

درمان شناختی رفتاری
برای اضطراب اجتماعی
مهارت‌های مفید برای غلبه بر ترس و لذت بردن
از حضور در بین مردم

تألیف
دکتر استفان هافمن

با پیشگفتاری از
دکتر رابرت لیاهی

ترجمه
الیاس اکبری
روانشناس بالینی

مehسا احمري
دانشجوی دکتری تخصصی روان‌شناسی



فهرست

سخن مترجمان	۱۱
پیشگفتار	۱۵
مقدمه	۱۹
فصل ۱: اضطراب اجتماعی چیست؟	۲۷
فصل ۲: و اضطراب اجتماعی همچنان تداوم می‌یابد... اما چرا؟	۶۲
فصل ۳: مواجهه بسیار کلیدی است	۹۲
فصل ۴: شناسایی و اصلاح خطاهای فکری	۱۱۴
فصل ۵: مواجهه با حوادث تأسف‌برانگیز اجتماعی	۱۴۳
فصل ۶: پذیرش خودتان	۱۶۱
فصل ۷: آرام کردن برانگیختگی‌تان	۱۸۰
فصل ۸: بهبود مهارت‌های اجتماعی	۱۹۷
پایان	۲۰۵
پیوست	۲۰۷
داروهای اضطراب اجتماعی	۲۰۷
منابع	۲۱۱

فصل ۱

اضطراب اجتماعی چیست؟

می‌خواهید جلوی مخاطب‌ها صحبت کنید. افزایش ضربان قلبتان را احساس می‌کنید؛ احساس داغ شدن می‌کنید و عرق کرده‌اید. دست‌هایتان سرد و مرطوب شده‌اند. افکارتان رژه می‌روند. بدنتان تنش دارد. نگاه حضار را احساس می‌کنید. احساس بازنده بودن دارید. اوضاع جهنمی است. صحنه مانند خواب، غیرواقعی به نظر می‌رسد.

آیا این موقعیت برایتان آشناست؟ این همان چیزی است که بسیاری از افراد هنگام سخنرانی تجربه می‌کنند. هرچند اضطراب اجتماعی بسیار رایج است، فقط به سخنرانی‌های عمومی یا سایر موقعیت‌های عملکرد اجتماعی محدود نمی‌شود. بسیاری از افراد در مهمانی‌ها یا دورهمی‌هایشان یا هنگام معرفی شدن به کسی یا زمانی که برای قرار ملاقات بیرون می‌روند یا وقتی از طریق تلفن با افراد صحبت می‌کنند احساسات مشابهی را تجربه می‌کنند. ویژگی مشترک همه این موقعیت‌ها این است که در حضور دیگران اتفاق می‌افتند. بسیاری از موقعیت‌های دیگر نیز می‌توانند باعث بروز اضطراب اجتماعی شوند و گاهی اوقات این تجربه کاملاً متفاوت از آنهایی است که قبل‌تر توصیف کردیم. این موقعیت‌های اجتماعی بنا به دلایل مختلفی ناراحت‌کننده و پریشان‌کننده هستند. ممکن است دوست نداشته باشید در مرکز توجه قرار بگیرید، توسط دیگران مشاهده شوید، در جلوی دیگران کاری را انجام دهید یا توسط آنها قضاوت شوید یا احساس قضاوت شدن کنید.

هیچ‌کس دوست ندارد تحت قضاوت منفی قرار بگیرد و افراد کمی از مشاهده شدن و در مرکز توجه بودن لذت می‌برند. از این رو، گاهی تجربه کمی اضطراب در موقعیت‌های اجتماعی کاملاً طبیعی است. چیزی برای نگران شدن وجود ندارد. درواقع، غیرطبیعی است که گاهی درجه‌ای از اضطراب اجتماعی را تجربه نکنید. کاملاً طبیعی است که هنگام سخنرانی در محل کار یا در جمع خانوادگی یا هنگام ارائه در

مدرسه یا دانشگاه احساس اضطراب کنید. تقریباً همه افراد هنگام رفتن به اولین قرار ملاقات یا مصاحبه شغلی مضطرب می‌شوند. مضطرب شدن در مقابل افرادی که ممکن است شما را ارزیابی کنند بسیار رایج است. مشکل زمانی شروع می‌شود که اضطراب اجتماعی بسیار شدید می‌شود و با زندگی تان تداخل می‌کند همانند آنچه در اختلال اضطراب اجتماعی رخ می‌دهد. در این فصل، بسیاری از حالت‌های اضطراب اجتماعی را شرح داده و ویژگی‌های بالینی این اختلال را مورد بحث قرار می‌دهم. سپس به شکل مختصر و قابل فهم پژوهش‌های مربوط به اضطراب اجتماعی از جمله مبنای بیولوژیکی و اجتماعی / فرهنگی را مرور می‌کنم. این فصل همچنین شامل یک خودارزیابی کوتاه برای تعیین سطح اضطراب اجتماعی تان است.

من اغلب از دو اصطلاح «ترس» و «اضطراب» استفاده می‌کنم. تفاوت بین این دو اصطلاح همیشه واضح نیست و متخصصان نیز این دو اصطلاح را گاهی به جای هم به کار می‌برند. با توجه به هدف این کتاب، ترس را به منزله پاسخ هیجانی تعریف می‌کنم که هنگام مواجهه با موقعیت ترسناک (مانند موقعیت اجتماعی) تجربه می‌کنید. این پاسخ سریع‌تر و غیرارادی‌تر به موقعیت ترسناک است. از سوی دیگر، اضطراب به احساسات و افکار ما هنگام پیش‌بینی یک رویداد تهدیدآمیز و نگرانی و برنامه‌ریزی برای یک رویداد اجتماعی آتی مربوط می‌شود.

اضطراب اجتماعی شایع است

طنزپردازی به نام جری ساینفلد زمانی اشاره کرد که ترس شماره یک افراد صحبت کردن در جمع است، درحالی‌که ترس شماره دو مرگ است. او گفت که اگر مجبور شوید در یک مراسم تشییع جنازه شرکت کنید ممکن است ترجیح دهید به جای مداحی کردن، داخل تابوت دراز بکشید! نکته مدنظر او گویاست: اضطراب اجتماعی تجربه‌ای بسیار شایع و حتی «عادی» است. شاید متعجب شوید از اینکه بدانید حتی افرادی که عادت دارند در مرکز توجه باشند، اضطراب اجتماعی را تجربه می‌کنند. در ادامه به چند نمونه اشاره می‌کنیم.

آدل

در یازده آوریل ۲۰۱۱، مجله رولینگ استون مقاله‌ای درباره آدل، خواننده و ترانه‌سرای محبوب و معروف منتشر کرد که موارد زیر را فاش می‌کرد:

من دیار لیززش می‌شوم... از تماشاگران می‌ترسم... خیلی می‌ترسم. در نمایشی که در آمستردام داشتم آن‌قدر مضطرب بودم که از فروبی اضطرابی فرار کردم. یکی دو بار بالا آوردم. یک بار در بروکسل روی خردی بالا آوردم. فقط باید تماشاش کنم؛ اما تور را دوست ندارم. من حملات اضطرابی زیادی دارم... تا زمانی که از صحنه بیرون نروم آرام نمی‌شوم.

دنی آرمند

دنی آرمند خواننده اصلی گروه برادران آرمند در دهه ۱۹۶۰ بود. او پس از مجموعه آهنگ‌های انفرادی اوایل دهه ۷۰ به یک ستاره نوجوان تبدیل شد و سپس در اواخر دهه ۸۰ دوباره به شهرت رسید. آرمند در مصاحبه‌ای با مجله مردم (۱۹۹۹/۱۷/۵) فاش کرد:

من در تمام عمرم نسبت به هر یک از ابراهایی که داشتم کمی مضطرب بودم، اما تا آنجا که به فاطر دارم - چه روی صحنه و چه در جلسه کاری - می‌دانستم که اگر در پایان آهنگ اولم مورد تشویق قرار بگیرم یا اگر مقدار به جوک و شوقی‌ام بفزند اضطرابم کاهش می‌یابد، هر چند هیچ‌وقت از بین نمی‌رفت. هر دو در سال ۱۹۹۴ نوعی اضطراب را تجربه کردم که قبلاً هرگز تجربه نکرده بودم... یک بار ترس از فعالیت زده شدن مرا غرابت، نتوانستم از دستش خلاص شوم. گویی چیزهای غیر واقعی و هشتاک و عجیب و غریب پای هر چیز آشنا و امن را گرفته بودند. در پنگال و هشانه‌ترین ترس‌هایم اختاره بودم، خلع شده بودم، مطمئن بودم که اگر حرکت اشتباهی بکنم به معنای واقعی کلمه فوادم مرد. حتی و هشتاک‌تر از همه، احساس می‌کردم که اگر بمیرم به آرامش فوادم رسیده. هر چه بیشتر سعی می‌کردم کلمات را به فاطر بیاورم، بیشتر از ذهنم گریزان می‌شدند. بهترین کاری که می‌توانستم انجام دهم این بود که غش نکنم، به سفتی اجرا را پیش بردم و بارها به خودم گفتم هشیار بمان، هشیار

بمان. این عملیات اضطرابی فقط به خاطر اجرای روی صحنه نبودند. یادم می‌آید از اینکه می‌توانستم با رهیس و کتی لی برنامه زنده‌ای داشته باشم آن‌قدر مضطرب شده بودم که شب قبل اصلاً نفوابیدم و قبل از اجرا حالت تهوع داشتم. یک بار دیگر، اضطرابم در طی تست صدا برای شفصیت هرکول در انیمیشن دیزنی بسیار زیاد بود، اجرایم فحالت‌آور بود. با خودم فکر می‌کردم که آیا اصلاً می‌توانم به حرفه فوانندگی ادامه دهم.

باربارا استرایسند

باربارا استرایسند، بازیگر، خواننده و فیلم‌ساز آمریکایی به دلیل ترس از صحنه که علت آن به فراموشی متن در یکی از آهنگ‌هایش در کنسرتی در پارک مرکزی نیویورک در سال ۱۹۶۷ برمی‌گردد نزدیک به سه دهه از اجرای زنده اجتناب کرد. او طی مصاحبه‌ای (۲۰۰۵) به دایان ساویر گفت:

نمی‌توانم از فکر کردن به آن مابرا دست بکشم... فراموش کردن کلمات برایم تکان‌دهنده بود؛ بنابراین، من هیچ حس شوخ‌طبعی نسبت به آن نداشتم... می‌دانید کلماتی نمی‌سافتم... برقی از اجراکنندگان واقعاً وقتی کلمات را فراموش می‌کنند فوب از پس آن برمی‌آیند. آنها همیشه کلمات را فراموش می‌کنند اما به نوعی نسبت به آن موقعیت با شوخ‌طبعی برافورد می‌کنند. به خاطر دارم که نسبت به آن موقعیت هیچ حس شوخ‌طبعی نداشتم. کاملاً تو شوک بودم... به خاطر آن شب ۲۷ سال آواز نفواندم و از مردم پولی نگرفتم... گفتم: «فدایا، نمی‌دانم. اگر دوباره کلمات را فراموش کنم قداره به اتفاقی بیفتد؟»

اینها تنها نمونه‌های قابل توجهی از افراد معروف کنونی و گذشته هستند. نمونه‌های دیگر خواننده‌ای به نام کارلی سیمون و بسیاری از ورزشکاران حرفه‌ای مانند بازیکنان بیس بال همچون استیو ساکس، مایک آیوی و استیو بلاس (برای علاقه‌مندان به ورزش آمریکایی) هستند. منظور اصلی این است که حتی افرادی که با مرکز توجه بودن و اجرای نمایش در مقابل هزاران نفر زندگی موفقی را به دست می‌آورند، ممکن است اضطراب اجتماعی فلج‌کننده‌ای را تجربه کنند. این امر بسیار شایع است و حتی افرادی را که مجبورند روزانه با عملکردهای اجتماعی سروکار داشته باشند تحت تأثیر قرار می‌دهد.

در حال حاضر حدود ۱۳ نفر از هر ۱۰۰ نفر در ایالات متحده آمریکا دچار اختلال اضطراب اجتماعی (SAD) هستند یا قبلاً با این مسئله سروکار داشته‌اند. این عدد که به منزله نرخ شیوع مادام‌العمر است تا حدودی به فرهنگ وابسته است. در ایالات متحده آمریکا، نرخ شیوع اختلال اضطراب اجتماعی در سرخ‌پوستان آمریکایی بالاتر است و نرخ شیوع این اختلال در بین افراد آسیایی، لاتین، آفریقایی-آمریکایی و آفریقایی-کارائیب‌تبار در مقایسه با سفیدپوستان غیراسپانیایی کمتر است. نرخ شیوع اختلال اضطراب اجتماعی در بین کودکان و نوجوانان با نرخ شیوع آن در بین بزرگسالان قابل قیاس است، اما به نظر می‌رسد با افزایش سن کاهش می‌یابد. نرخ شیوع این اختلال در بین زنان کمی بالاتر از مردان است. اعضای جامعه هم‌جنس‌گرا نیز بیشتر از افراد دگرجنس‌گرا و افراد هم‌سو جنسی از اختلال اضطراب اجتماعی رنج می‌برند (هم‌سو جنسی به افرادی اشاره دارد که هویت جنسی آنها با جنسیت تعیین‌شده در هنگام تولد مطابقت دارد).

بیاید نگاهی به افرادی بیندازیم که در معرض دید دیگران نیستند. می‌توانم به نمونه‌های زیادی اشاره کنم. هیچ دوفری که با اضطراب اجتماعی دست و پنجه نرم می‌کنند شبیه هم نیستند. هر فرد داستان منحصر به فردی دارد که به شکل‌های منحصر به فردی اضطراب اجتماعی را تجربه می‌کنند. مواردی که در اینجا توصیف می‌کنم تخیلی و ترکیبی هستند. چیزی تحت عنوان نمونه‌ای واقعی از فرد عادی مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی وجود ندارد؛ اما علی‌رغم این تفاوت‌های منحصر به فرد، همه افراد دچار این مشکل، از ویژگی‌هایی همچون پریشانی و اختلال‌هایی برخوردارند که این مشکل می‌تواند در زندگی آنها به وجود بیاورد.

سارا

سارا ۳۳ ساله، آدم معروفی نیست. او هیچ‌وقت در زندگی خود برنده هیچ جایزه مهمی نشده است؛ اما اگر سارا این جایزه‌ها را برنده شده بود، احتمالاً از پذیرش سخنرانی‌ها اجتناب می‌کرد زیرا از سخنرانی‌های عمومی وحشت دارد. اضطراب او نسبت به سخنرانی در جمع همیشه برایش مشکل بزرگی بوده است. او با شوهر و دو دختر ۶ و ۸ ساله‌اش در یک محله متوسط شهر زندگی

می‌کند. سارا از بدو تولد فرزندانش خانه‌دار شده بود اما در دو سال گذشته به شغل سابق خود یعنی دستیار حقوقی در یک شرکت حقوقی برگشته است. سارا از دوران دبستان دچار اضطراب اجتماعی بود. او می‌گوید که وقتی با فرزندانش تنها بود، فرصتی برای رهایی از بدترین اضطراب اجتماعی‌اش را داشت، اما اکنون که به محیط کاری برگشته است متوجه می‌شود که سرانجام باید به اضطراب اجتماعی‌اش توجه کند. او بیان کرد که دلیلش برای درمان این است که باید در محل کار و دورهمی‌های اجتماعی کمتر مضطرب شود اما همچنین می‌خواهد الگوی بهتری برای فرزندانش باشد، به همین دلیل می‌خواهد اضطراب کمتری را تجربه کند.

سارا آدم گرم و حمایتی است. او از اینکه با کارل که راننده اتوبوس است ازدواج کرده است احساس خوشحالی دارد. آنها بیش از ۱۰ سال است که ازدواج کرده‌اند و زندگی «بسیار خوبی» دارند. بزرگ‌ترین مشکل او «اختلال اضطراب اجتماعی مادام‌العمرش» است. سارا خودش را این‌گونه توصیف می‌کند که «به لحاظ اجتماعی کاملاً بی‌کفایت» و «کاملاً بازنده اجتماعی» هستم. او بیان کرد که وقتی با موقعیت‌های اجتماعی مواجه می‌شود که احتمال ارزیابی شدن در آنها بالاست مانند صحبت کردن در جمع، احساس وحشت‌زدگی می‌کند. او این احساس را به صورت حالتی از علائم بدنی شدید توصیف می‌کند که با تپش قلب، سرخ شدن، لرزش و خشکی دهان مشخص می‌شوند. سارا اظهار کرد که تنها راه توقف این علائم ترک موقعیت است.

سارا به دلیل «از دست دادن فرصت‌ها» احساس غمگینی و سرخوردگی زیادی می‌کند. برای نمونه، چندین پیشنهاد شغلی جذاب را به دلیل اضطراب اجتماعی‌اش رد کرده است. درعین حال، سارا اغلب به دلیل ترس از تحقیر و خجالت‌زدگی از موقعیت‌های اجتماعی اجتناب می‌کند. اگر نتواند از این موقعیت‌ها دوری کند، آنها را با پریشانی شدید تحمل می‌کند و تمایل دارد مدت‌ها پس از اتمام رویداد در مورد آنها به نشخوار فکری بپردازد. یکی از بدترین موقعیت‌ها برای او رفتن به جلسات انجمن اولیا و مربیان (PTA) در مدرسه دخترش است. او می‌خواهد الگوی خوبی برای فرزندانش باشد و

بهترین فرصت‌های تحصیل خوب را برای آنها فراهم کند. سارا می‌ترسد که احمق و بی‌کفایت به نظر برسد و نگران این موضوع است که مردم او را به صورت منفی قضاوت کنند که سرانجام باعث شود تحصیلات فرزندانش تحت تأثیر قرار بگیرند.

جوزف

جوزف ۲۵ ساله است که در پی دریافت کمک برای درمان اضطراب اجتماعی ناتوان‌کننده، فراگیر و مادام‌العمر خویش به درمان مراجعه کرد. جوزف از هرگونه تماس اجتماعی با دیگران اجتناب می‌کند و حتی تعامل با والدین و سایر بستگانش را محدود کرده است. او تمایل دارد دیگران را همراهی کند اما دوست ندارد با دیگران معاشرت کند زیرا همواره نسبت به مورد انتقاد قرار گرفتن یا طرد شدن از جانب دیگران نشخوار فکری دارد. او همچنان با والدینش زندگی می‌کند. جوزف احساس به دام افتادن و منزوی شدن می‌کند و دوست دارد که ای کاش می‌توانست شغل و رابطه‌ای برای خود داشته باشد که به زندگی «عادی» منتهی می‌شوند.

جوزف در پایه نهم، زمانی که از او خواسته شد در جلوی همکلاسی‌هایش ارائه دهد، ترک تحصیل کرد. او برای اجتناب از این تکلیف، از خانه فرار کرد و شب را در خیابان ماند. بعد از اینکه روز بعد پلیس او را پیدا کرد، والدینش در خانه به او آموزش دادند. از آن زمان، جوزف دیگر به مدرسه بازنگشت و دیگر هیچ‌یک همکلاسی‌هایش را ندید. هرچند خانواده جوزف بسیار حمایت‌گر و درک‌کننده بودند، اما از نظر جوزف ارتباط با آنها نیز بسیار سخت بود. والدین جوزف در کشور آلمان به دنیا آمده‌اند و در همان کشور نیز بزرگ شده‌اند و در ۳۰ سالگی به ایالت متحده آمریکا مهاجرت کرده‌اند. او پدرش را بسیار سخت‌گیر، سلطه‌گر مستبد توصیف می‌کند که بیش از حد لازم خودش را درگیر مسائل می‌کند و مادرش را فردی مطیع توصیف می‌کند که از تعارض‌ها اجتناب می‌کند. جوزف دو خواهر بزرگ‌تر دارد. او خواهر کوچک‌ترش را بهترین دوست خود می‌داند. هفته‌ای یک‌بار و به مدت چند دقیقه تلفنی با او

صحبت می‌کند. جوزف علاوه بر داشتن اضطراب اجتماعی، بسیار احساس افسردگی می‌کند و نسبت به مسائل جزئی گوناگون نگرانی بسیار زیادی دارد. هرچند جذابیت او بالاتر از حد متوسط است، خودش را به لحاظ فیزیکی غیر جذاب، از لحاظ اجتماعی بی‌کفایت و پایین‌تر از دیگران می‌بیند. جوزف به دلیل مشکلاتی که دارد، گاهی به خودکشی فکر می‌کند اما داشتن هرگونه قصد یا برنامه‌ای برای آسیب رساندن به خود را انکار می‌کند.

کری

کری ۵۰ ساله، مجرد، کارمند پست و دارای جنسیت غیر باینری است که برای معرفی خود از ضمیر ایشان استفاده می‌کند. او همواره بسیار خجالتی بوده است. کری احساس بی‌کفایتی و افسردگی می‌کند. او به خاطر ندارد که در موقعیت‌های اجتماعی احساس راحتی کرده باشد. حتی در مقطع ابتدایی، زمانی که مجبور بود در جلوی گروهی از افراد صحبت کند، ذهنش خالی می‌شد. در صورت امکان، از رفتن به جشن تولدها و سایر دورهمی‌های اجتماعی اجتناب می‌کرد و یا اگر مجبور به شرکت در آنها می‌بود، یکجا ساکت می‌نشست. او در مدرسه کودک بسیار ساکتی بود و فقط زمانی به سؤال‌ها پاسخ می‌داد که پاسخ‌ها را از قبل یادداشت کرده باشد؛ اما حتی در آن زمان هم به‌طور مداوم زیر لب سخن می‌گفت یا نمی‌توانست پاسخ را به‌وضوح به زبان بیاورد. هنگام ملاقات با کودکان جدید، از ترس اینکه کودکان او را مسخره کنند، سرش را پایین می‌انداخت.

همان‌طور که کری بزرگ‌تر می‌شد، تعداد معدودی از هم‌بازی در همسایگی خود داشت، اما هیچ‌وقت واقعاً «بهترین» دوستی نداشت. نمرات درسی او به جز دروسی که نیاز به مشارکت کلاسی داشتند نسبتاً خوب بودند. در نوجوانی، او به‌ویژه در تعاملات غیررسمی با هم‌کلاسی‌هایش مضطرب بود. هرچند کری دوست داشت رابطه برقرار کند اما به دلیل ترس از طرد شدن هیچ‌وقت به قرار ملاقات نرفت یا از کسی درخواستی برای بیرون رفتن نکرد. کری به دانشگاه رفت و مدتی هم اوضاع خوب بود؛ اما زمانی که انتظار می‌رفت در کلاس ارائه