



جامعة قطر  
QATAR UNIVERSITY

لنتغلب معاً على الرهاب الاجتماعي



# هل تعلم ؟



---

يعتبر الرهاب الاجتماعي واحداً من الأمراض النفسية الأكثر شيوعاً.

---

يُصاب ما بين 7 و 12 شخصاً من كل 100 شخص بالرهاب الاجتماعي مرة واحدة على الأقل في حياتهم.

---

تعاود نسبة إصابة النساء بذلك مرة ونصف أكثر من نسبة إصابة الرجال.

---

يكون ظهور المرض لأول مرة في معظم الحالات أثناء مرحلة المراهقة.

## اضطراب القلق الاجتماعي أو الرهاب الاجتماعي

هو نوع من الاضطرابات التي تحدث للفرد عندما يتعرض للحديث لأول مرة أو حتى بعد فترة من معرفة اشخاص جدد فيشعر بالخوف والتوتر الزائدين.



## ما هو الفرق بين الرهاب الاجتماعي و الخجل ؟

أما الشخص الخجول فإنه لا يعاني من الشعور بالإحراج ولكن بعدم الثقة بالنفس أثناء التواجد في الاجتماعات وغالبا يميل الى الوثوق بشخص أو أثنان فقط.

الشخص الذي يعاني من الرهاب الاجتماعي يشعر بالحرج أثناء التعرف على شخص جديد، وطوال الوقت يشعر بالقلق والرعب.

الرهاب الاجتماعي أكبر بكثير من الشعور بالخجل أو التوتر الذي يحدث عادة في التجمعات



# العوامل المؤدية للرهاب الاجتماعي

المرور بتجارب سيئة مع أشخاص آخرين (مثل التّعرض للسخرية أو الإهانة أو الإقصاء من قبل الآخرين)

طرق معينة في التفكير (مثل توقعات المرء - بشكل مُبالغ فيه - من نفسه، أو نظرتة السلبية للذات، أو تصورات كارثية حول عواقب السلوك الذاتي)

السمات الشخصية (مثل الحُجَل والخوف من المواقف الجديدة الغير المألوفة)

طرق التنشئة الخاطئة

الوراثة

# الأعراض الجسمية

التورّد

خفقان القلب  
السريع

الارتجاف

التعرق

اضطراب المعدة  
أو الغثيان

صعوبة في التقاط  
الأنفاس

دوخة أو دوّاراً

توتراً عضلياً

## Common Physical Symptoms of Social Anxiety



BLUSHING



FEELING OF THE MIND  
GOING BLANK



MUSCLE TENSION



SWEATING



QUICKENED HEARTBEAT



UPSET STOMACH



TREMBLING



LIGHTHEADEDNESS



SHORTNESS OF  
BREATH



DIZZINESS



NAUSEA

## الأعراض النفسية



---

خوف من المواقف التي قد يتم الحكم عليك فيها.

---

القلق حيال إحراج أو إذلال نفسك.

---

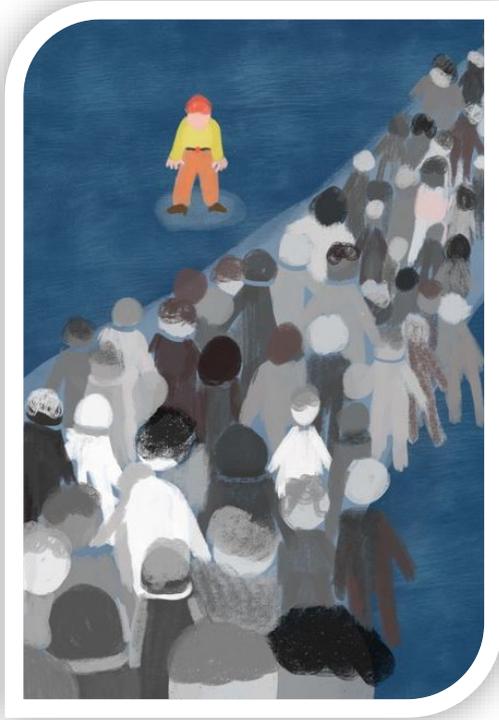
خوف شديد من التفاعل أو التحدث مع الغرباء.

---

الخوف من أن يلاحظ الآخرون قلقك.



## الأعراض النفسية



---

قضاء بعض الوقت بعد حدوث موقف اجتماعي لتحليل  
أدائك وتحديد العيوب في تفاعلاتك

القلق استباقًا من نشاط أو حدث مخيف

---

تحمل موقف اجتماعي في خوف أو قلق شديد

---

---

توقع أسوأ عواقب ممكنة بسبب تجربة سلبية أثناء موقف  
اجتماعي

# السلوك الانسحابي

تجنب التفاعل مع  
أشخاص غير  
مألوفين أو أغراب

تجنب حضور حفلات  
أو لقاءات اجتماعية

تجنب المواقف  
التي قد تكون فيها  
مركز الاهتمام

تجنب القيام  
بأشياء أو التحدث  
إلى الناس خوفاً من  
الإحراج

تفادي بدء  
المحادثات

عدم القيام  
بتواصل بصري

تفادي الدخول إلى  
غرفة حيث يكون  
الناس جالسين  
بالفعل

تجنب الأكل أمام  
الآخرين



# كيف تساعد نفسك

ادراك هذا الامر مبكراً قبل أن يصبح متأصلاً

تدرج في مقابلة الاخرين والتحدث أمامهم بصوت عالي

يمكنك الاستفادة من البرامج النفسية والسلوكية

عزز ثققتك بنفسك وبقدراتك

صح من أفكارك الخاطئة والتي تأثر عليك سلباً



# نصائح لزيادة الثقة بالنفس في مواجهة الرهاب الاجتماعي



كن منفتح للتجارب والهوايات الجديدة

عليك ان تكون خبيراً في أحد  
المواضيع.

صاحب أشخاص متفائلين إيجابيين.

اقضى وقتاً هادئاً مع نفسك.

الجأ للتأمل وحاول أن تعرف نفسك



## نصائح لزيادة الثقة بالنفس في مواجهة الرهاب الاجتماعي



ثق بنفسك في اتخاذ قرارات صائبة.

أشطب كلمة لا تستطيع من قاموسك.

واجه مخاوفك وتغلب عليها.

تمسك بمواقفك.



الخاتمة

