مقدمة يُعدّ سوء المعاملة بأشكاله المتعددة – سواء كان عنفًا جسديًا أو إهمالًا أو إساءة لفظية وعاطفية – من الخبرات السلبية التي تترك بصمة عميقة على الصحة النفسية للفرد. يُعرف القلق أثناء التحدث (مثل الخوف من الحديث أمام جمع من الناس أو في التجمعات الاجتماعية) بأنه أحد أنواع القلق الاجتماعي. وتشير الأدبيات الحديثة إلى وجود ارتباط وثيق بين التعرض لسوء المعاملة في الطفولة أو البلوغ وبين زيادة حدة هذا النوع من القلق. في هذا التقرير نستعرض كيف يساهم سوء المعاملة في تضخيم الخوف على سبيل المثال، قد تؤدي التجارب الصادمة في مرحلة GOV من التحدث، دور سوء المعاملة في زيادة القلق عند التحدث البلوغ أيضًا إلى ارتفاع القلق الاجتماعي. يشير باحثون إلى أن ما يسمى بـ«الصدمة الاجتماعية» – كالشعور بالإذلال أو الرفض مما يزيد من تجنب المواقف الاجتماعية والتوتر COMأمام الآخرين – يمكن أن تنتج استجابات مشابهة للاضطراب الصدمي الشديد أثناءها. وخلاصة القول أن سوء المعاملة، التأثيرات النفسية: ضعف الثقة والخوف من التقييم يترك سوء المعاملة أثرًا عميقًا على نفسية الفرد، من أبرز التأثيرات النفسية انخفاض الثقة بالنفس والشعور بالدونية. الشخص الذي تعرض للإيذاء – خصوصًا الإيذاء العاطفي واللفظي – قد يترسخ لديه اعتقاد بأنه قليل القيمة أو أن رأيه غير مهم، مما يجعله يتوقع نظرة سلبية من على سبيل المثال، فقد وُجد أن من عانوا من إساءات عاطفية في صغرهم يواجهون صعوبة GOV .الآخرين عند التحدث إليهم مما يجعله يتوقع الأسوأ دومًا عند التواصل اللفظي أمام جمع من الناس. وهكذا .PMCأكبر في ضبط مشاعر الخوف والتوتر يصبح الخوف من التحدث أمام الآخرين نتيجة مفهومة – بل ومتوقعة – في ظل تراكم هذه العوامل النفسية السلبية. التأثيرات العصبية: تغييرات الدماغ واستجابات الجهاز العصبي اللوزة الدماغية (باللون الأصفر في الصورة) تقع ضمن الجهاز الحوفي لا تقتصر آثار سوء المعاملة على ORG(باللون الأخضر)، وهي بنية دماغية أساسية لمعالجة المشاعر ولا سيما الخوف والقلق الجانب النفسي فحسب، أبرز هذه المناطق هي اللوزة الدماغية – وهي مركز الخوف في الدماغ – بالإضافة إلى مناطق أخرى في بما في ذلك اضطرابات القلق. وُجد أن الأشخاص ذوي تاريخ سوء المعاملة يظهر – GOV .الجهاز الحوفي والقشرة الدماغية لديهم اختلال في التواصل بين الفص الجبهي واللوزة، قد تكون مفرطة نتيجة فرط نشاط الجهاز العصبي السمبثاوي (المسؤول عن استجابة المواجهة أو الهرب). وجدت دراسة أن الأشخاص الذين لديهم تاريخ من الإساءة في الطفولة يُظهرون خللًا في مرونة حيث لوحظ أن العلاقة بين سوء المعاملة وزيادة قلق NCBI. GOVالجهاز العصبي المستقل أثناء مهمة الحديث أمام جمهور التحدث كانت قوية بشكل خاص لدى الأفراد الذين لديهم ضعف في استجابة التكيف العصبي (مثل كبح أقل في نشاط العصب مما يؤدي إلى دوام دائرة الخوف الجسدي والنفسي عند التحدث. التكامل بين PUBMED. GOV(الحائر أثناء الضغط النفسي التأثيرات النفسية والعصبية على الرغم من التمييز بين العوامل النفسية والعصبية لأغراض التحليل والدراسة، التجارب النفسية السلبية الناجمة عن سوء المعاملة (كضعف الثقة أو توقع الرفض) لها أساس بيولوجي في الدماغ والجهاز العصبي؛ التغيرات العصبية الناتجة عن الصدمة تؤثر على الحالة النفسية للفرد. بل يرتبط بزيادة نشاط مناطق الدماغ المعنية بالخوف مثل اللوزة في الوقت نفسه، فسيواجه الفرد مشاعر الخوف دون كابح فعال. العوامل النفسية (كالأفكار والمشاعر) والعوامل insulaESوال العصبية (كنشاط مناطق الخوف في الدماغ واستجابة الجهاز العصبي الذاتي) وجهان لعملة واحدة عندما نتحدث عن القلق. هذا التداخل يعني أنه من الصعب علميًا أو عمليًا فصل التأثير "النفسي" عن "العصبي" في حالات القلق عند التحدث؛ فكلاهما يتفاعل بشكل معقد في تشكيل التجربة الكلية للقلق. حتى أن بعض الدراسات تقترح أن مرونة الجهاز العصبي قد تخفف من أثر التجارب السلبية نفسيًا: فالأفراد القادرون على ضبط استجاباتهم الجسدية للضغط (أي لديهم تنظيم عصبي جيد) قد يكونون أقل تأثرًا نفسيًا حيث يشكلان معًا صورة متكاملة لآلية تطور القلق الاجتماعي لدى ضحايا سوء المعاملة. خلاصة يساهم التعرضبذكريات الإساءة لسوء المعاملة – في الصغر أو في مراحل لاحقة من الحياة – في ازدياد معدلات القلق أثناء التحدث وفي المواقف الاجتماعية. يتجلى هذا من خلال مسارين متكاملين: الأول نفسي ويتمثل في بناء مشاعر الخوف وانخفاض تقدير الذات وتوقع النقد السلبي بشكل مستمر، والثاني عصبي يتمثل في تكيّف الدماغ والجهاز العصبي على نمط فرط اليقظة والخوف. فقد وثّقت الأبحاث ارتباط .NCBIسوء المعاملة باضطرابات القلق الاجتماعي من جهة

Summarized by © lakhasly.com