لقد كان اجتماعيا القلق منذ أن كنت طفلاً، قضيت الجزء الأول من حياتي مهنة التعامل معها كأخصائي القلق في جامعة كولومبيا الآن، أنا أشارك كل شيء اضطراب القلق ما هو سبب أهميته كيف يعمل وماذا؟ للقيام به حيال ذلك. نحن جميعا نحصل على قلق اجتماعيا بين الحين والآخر ولكن بالنسبة للأشخاص الذين لديهم علاقات اجتماعية اضطراب القلق يبدأ قلقهم حقًا يعيق الأشخاص الذين يعانون من اضطراب القلق الاجتماعي حياتهم تجربة الكثير من الخوف، وهذا يجعل الأمر صعبًا حقًا لتكون كاملة أرسلتها في هذا الاجتماعية الوضع كل هذه الأفكار تبدأ في الفقاعة كم أنت غبي غريب غبي غبي غريب. يجب عليك الخروج من هنا لأنك ربما ستحرج نفسك وأنت كذلك كما أنها مسيئة لكل من حولك هذا شعور فظيع. لذلك ربما أنت أسقط الاتصال بالعين وابدأ الاختباء والهروب في اللحظة الأولى يمكنك ومن ثم تتوقف عن الذهاب إلى هذا النوع من التواصل الاجتماعي المواقف في المستقبل الآن لأولئك منكم الذين لديهم لم تشهد قط. تذكر كيف قلقة كنت تؤدي إلى ذلك؟ كم كنت قلقة ربما تتدرب مرارًا وتكرارًا أو تحاول ذلك تجنب التفكير في الأمر بقدر ما تستطيع وبعد ذلك تذكر اليوم الذي كان لديك فيه كل هذه الفراشات معدة. هناك صعوبة في الحصول على الكلمات خارج وعلى الرغم من أنك حصلت على ذلك وبعض قال الناس أنك قمت بعمل جيد. هذا هو شكل القلق الاجتماعي باستثناء أسوأ عرض قدمته على الإطلاق معين ولكن كل يوم من حياتك مع المواقف الاجتماعية العادية، واحدة من المرات الأولى أنا تذكر أن تجربة القلق الاجتماعي كانت في البداية درجة. لم أكن أعرف ذلك لكنني كنت متحمسًا للغاية للذهاب. ملابس السباحة الخاصة بي لم تسقط ولكنني نسيت ذلك خلع جواربي و اعتقد الجميع هناك أن هناك شيئًا مضحكًا حقًا صورة كل واحد و يضحك لم أستطع تماما هز وبعد ذلك أنا نوعا ما توقفت عن الذهاب إلى حفلات أعياد الميلاد و لأنني توقفت عن الذهاب توقفت عن الحصول على تمت دعوتها وأصبحت الدورة التي بدأت تكرار نفسه مرارا وتكرارا 18% من الناس في الخاص بك يعاني المجتمع من القلق الاجتماعي اضطراب. سوف تعاني من اضطراب القلق الاجتماعي. يبدأ مبكرًا حقًا حتى حوالي الخمسين في المئة من الأشخاص الذين يصابون باضطراب القلق الاجتماعي افعل ذلك في سن 11 عامًا و ثم 80% قاموا بتطويره سن 20 لأن اضطراب القلق الاجتماعي يظهر هكذا في وقت مبكر من الحياة. أنت لست نشطًا كما تشعر فظيع عن نفسك حسنًا، ل الاكتئاب ونحن نعلم أن الأشخاص الذين يعانون من القلق الاجتماعي اضطراب هم أيضا عرضة حقا لتعاطي المخدرات مشاكل لأنه قد يستخدم مواد مثل الطريقة الوحيدة التي يمكنهم المشاركة فيها حالة اجتماعية أثار قلقي الاجتماعي حقًا في المدرسة المتوسطة واعتقدت أنني كذلك قبيح جدًا وبشع ولكن الشيء الذي كرهته أكثر عن نفسي هو أنني لم أدافع عن نفسي ولم أدافع عن الآخرين عندما رأيت شخصًا آخر تخويف لم أتدخل لم أقل توقف وعندما يقوم أصدقائي بالتنمر على شخص ما وإلا سأوافق عليه لأنه كان كذلك من الصعب جدًا بالنسبة لي أن أقول أي شيء. ولكن بالنسبة لكثير من الناس الخجل لا يساوي القلق الاجتماعي. فأنت غارق حقًا في الوضع الاجتماعي. وهذا ما يفعله معظم الأطفال الخجولين لا تصبح بالغين قلقين اجتماعيا الانطواء أيضا لا يساوي القلق الاجتماعي فكر في الانطواء والانبساط على هذا النحو التواصل حول مدى الاجتماعية القلق قد يستنزف البطارية أو مقدارها قد ينشط الناس الانطوائي يتعب أكثر من ذلك المواقف الاجتماعية والاستمتاع بالحصول على المزيد الوقت لأنفسهم. هذا لا يجعلهم التنوع العصبي القلق اجتماعيا كما لا يساوي القلق الاجتماعي فقط نظرًا لأن لديك دماغًا مصابًا باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه، لا يعني أنك سوف تتطور إلى القلق الاجتماعي. كل من هذه الظروف تخلق نقاط قوة معينة بالإضافة إلى نقاط قوة معينة التحديات. بعض هذه التحديات موجودة للتواصل مع الآخرين الناس في السياقات الاجتماعية، ولكن انها معقدة وهذا الرسم لا عمل جيد لإظهار كيفية بعض هذه الشروط تتعلق بالقلق الاجتماعي وقد تجعلك أكثر قليلاً عرضة لذلك. ولكن لا أحد منهم يعني سوف تصاب بالقلق الاجتماعي. بعض الناس الذين يعانون من القلق الاجتماعي هم حقا محرج. ولكن الواقع هو أن معظم الناس مع القلق الاجتماعي. إنهم مجرد نوع من الهدوء و هذه هي التعليقات التي تلقيتها من أشخاص آخرين هل قالوا أنك لم تكن غريبا أو غريبا. لذلك كنت ستعمل فقط هناك ما أريدك أن تعرفه عن الأشخاص الذين يعانون من القلق الاجتماعي الاضطراب هو أنهم يريدون الاتصال يريدون أن يتلاءموا مع ما يريدون التحدث إليه أنت. ما الذي يحدث بالضبط داخل دماغ شخص يعاني من القلق الاجتماعي اضطراب. لماذا أنا الوحيد الذي فعل ذلك ثم فكرت في كل الآخرين الأشياء التي جعلتني مختلفًا مثل كيف كنت الوحيد طفل بني في صفي وكيف فكرت كان الأنف كبيرًا حقًا وكيف فكرت الصوت لا يبدو جيدا. بقية أنا فرشاة بلدي الشعر ومن ثم يبدأ عقلك للتو ربط كل هذه الأشياء ومن ثم جميلة قريبا كنت أفكر كم هو غريب غريب و أنت غير عادي عندما تكون مصابًا باضطراب القلق الاجتماعي. إذا كان لديك الاجتماعية اضطراب القلق، إنه كذلك من الصعب التفاعل مع أي شخص لعقد المحادثة وأن أكون هناك كل تلك الأشياء تبقيك يحرمك من الحصول على العالم الحقيقي بيانات عما

Summarized by © lakhasly.com

يفكر فيه الناس بالفعل حولك. أود انظر للأسفل مباشرة وحاول ألا يكون لديك أي منها التواصل البصري مع أي شخص من حولي لأنني اعتقدت أنهم كذلك الجميع ينظرون إلي ويبتسمون. كنت مثل الوحيد في بلدي الفصل الذي فعل ذلك وهذا جعلني أتمسك به حتى أشبه بكل الطرق. كنت أحاول للتعامل مع هذا القلق من خلال عدم النظر عن طريق التغيير في المماطلة عن والعلاج النفسي يشبه العلاج ssris طريق تجنب. لدينا علاجات جميلة فعال في علاج القلق الاجتماعي أدوية الاضطراب، مثل السلوكي المعرفي لقد ثبت أن كلاهما يساعد كثيرًا الأشخاص الذين يعانون من هذه المشكلة البحثية قد تعمل الأدوية الموضحة بشكل أسرع قليلاً، ولكن قد تكون العلاجات أطول أمدا التأثير لا يهم حقًا كثيرًا. أنا سيقول المضي قدمًا بكل ما تشعر به الأكثر راحة إذا تابعت العلاج النفسي، الشيء الذي يجب البحث عنه هو التأكد من ذلك يحتوي على كافة المكونات التي تم عرضها تكون فعالة في علاج الاجتماعية اضطراب القلق المصطلحات التي يجب أن تبحث عنها هي علاج التعرض. هذا هو المكان الذي أنت فيه في الواقع تدرب على التحدث مع الآخرين من خلالك العلاج الأشخاص الذين ليسوا المعالج الخاص بك. هكذا أنت تعلم كيفية التعامل مع كل الأشياء بداخلك. حيث يُطلب منك القيام بأشياء مثل الحفاظ على العين الاتصال مثل النظر إلى الأشياء التي يخيفك لذلك انتباهك أقل في رأسك و المزيد عن جمع بيانات حقيقية حول ما هو موجود بالفعل المزيد عن جمع بيانات حقيقية حول ما هو موجود بالفعل مثل تسجيلات الفيديو التي تشاهدها بالفعل نفسك وكيف تتوصل حقًا إلى مكانك الحصول على ردود فعل نقدية من أشخاص آخرين حول ما فعلته جيدًا وتشعر بالراحة معه التقييم الإيجابي بسبب القلق الاجتماعي. التقييم ولكن هناك الكثير من الناس قلقة بشأن محاولة تلبية تلك المعايير العالية التي قد يشعر الناس بالارتياح لذلك والراحة مع التقييم السلبي أيضًا. وصلت الى واجهت كل هذا عندما أخذت دروس التحدث أمام الجمهور في المدرسة الثانوية. اعتقدت أنه كان على وشك كنت أدرس الخطب العامة ثم كنت اجتماعيًا جدًا قلق. إنهم يجربون تلك نفس المخاوف التي فعلتها وأنا حصلت على الكثير من الممارسة في التحدث أمام الآخرين والحصول على هذا الحرجة ردود الفعل وتعلم كيفية تركيز انتباهي لقد غيرت حياتي وأردت أن أفعل الشيء نفسه لأناس آخرين. رأيت التقدم الأسرع من خلال العلاج الجماعي للقلق الاجتماعي حيثما أريد اطلب من مرضاي أن القيام بالتعرض للخطابة لممارسة المواعدة السريعة تعلم تحسين القلق الاجتماعي مهارات الخروج إلى المحلية المجتمع وممارسة العمل أشياء محرجة تطلب وقحا الأسئلة التي تأتي عبر عدم وجود فكرة عما تتحدث عنه عندما كان الناس قادرين على ذلك ممارسة هذه الأشياء في سلامة العلاج مع الشخص الذي يعرف ما هم عليه نتحدث عنه. رأيت نفس النوع من تغيير ذلك أستاذي في المدرسة الثانوية. ماذا يمكنني أن أفعل للمساعدة هم؟ هناك ثلاثة أشياء. أول شيء يمكنك ما تفعله هو تسهيل الأمر على شخص ما للتحدث اسأل عن قلقهم الاجتماعي شخص ما إذا كان يعاني من القلق الاجتماعي في الوقت الحالي. ما الذي يظهر في رؤوسهم مع الأشخاص الاجتماعيين اضطرابات القلق. لا تحصل على الكثير من الفرص لذلك تحدث عن هذه التجارب وإذا قمت بذلك من السهل عليهم التحدث عن ذلك الأمر الذي يستغرق الكثير من الوقت القوة بعيدا عن القلق الاجتماعي. لا أحد يعتقد هذا عنك إذا كان حلها بهذه السهولة مشاكل. وهذا لن يكون واحدا من المشاكل النفسية الأكثر شيوعا في عالم. إذا كنت تريد معرفة المزيد عن القلق الاجتماعي،

Summarized by © lakhasly.com