آمد. روز ارائه فرا رسید علی همچنان اضطراب داشت. هنگام شروع ارائه به چشم دانشجویان و استاد نگاه نمی کرد. دستانش عرق کرده بود و کمی می لرزید. ضربان قلبش تند می زد. هنگام صحبت صدایش می لرزید. به سختی مطالب را به یاد می آورد و مکث های او باعث شد با خود فکر کند که دیگران او را مسخره می کنند یا در ذهن خود او را احمق می پندارند. او به سختی توانست ارائه خود را به پایان برساند. بعد از اینکه ارائه او تمام شد کمی آرامتر شد. او این موضوع را با استاد خود در میان گذاشت و استاد او را به مرکز مشاوره دانشگاه معرفی کرد تا اضطراب اجتماعی او حل شود.



## علی چه علائمی داشت؟

اضطراب شدید

نگاه نکردن به بقیه

عرق کردن دست ها

لرزش دست ها

تپش قلب

لرزش صدا

ناتوانی در تمرکز بر موضوع ارائه

ذهن خوانی

## نکات مهم

۱- علائم علی نشان دهنده وجود اختلال اضطراب اجتماعی می باشد.

۲- رفتارهای ایمن و اجتناب های این فرد باعث تداوم اختلال او می

شوند.

۳- این مشکل می تواند با مراجعه به مشاور یا روان شناس و گذراندن

چند جلسه مشاوره حل شود.

## مدول آموزشی اصول خود مراقبتی در اضطراب اجتماعی کل زمان ۱۱۰ دقیقه

- ۹- چطور می توانم فکر نکنم همه دارند به من نگاه می کنند؟ (۵ دقیقه)
- ۱۰- چطور می توانم کمتر روی خودم تمرکز کنم؟ (۵ دقیقه)
- ۱۱- چطور می توانم رفتار خود را تغییر دهم؟ (۵ دقیقه)
- ۱۲- یک مثال (۱۰ دقیقه)
- ۱۳- چطور می توانم علائم فیزیکی خود را کاهش دهم؟ (۱۱ دقیقه)
- ۱۴- سناریو ۱ (۷ دقیقه)
- ۱۵- سناریو ۲ (۷ دقیقه)

## سناریو ۲

نرگس دختر ۲۱ ساله ای است که در رشته کتابداری درس می خواند. او غالبا از رفتن به مهمانی و مکان های شلوغ اجتناب می کند. معمولا اگر به اجبار در جمع شلوغی قرار بگیرد سعی می کند رفتاری نشان ندهد که توجه دیگران را به خود جلب کند خیلی کم صحبت می کند و اگر در جمع کسی از او سوالی بپرسد فوراً سرخ می شود. او این حالت های خود را دوست ندارد و دلش می خواهد مثل بقیه از بودن در جمع لذت ببرد. همچنین علتی که موجب شد نرگس رشته کتابداری را در دانشگاه انتخاب کند این بود که در این رشته اکثر اوقات فرد کتابدار تنهاست و تعاملی با سایرین ندارد. اخیراً او این مشکل خود را با دوستش مرجان در میان گذاشت. مرجان مشاور است و بعد از شنیدن صحبت های نرگس فوراً متوجه مشکل او شد. سپس دوستش را به مرکز مشاوره ای معرفی کرد تا به کمک روانشناس یا مشاور بر مشکل اضطراب خود غلبه کند. نرگس بعد از دریافت چند جلسه مشاوره و به کمک رسم نردبان اضطراب و شناخت رفتارهای ایمن و اجتناب های خود توانست به تدریج از اضطراب خود بکاهد و در نهایت بر آن غلبه کند.

# نرگس چه علائمی داشت؟

اجتناب از رفتن به مهمانی و مکان های شلوغ

اضطراب

کم حرف بودن

سرخ و شرمگین شدن هنگام در معرض توجه جمع قرار گرفتن

## نکات مهم

- ۱- علائم نرگس نشان دهنده وجود اختلال اضطراب اجتماعی می باشد.
- ۲- رفتارهای ایمن و اجتناب های این فرد باعث تداوم اختلال او می شوند.
- ۳- این مشکل می تواند با مراجعه به مشاور یا روان شناس و گذراندن چند جلسه مشاوره حل شود.

از توجه شما

سپاسگزارم

زندگی آموختنی است، آن را بیاموزیم