راه های غلبه بر کمرویی و اضطراب اجتماعی

25 فروردین 1403

کتاب«غلبه بر کمرویی و اضطراب اجتماعی» نوشته مارتین ام. آنتونی و ریچارد پی. سوینسون، به اختلال مهم و رایج فوبیا یا اضطراب اجتماعی می‌پردازد، می‌کوشد آن را تعریف کند و ریشه‌ها و دلایل وقوعش را توضیح دهد.

کتاب«غلبه بر کمرویی و اضطراب اجتماعی» به اختلال مهم و رایج فوبیا یا اضطراب اجتماعی می‌پردازد، می‌کوشد آن را تعریف کند و ریشه‌ها و دلایل وقوعش را توضیح دهد. این کتاب درمان‌ها و ایده‌هایی را پیشنهاد می‌دهد که کمک می‌کنند با این ترس مواجه شویم، به‌نحوی مؤثر بر آن غلبه کنیم و با دیگران ارتباط مناسب و خوبی را شکل دهیم.

در بخشی از کتاب غلبه بر کمرویی و اضطراب اجتماعی می‌خوانیم: «تمام موجودات زنده سعی می‌کنند با موقعیت‌هایی مواجه نشوند که باعث ترس، درد یا آزردگی‌خاطر آن‌ها می‌شوند. آن‌ها برای محافظت از خود در برابر خطرات احتمالی از چنین موقعیت‌هایی اجتناب می‌کنند. می‌توان گفت در کوتاه‌مدت، قرار نگرفتن درمعرض تهدیدات احتمالی روش بسیار مؤثری برای کاهش شدت افکار و احساسات استرس‌زای ناخواسته و پیشگیری از بروز آن‌هاست. حالا، شما احتمالاً بر اساس تجارب خود می‌دانید که مواجهه با موقعیت‌های ترسناک و اضطراب‌آور موجب استرس و آزردگی‌خاطرتان و اجتناب یا فرار از چنین موقعیت‌هایی نیز منجر به آرامشتان می‌شود. بااین‌حال، اجتناب از موقعیت‌ها، اشیاء و احساسات استرس‌زا تقریباً باعث می‌شود که شما در درازمدت دچار اضطراب و درد و رنج بشوید. احتمال بروز اتفاقات بد در موقعیت‌های اجتماعی‌ای که از آن‌ها دوری می‌کنید، احتمالاً بسیار کمتر از تصور شماست؛ بنابراین، اجتناب از چنین موقعیت‌هایی به‌خصوص در بلندمدت می‌تواند آسیب بیشتری به شما برساند. شما ممکن است تصور کنید با اجتناب از موقعیت‌هایی که باعث اضطراب و آزردگی‌خاطرتان می‌شوند، از بروز اتفاقات ترسناک و استرس‌زای مختلف جلوگیری می‌کنید. افرادی که از پرواز می‌ترسند، ممکن است باور داشته باشند که با اجتناب از پرواز احتمالاً از خطر سقوط هواپیما در امان خواهند بود؛ شاید شما نیز معتقد باشید که اجتناب از موقعیت‌های اجتماعی یا عملکردی اضطراب‌آور، شما را از تجربه فجایع اجتماعی مختلف، مانند تحقیرشدن یا موردانتقاد قرارگرفتن، به‌طورکامل محافظت می‌کند. البته از لحاظ آماری، خطر مرگ در سانحه هوایی، چیزی نزدیک به صفر است. به‌عبارت‌دیگر، خطر سقوط هواپیمایی که شما در آن هستید، تقریباً نزدیک به صفر است؛ یعنی خطر سفر کردن یا نکردن با هواپیما یکسان است! چنین موضوعی درخصوص سخنرانی‌کردن در مقابل دیگران، شرکت در مهمانی‌ها و سایر موقعیت‌های اجتماعی دیگر نیز صدق می‌کند.»