



محياتکننده

آیا خجالتی بودن یک مشکل بهداشت روانی محسوب می‌شود؟ کمرویی در بزرگسالان



مراجعی که چندی پیش با بی‌قراری به اتاق درمان مراجعه کرده بود، مشکل خود را اینگونه توصیف می‌کرد: "دیگر تحمل خودم بسیار دشوار است، من حتی نمی‌توانم در جمع فامیل در مورد مساله‌ی اظهار نظر کنم. همه‌ی کسانی که اطرافم هستند این را فهمیده‌اند و من می‌شوم که گوشه و کنار در مورد من می‌گویند که بیچاره چقدر خجالتی و کمرواست."

آیا شما هم خجالتی هستید؟ چه زمانی خجالتی بودن در بزرگسالان از یک ویژگی شخصیتی قابل کنترل به یک مشکل جدی سلامت روانی تبدیل می‌شود که ممکن است نیاز به کمک داشته باشد؟ کمرویی به راستی چیست؟ بسیاری از افراد هنگام پاسخگویی به این سوالات کمرویی را با درون‌گرایی اشتباه می‌گیرند، در حالی که خجالتی بودن و درون‌گرایی یکی نیستند. درون‌گرایی یعنی شما دنیا را از دریچه درونی خود می‌بینید، برای تصمیم‌گیری به احساسات و افکار خود نگاه می‌کنید.

اما یک برون‌گرا به بیرون، به محیط و اطرافیانش می‌نگرد. خجالتی بودن به این معنی است که زمان قرارگیری در جمع یا مورد توجه قرار گرفتن، احساس ناراحتی و ناخوشایندی می‌کنید و به خصوص نگران این هستید که دیگران در مورد شما چه فکری می‌کنند. در واقع شما می‌توانید خجالتی و برون‌گرا یا خجالتی و درون‌گرا باشید. کمرویی در بزرگسالان بسیار رایج‌تر از آن چیزی است که ممکن است تصور کنید. از هزاران بزرگسال بریتانیایی، ۵۷ درصد خود را خجالتی می‌دانستند. اما باید به یاد داشته باشید که خجالتی بودن در معنای کلی به معنای زندگی دشوار و شرایط سخت ارتباطی نیست. برخی از افراد خجالتی به خوبی زندگی می‌کنند، زیرا خجالتی بودن فقط بر بخش‌های خاصی از زندگی آن‌ها به روشی قابل کنترل تأثیر می‌گذارد. برای مثال، ممکن است از صحبت کردن در جمع یا ملاقات با افراد غریبه خجالت بکشید، اما یک گروه قوی از دوستان را دارید که با آنها احساس راحتی می‌کنید و شغلی دارید که تحت تأثیر این موضوع قرار نمی‌گیرد. هنگامی خجالتی بودن به یک مشکل تبدیل می‌شود که ما را از اجتماع و زندگی اجتماعی به طور کلی عقب بکشد و در فرایند زندگی روزمره و شغلی ما تأثیرات مخرب و فلج‌کننده‌ی داشته باشد. به عنوان مثال هنگامی که در زمینه شغلی نیاز به ارتباط وسیع با دیگران داشته باشید و کمرویی باعث به خطر افتادن موقعیت‌های شغلی این چنینی شود، باید در مورد تعدیل آن فکری کنید. از طرف دیگر کمرویی و خجالت‌زدگی شدید می‌تواند زمینه‌ی بروز بسیاری از اختلالات جدی حیطه‌ی سلامت روان باشد.

دانشجویان دانشگاه پرداخته بود، مشخص کرد که دانشجویان خجالتی به احتمال زیاد بیش از حد الکل مصرف می‌کنند، زیرا تمایل به فکر خوانی دیگران در ارتباط با خودشان دارند و این افکار تقریباً فلج کننده است؛ اما الکل و مواد باعث می‌شود که آنها نسبت به هنجارهای اجتماعی مستعدتر شوند و در موقعیت‌هایی تلاش کنند بی‌دلیل همرنگ جماعت شوند و زمانی که اطرافیان به مصرف روی می‌آورند، آنان نیز همین کار را انجام دهند. دومین خطر تهدید کننده برای افراد کمرو، افتادن در دام روابط ناسالم است. افراد خجالتی در معرض خطر سوءاستفاده از سوی دیگران هستند، یا ممکن است خود را درگیر روابط بدی کنند که محبت یا حمایت واقعی را ارائه نمی‌دهد. وقتی خجالتی هستیم، اغلب به دیگران اجازه می‌دهیم ما را انتخاب کنند، نه اینکه ابتکار عمل برای برقراری



ارتباط با افرادی را که واقعاً در زندگی مان می‌خواهیم به عهده بگیریم و به محض این که درگیر ارتباط شویم، ممکن است جرات حرف زدن و کناره‌گیری را نداشته باشیم، حتی اگر بدانیم که باید از آن رابطه عقب بکشیم. مساله‌ی بعدی مرتبط با کمرویی، مشکل در رسیدن به اهداف است. اگر اجازه دهیم خجالتی بودن برای ما به این معنی باشد که از بیان نظرات و ایده‌های خوب خود خودداری کنیم یا وقتی دیگران این نظرات را بی‌اعتبار می‌کنند، دفاعیه‌ی ارائه نکنیم، به مرور شاهد تزلزل شغل و اهداف زندگی خود خواهیم بود. همه اینها می‌تواند

است و در نهایت شما می‌بیند که در خانه پنهان شده‌اید یا ممکن است به اختلال اضطراب اجتماعی یا بدون آگورافوبیا (ترس از قرارگیری در مکان‌های باز و شلوغ مثل بازار یا سینما) دچار شوید. اضطراب اجتماعی به معنای وحشت از تعاملات از هر نوع است، حتی خریدن چیزی از یک فروشگاه یا مثلاً تماس گرفتن با یک لوله کش برای تعمیر لوله‌ای که نشتی دارد، اگر در مورد این مسائل ذهن شما به سمت تفکر غیرمنطقی و مبتنی بر ترس می‌چرخد و همچنین علائم فیزیکی اضطراب مانند تپش قلب، گرفتگی معده یا حالت تهوع را داشتید و از طرفی به دلیل

منجر به مشکلات مالی، ناامیدی، عصبانیت و چرخه‌های بد خلقی شود. اضطراب و بروز نشانه‌های افسردگی از عواقب کمرویی و خجالت‌زدگی شدید است. یک مطالعه بر روی دانشجویان دانشگاه به رهبری یک تیم تحقیقاتی چینی نشان داد که کمرویی، عزت نفس پایین و افسردگی همگی با هم مرتبط هستند. وقتی روابط دشوار را تحمل می‌کنیم و جلوی پیشرفت زندگی را می‌گیریم، در نهایت با عزت نفس پایین مواجه شویم و عزت نفس پایین به نوبه خود یکی از علائم افسردگی است. یک مشکل مدرن تر برای کسانی که درگیر کمرویی هستند، اعتیاد به اینترنت است. مطالعه دیگری در چین روی دانش‌آموزان متوسطه نشان داد که خجالتی بودن منجر به افزایش خطر ابتلا به اعتیاد به آنلاین می‌شود. کمرویی شدید و اختلال اضطراب اجتماعی به شدت ناتوان کننده

یکی از اختلالاتی که افراد کمرو در معرض ابتلا به آن قرار دارند، سوء مصرف مواد و الکل مرتبط با بالایی از خجالت‌زدگی اجتماعی و کمرویی را تجربه می‌کنند، ممکن است از الکل و مواد به عنوان تسهیل کننده ارتباط اجتماعی یا راهی برای رهایی از تنهایی و انزوا استفاده کنند

داشتن این پاسخ استرسی به موقعیت‌های اجتماعی، پس از آن از چنین تعاملاتی دوری می‌کنید، احتمال وجود اختلال اضطراب اجتماعی بالاست و بهتر است آن را با کمرویی و خجالت‌زدگی اشتباه نگیرید. اگر احساس می‌کنید که دچار اختلال اضطراب اجتماعی هستید، مهم است که به دنبال حمایت باشید. بعید است که اضطراب اجتماعی به خودی خود بهبود یابد، اما به درمان‌هایی مانند درمان شناختی-رفتاری پاسخ خوبی می‌دهد.

عوامل موثر در شکل‌گیری کمرویی

خجالتی تبدیل شده‌اند. عوامل دیگری که می‌تواند منجر به کمرویی در بزرگسالان شود تجاربی است که در روند زندگی به ما تحمیل می‌شوند، برای مثال نوع فرزندپروری که والدین در پیش می‌گیرند، تا حد زیادی تعیین می‌کند که فرزند آن‌ها در آینده خصلت کمرویی را داشته باشد یا خیر. تحقیقات نشان می‌دهد که کودکان و نوجوانان خجالتی اغلب والدین خود را بیش از حد مداخله‌گر یا کنترل کننده ارزیابی می‌کنند. والدینی که از تجربه شکست یا طرد شدن کودک جلوگیری می‌کنند، شانس رشد انعطاف‌پذیر را از کودک می‌گیرند و در اهمیت این شکست‌های معمولی بزرگنمایی می‌کنند. عامل دیگر به تجربیات دشوار در کودکی یا نوجوانی بازمی‌گردد. بزرگ شدن مملو از لحظات آسیب‌پذیری است که می‌تواند کودکی را که قبلاً اعتماد به نفس داشتند خجالتی کند. چیزهایی مانند مسخره کردن، قلدری، یا تلقی شدن به عنوان "متفاوت" مطمئناً می‌تواند تأثیر مخرب خود را بگذارد. هر رویداد زندگی که احساس شخص را از خود متزلزل کند، می‌تواند باعث خجالتی شدن فرد شود. طلاق، از دست دادن شغل، مشکلات مالی و بیماری همگی می‌توانند باعث شوند که کسی ارزش و جذابیت خود را زیر سوال ببرد. این عدم اطمینان می‌تواند منجر به تنش، اضطراب و در نهایت اجتناب از تماس اجتماعی شود.

چگونه بر کمرویی غلبه کنیم؟
داروهای ضد افسردگی و ضد اضطراب به طور سنتی برای افراد مبتلا به کمرویی شدید یا اختلال هراس اجتماعی تجویز می‌شود. اما مطالعات جدید نشان می‌دهد که تفکر شناختی رفتاری در درمان کمرویی موثرتر از داروها است. مطالعه‌ی که بر روی ۱۳۱۶۴ نفر با اضطراب اجتماعی طولانی مدت انجام شد، و در آن تقریباً یک سوم از گروه دارو، یک سوم دیگر قرص‌های دارونما و یک سوم بقیه سی‌بی‌تی یا درمان شناختی-رفتاری دریافت کردند. نتایج نشان داد که درمان شناختی-رفتاری موثرتر از دارو است. زیرا بر رابطه بین افکار و رفتارهای شما تمرکز می‌کند و کمرویی رفتاری است که اغلب ریشه در برداشت‌های نادرست دارد که به آن «تحریف‌های شناختی» می‌گویند. به عنوان مثال، بسیاری از افراد خجالتی برای غلبه بر کمرویی خود در مهمانی‌ها شرکت می‌کنند و به باشگاه‌ها می‌پیوندند. اما وقتی به یک بن بست مضطرب کننده‌ی اجتماعی می‌رسند، تلاش بیشتری برای برقراری ارتباط با دیگران نمی‌کنند و انجام اولین حرکت را به دیگران واگذار می‌کنند. اگر دیگران به اندازه کافی سریع متوجه آنها نشوند، یا خودشان خجالتی باشند، این می‌تواند به عنوان "هیچ کس نمی‌خواهد من را بشناسد" درک شود. اکثر باورها و شناخت‌های ذهنی افراد خجالتی و کمرو، باورهای تحریف شده‌ی هستند که حول محور امور اجتماعی و ارتباطی می‌گذرند. باورهایی که در صورت عدم بررسی و عدم درمان می‌توانند خود را تقویت کنند و هر روز مساله مربوطه را بزرگ‌تر نمایند. توجه داشته باشید که خجالتی بودن نباید فلج کننده یا ناتوان کننده باشد تا مسئله‌ای به نظر بیاید که ارزش بررسی و واکاوی را دارد. اگر کمرویی زندگی شما را به گونه‌ای تحت تأثیر قرار می‌دهد که باعث اضطراب یا نگرانی شما می‌شود یا به سادگی شما را از رسیدن به اهدافتان باز می‌دارد، قبل از وسیع‌تر شدن و غیرقابل کنترل شدنش باید به فکر حل و فصل آن باشید.