



โรคกลัวสังคมคืออะไร?

โรคกลัวสังคม เป็นความรู้สึกกังวลเมื่อต้องอยู่ในสถานการณ์ที่ต้องพบปะผู้คน โดยกลัวว่าจะถูกผู้อื่นมองหรือตัดสินในทางลบ เช่น ตลก น่าเบื่อ อ่อนแอ ไม่เก่ง จนกระทั่งต้องหลีกเลี่ยงสถานการณ์ต่างๆ และส่งผลกับชีวิตประจำวัน

อาการ



- ✔ กลัว กังวล ทุกข์มาก หรือหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ต้องพบปะสื่อสารกับผู้คน
- ✔ มีอาการทางกาย เช่น ปวดหัว ปวดท้อง คลื่นไส้ ตัวสั่น ใจสั่น หายใจเร็ว
- ✔ คิดเชิงลบกับการมองหรือตัดสินจากผู้อื่น
- ✔ มีปัญหาทางสุขภาพจิตอื่นร่วม เช่น ภาวะซึมเศร้า

วิธีการรักษา



- + ฝึกสติให้เท่าทันความคิดตนเอง
- + ปรับมุมมองในเชิงบวกและตามความจริง
- + ฝึกกำหนดลมหายใจและผ่อนคลาย
- + ฝึกซ้อมการสื่อสาร-การแสดง
- + ไม่หลีกเลี่ยงสถานการณ์ต่างๆ ที่ทำให้กังวล
- + ซึ้นชมและให้กำลังใจตนเองในความพยายาม
- + ปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญหากอาการไม่ดีขึ้น

สาเหตุ

- ◆ พันธุกรรม
- ◆ เป็นคนที่วิตกกังวลง่าย
- ◆ มีเหตุการณ์ฝังใจ
- ◆ การทำงานสมองส่วนอารมณ์และสารสื่อประสาทในสมองผิดปกติ

