

โรคหวาดกลัวการเข้าสังคม

โรคหวาดกลัวการเข้าสังคมคืออะไร?

โรคหวาดกลัวการเข้าสังคม คือ ลักษณะของอาการการหวาดกลัวที่จะถูกผู้อื่นตัดสิน

และอับอายต่อเหตุการณ์ทางสังคมอย่างรุนแรงต่อเนื่อง

อาการกลัวนี้อาจจะรุนแรงจนทำให้ผู้ป่วยเอาตัวออกห่างจากสถานที่

หรือเหตุการณ์ที่คิดว่าเขาพวกอาจทำอะไรที่น่าอับอาย หรืออาจจะเงิบเมื่ออยู่ในสถานการณ์ต่าง ๆ

เพื่อหลีกเลี่ยงการเป็นจุดสนใจ เมื่อต้องอยู่ท่ามกลางผู้อื่น ผู้ป่วยโรคนี้จะมีอาการหน้าแดง ตัวสั่น

เวียนศีรษะ และมีแนวโน้มที่จะเกิดใจสั่นรัว หายใจติดขัด

และมีปัญหาในการพูดคุยกับผู้อื่นถึงว่าอยากจะคุยก็ตาม

โรคหวาดกลัวการเข้าสังคมมีสาเหตุมาจากอะไร?

ยังไม่สามารถระบุถึงสาเหตุของการเกิดโรคหวาดกลัวการเข้าสังคมได้

แต่นักวิจัยก็พิสูจน์พบปัจจัยความเสี่ยงของโรคจำนวนหนึ่ง

- 1) ปัจจัยทางชีววิทยา: พันธุกรรม ความไม่สมดุลทางเคมีของสารสื่อประสาท
- 2) ปัจจัยทางจิตวิทยา: ผู้ที่ชอบเก็บตัว เฉื่อยชา ชอบความสมบูรณ์แบบ หรือมีความภาคภูมิใจในตนเองน้อย
- 3) ปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม: ประสบการณ์ทางสังคมที่เลวร้าย ซึ่งทำให้อับอายหรือขายหน้า เหตุการณ์ตึงเครียดในชีวิต เช่น การเลิกراجบความสัมพันธ์ และความเครียดจากงาน

จะรู้ได้อย่างไรว่าตนเองเป็นโรคหวาดกลัวการเข้าสังคมหรือไม่?

- 1) มีอาการหวาดกลัวเกิดขึ้นและเป็นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งคุณเชื่อว่าจะถูกคนอื่นตัดสิน หรืออาจจะแสดงการกระทำอะไรที่น่าอับอาย หรือขายหน้า เช่น การร่วมแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม ออกไปเที่ยวกับเพื่อน พูดคุยกับผู้มีอำนาจ และการร่วมงานปาร์ตี้
- 2) คุณหลีกเลี่ยงเหตุการณ์ที่จะสร้างความวิตกกังวล หรือหากไม่สามารถหลีกเลี่ยงเหตุการณ์นั้นได้ คุณก็จะเงิบเพื่อหลีกเลี่ยงการเป็นจุดสนใจ หรือสร้างความวิตกกังวลหรือความเครียดต่อเหตุการณ์นั้นเพิ่ม
- 3) คุณสังเกตเห็นระดับความกังวลที่เพิ่มขึ้นต่อเหตุการณ์นั้น และเกิดขึ้นอย่างไรเหตุผล
- 4) พฤติกรรมการหลีกเลี่ยง หรือความวิตกกังวล มีผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน การทำงาน และชีวิตสังคม หรือทำให้คุณเครียดเป็นอย่างมาก

การรักษาโรคหวาดกลัวการเข้าสังคมได้แก่อะไรบ้าง?

1) การรักษาด้วยยา

สำหรับผู้ป่วยที่มีอาการวิตกกังวลอย่างหนัก

สามารถรับประทานยาที่แพทย์สั่งให้เพื่อบรรเทาอาการ

2) การบำบัดจิต

การบำบัดความคิด-พฤติกรรม เป็นการรักษาที่ได้ผลสำหรับโรคหวาดกลัวการเข้าสังคม

โดยมีเป้าหมายในการช่วยให้ผู้ป่วยปรับความคิดที่กระตุ้นอาการวิตกกังวลอย่างไรเหตุผล

และเผชิญหน้ากับสถานการณ์ที่หวาดกลัวอย่างค่อยเป็นค่อยไป

เพื่อลดความวิตกกังวลและเพิ่มความสบายใจของผู้ป่วย

ในช่วงเริ่มแรกผู้ป่วยจะรู้สึกไม่สบายใจเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่สร้างความวิตกกังวลในการบำบัด แต่เมื่อเจอกับสิ่งเหล่านั้นซ้ำ ๆ ความวิตกกังวลก็จะค่อย ๆ ลดลง

3) การเรียนรู้ทักษะทางสังคม และการออกกำลังกายที่ผ่อนคลาย

การเรียนรู้ผ่านการฝึกสอนและข้อติชม การสังเกตบุคคลในดวงใจ

และเข้าร่วมการจำลองสถานการณ์ ทักษะทางสังคมของผู้ป่วยโรคหวาดกลัวการเข้าสังคมจะดีขึ้น

ซึ่งจะช่วยให้มีความมั่นใจต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ เมื่อต้องเข้าสังคม

อีกทางเลือกหนึ่งผู้ป่วยสามารถเรียนรู้เทคนิคที่จะช่วยลดความวิตกกังวลของพวกเขา

จะช่วยตนเองหรือผู้ที่ป่วยเป็นโรคหวาดกลัวการเข้าสังคมได้อย่างไร?

1) ขอรับและเข้าร่วมการรักษาอย่างแข็งขัน

2) เลือกดำเนินวิถีชีวิตที่สร้างสุขภาพ: รับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพและครบถ้วน

ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและเพียงพอ และทำงานอดิเรกที่มีประโยชน์

3) ออกกำลังกายที่คลายเครียดเป็นประจำ

4) ก้าวผ่านความกลัวต่อการเข้าสังคมก้าวแรก

โดยสร้างความแน่นอนที่จะเผชิญหน้ากับปัญหาอย่างกล้าหาญ

