

Соціальна тривожність і сором'язливість.

Що це і як з цим справлятися?

Соціальна тривожність і сором'язливість - це не одне й те саме, хоча вони багато в чому перетинаються.

Соціальний тривожний розлад включає постійний страх перед спостереженням і засудженням з боку інших. Цей страх може вплинути на роботу, навчання та інші повсякденні дії, пов'язані з перебуванням поруч з іншими.

Сором'язливість також може викликати дискомфорт, але різниця полягає в інтенсивності та наслідках вашого страху.

Люди з соціальним тривожним розладом можуть відчувати, що їхня тривога настільки сильна, що вони не здатні її контролювати.

Хоч вам може здаватися, що ваша соціальна тривожність або навіть сором'язливість вийшли з-під контролю, є способи впоратися з цими почуттями.

1. Зменште кількість вживання кави та енергетиків

Дослідження показали, що кофеїн, який міститься у каві та енергетичних напоях, схильний посилювати відчуття тривожності та паніки у людей, які схильні до цих проблем. Тому варто якщо не повністю від них відмовитися, то хоча б вживати їх рідше.

Дехто часом використовує алкоголь, щоб розслабитись та зменшити сором'язливість у спілкуванні. Це працює, але на коротку перспективу, ще й завдає шкоди здоров'ю та знижує самоконтроль, який необхідний для регуляції адекватної поведінки індивіда. Тому не варто вдаватися до сумнівних методів боротьби з небажаними для вас психологічними явищами.

2. Розширюйте зону комфорту

Різкий вихід із зони комфорту часто здається тривожним та сором'язливим людям необхідним, проте неможливим. Тому краще не виходити, а поступово розширювати свою зону комфорту. Оберіть для себе ціль, розбийте її на зручні та реальні для виконання вами кроки, та послідовно але цілеспрямовано виконуйте їх.

Наприклад, ви хочете навчитися без психологічного дискомфорту та почуття сорому заговорити з незнайомою людиною. Першим кроком може бути: прогулятися парком серед натовпу незнайомців. Другий крок: сісти біля незнайомця на лавку. Третій: поставити просте запитання (наприклад, котра година?). Це можна повторювати низку разів, поки ви не почуватиметеся комфортно у такій ситуації. Далі вже можна буде ставити перед собою нові «комунікативні цілі» та вдосконалювати свої комунікативні навички.

3. Дослідіть свої страхи

«Інформований - значить озброєний». Цей вираз стосується і психологічної поінформованості людини про себе. Адже якщо ми знаємо що з нами відбувається, що є причиною цього, то ми можемо шукати і в результаті знайти методи профілактики, боротьби та подолання цих психологічних явищ.

Як це працює?

Коли ви помітили, що починаєте відчувати занепокоєння, спробуйте проаналізувати актуальну ситуацію та визначити що саме викликає у вас ці емоції. Якщо зосередитись та чесно поговорити з собою, ви можете краще зрозуміти природу своїх почуттів, думок, емоцій, та причини їх виникнення. В такому разі є шанс їх попереджувати чи боротися з ними.

4. Створюйте собі позитивне дозволля

Участь у заходах, які вам подобаються, може бути чудовим способом подолати соціальну тривогу. Зосередивши свою увагу на чомусь приємному та корисному, ви даєте собі можливість розважитися та не турбуватися про думки оточуючих.

Результати дослідження психологів та психотерапевтів свідчать, що зайняття приємним дозволлям навіть лише тому, що це весело та цікаво, здатні покращити психічне здоров'я, настрій та сприяти кращій результативності психотерапії.

5. У складних випадках зверніться за допомогою до психолога чи психотерапевта

Якщо ж методи самостійної боротьби з соціальною тривожністю не дали результатів, то варто звернутися за допомогою до відповідного фахівця.

Ви можете обрати або індивідуальну розмову з психологом , або групову роботу з психотерапевтом. Дослідження свідчать, що саме групова психотерапія допомагає в більшості випадків швидше і на довший період зменшити прояв соціальної тривожності.

Джерело: <https://www.instagram.com/p/CjIBYH0tN2B/?hl=uk>