

## מידע למטופל על חרדה חברתית

### מהי חרדה חברתית?

המתמודדים עם חרדה חברתית חוששים ממגוון מצבים חברתיים. מצבים חברתיים שכיחים הם לדבר לפני קהל, לפגוש אנשים חדשים, לדבר עם בעל סמכות, לאכול בציבור, להשתמש בשירותים ציבוריים, להביע אי-הסכמה, ליזום קשר למטרה רומנטית וכדומה. מצבים מסוימים עשויים להיות קשים יותר מאחרים, למשל, אנשים יכולים להרגיש נינוחים עם דמויות מוכרות ולהרגיש מתוחים ביצירת קשרים חדשים.

אותם מתמודדים חוששים שאם יתנהגו בדרך מסוימת אחרים ישפטו אותם לחומרה. לעיתים קרובות הם חרדים מאוד שיראו סימן לחרדה שלהם (הסמקה, רעד וכדומה). הם מנסים להימנע ממצבים המפעילים את החרדה. כאשר אין אפשרות להימנע הם מרגישים חרדה ומבוכה קשה, לפעמים עד כדי התקף פאניקה. לכן במצבים כאלה הם קשובים לעצמם, ביקורתיים כלפי עצמם ומשתמשים בהתנהגויות ביטחון (לדוגמה, נצמדים לאדם מוכר).

הרגש המרכזי שמתלווה לחרדה חברתית הוא בושה. למעשה, חרדה חברתית מתבטאת בכיישנות קיצונית. בושה חזקה קשורה במצוקה רגשית ובביקורת עצמית חזקה. יש חשש קשה מדחייה חברתית ומאובדן כבוד ומעמד, ומתעורר דחף להתחבא או לברוח. רגש הבושה קשור במודעות עצמית במצב חברתי. לרוב הרגשות האלה דווקא מסייעים לנו לשמור על יחסים חברתיים בריאים ולזכות

בתשומת לב חיובית. נסו לדמיין אדם ללא טיפת בושה, מה אתם רואים בדמיונכם? אדם שעושה את צרכיו בפומבי, מדבר בגסות ובצעקות וכך נותר מבודד חברתית. הפרדוקס הוא שכשרגש הבושה עוצמתי ומוגזם מדי, הוא גורם דווקא לבידוד חברתי.

## מי טובל מחרדה חברתית?

חרדה חברתית נפוצה מאוד. למעשה, מדובר בהפרעת החרדה השכיחה ביותר. ככל הנראה מעל 10% מהאוכלוסייה סובלים מחרדה חברתית. רבים אחרים מתמודדים עם ביישנות שאינה מגיעה לכדי ליקוי תפקודי (ובזה אין כל רע כמוכּן). ההפרעה מתחילה בתחילת גיל ההתבגרות, אם כי אצל רבים היא מופיעה כבר בילדות המוקדמת. צורה של חרדה חברתית הנפוצה אצל ילדים קטנים היא תופעה של אילמות סלקטיבית. לדוגמה, ילדה שמדברת עם חברותיה לגן רק במרחק־מה מהגננת. היא לא מוציאה מילה בתוך הגן או בחצר כשהגננת בסביבה.

## הגורמים לחרדה חברתית

ככל הנראה כמה גורמים משתלבים יחד:

1. גנטיקה: קרובי משפחה הסובלים מחרדה חברתית או קרובים ביישנים מאוד;
2. נטייה לחשיבה שלילית: מיקוד במחשבות שליליות ו"סינון" מידע חיובי, פרשנויות ותחזיות קטסטרופליות והנחות יסוד שליליות על עצמם ועל העולם (ראו טופס 2);
3. הימנעות: נמנעים ממצבים שהם פוחדים מהם. הדבר אומנם מספק הקלה לטווח קצר, אבל מונע מהם ללמוד שהפחדים מוגזמים ושהם מסוגלים להתמודד עם מצבים חברתיים;
4. מיקוד פנימי ושימוש בהתנהגויות ביטחון: במצב חברתי אנשים עם חרדה חברתית ממוקדים בעצמם ונוקטים פעולות שיסייעו להם להימנע ממבוכה, כגון להיצמד למישהו, לשקוע בטלפון, להכין מראש נושאי שיחה, לאחוז במשהו כדי שלא לרעוד, להתאפר

- כדי שלא יראו הסמקה. התוצאה דומה לתוצאות ההימנעות ואינה מאפשרת ללמוד שהפחד מוגזם ("הצליח כי הכנתי מראש נושאי שיחה"; "ככה לא ידעו שאני באמת משעמם"). שימוש בהתנהגויות ביטחון משמר את החרדה החברתית;
5. זיכרונות שליליים מהעבר: למקצת מהסובלים מחרדה חברתית יש זיכרונות מרים איך הובכו והושפלו בעבר בבית הספר, במשפחה או במקומות אחרים. זיכרונות אלו "קופצים לראש" בעיקר במצבים חברתיים. האדם נלחם בזיכרון והזיכרון הופך לטורדני ומאיים;
6. אמונה שאין לך מיומנויות חברתיות: לרוב האנשים עם חרדה חברתית יש מיומנויות חברתיות טובות. אבל הם חרדים כל כך עד שקשה להם להפעיל אותם. אימון במיומנויות חברתיות מוביל לחוויה של שליטה ומקל את השימוש בהם במצבי חרדה.

### מה עושים בטיפול?

המטרה המרכזית של הטיפול היא לשנות את האמונות הגורמות לפחד ולהימנעות. המטפל יסייע לך לבחון את תוקפן של אמונות שליליות באמצעות חשיפה מדורגת למצבים חברתיים שמהם אתה נמנע. החשיפות יתחילו מהקל אל הכבד. ככל שתיחשף יותר (תוך הפניית המיקוד החוצה והשמטת התנהגויות הביטחון), כך תגלה שהמחשבות השליליות כמעט לעולם אינן מתגשמות. לאורך הזמן ובהדרגה תרגיש פחות חרדה ממצבים חברתיים ותרגיש עלייה בביטחון העצמי.

במידת הצורך ייעשה שימוש גם בהליכים האלה: חשיפה בדמיון לדאגות מוגזמות, חזרה לזיכרונות כואבים, תרגול מיומנויות חברתיות כגון שימוש בבקשה אסרטיבית, התעניינות בזולת ועוד.

### מה מצופה ממך?

א. לתת לטיפול הזדמנות: חלק מהאנשים אומרים "זה האופי שלי, אי אפשר לשנות אופי". רבים גם חוששים שבטיפול יביכו או ישפילו אותם. אתה צריך רק להסכים לתת לטיפול הזדמנות. המטפל ילמד

אותך מיומנויות ויבקש ממך לתרגל בין המפגשים. התרגילים יתחילו מהקל אל הכבד ובהדרגה, כשתצבור ביטחון, התרגילים יהפכו למאתגרים יותר. ככל שתתרגל יותר כך יגדל הסיכוי שהחרדה החברתית תשתפר. המטפל מומחה בשיטת הטיפול אבל אתה מומחה לעצמך. לכן חשוב שהטיפול יתקיים בגובה העיניים ושתשתף את המטפל בפתיחות בכל חשש או בעיה. הטיפול נמשך לרוב חמישה-עשר-עשרים מפגשים. הטיפול נמצא יעיל ביותר במחקרים רבים וקרוב ל-80% מאלו שעברו את הטיפול מדווחים על שיפור משמעותי.

ב. לשקול את האפשרות ששני הרעיונות להלן הגיוניים:

1. כדאי לי להיות מי שאני;

2. הדעות של אחרים, האישור שלהם והקבלה שלהם הם לא המדד היחיד לערכי.

### נקודה למחשבה:

אם תצא למרחב הציבורי ככל הנראה תגיע למסקנה שבישראל אנשים רבים מתנהגים בגסות, לא מקשיבים לזולת, הולכים בלבוש לא אופנתי או מרושל, נדחפים בתור לסופר, מספרים בדיחות לא מצחיקות, מנסים לרמות ללא בושה, ואף נראים מפוחדים ומבוישים. ייתכן שההתנהגות החברתית שלנו חשובה פחות מכפי שנדמה לנו וייתכן שהדרך היעילה ביותר לזכות בהערכה חברתית היא להיות אתה.