

## چرا در دیدارهای خانوادگی عصبی هستیم؟

در تعطیلات و مناسبت‌ها، بیشتر مردم از ملاقات با خانواده و دوستان و گذراندن لحظات ارزشمند با آنها، برای رهایی از رنج و دغدغه‌های زندگی کاری هیجان‌زده هستند. اما برای برخی، گردهمایی‌های خانوادگی ممکن است منبع اصلی احساس ترس و اضطراب باشد.

به گزارش سایت خبری پرسون به نقل از الجزیره، اگر فکر دیدن خانواده باعث می‌شود دل شما از اضطراب و استرس به هم بخورد، احتمالاً از نوعی اضطراب اجتماعی رنج می‌برید. اگر فرد به ویژه در رویدادهای اجتماعی بزرگ، به شدت احساس اضطراب، استرس یا ناراحتی می‌کند، این اختلالی است که در آن از تعامل با دیگران اجتناب می‌کند. ممکن است علائم اضطراب مانند: افزایش ضربان قلب، تعرق مفرط، تنفس دشوار، احساس تهوع یا استفراغ، اسهال و ناراحتی معده و فشارعصلانی داشته باشد که در موارد شدید، ممکن است منجر به از دست دادن هوشیاری شود.

در حالی که ناراحتی‌های گاه به گاه در موقعیت‌های اجتماعی طبیعی است، اما زمانی که فرد را از انجام مسئولیت‌های معمول خود باز می‌دارد، مشکل محسوب می‌شود. طبق گزارش موسسه ملی سلامت روان ایالات متحده، این احساسات می‌تواند به طرق مختلف ظاهر شود، اما در ذات و ماهیت آن، اضطراب اجتماعی ناشی از ترس یا نگرانی است که ممکن است توسط دیگران مورد قضاوت و کنترل قرار گرفته یا دچار شرمساری شود.

از مکالمات کوچک گرفته تا بحث‌های عمیق، تعاملات شخصی با اعضای خانواده در رویدادهای خاص می‌تواند استرس زیادی را بر اعصاب و ذهن یک فرد مبتلا به اضطراب اجتماعی وارد کند، بعلاوه می‌تواند به عنوان یادآوری باشد که شاید در این مرحله از زندگی خود دقیقاً جایی که می‌خواهید باشید نیستید و از رویارویی با خانواده‌تان در مورد آن خجالت می‌کشید.

از آنجایی که در هر خانواده تاریخچه عمیقی از رویدادها و پویایی‌ها وجود دارد، هنگام ملاقات مجدد با آنها به دلایل بی‌شماری احساس اضطراب می‌کنید، بسته به هر مورد متفاوت است، زیرا حتی داشتن سابقه منفی تنها با یک عضو خانواده ممکن است قبل از هر گردهمایی خانوادگی شما را در معرض اضطراب قرار دهد.

چگونه با مشکل درست برخورد کنیم؟

کارشناسان روانشناسی و روابط توصیه می‌کنند که خودتان را در تنگنا قرارن دهید زیرا از رفتن به رویداد خانوادگی راضی نیستید. مضافاً اینکه مهم است به یاد داشته باشید که به آنها اهمیت می‌دهید و دوست دارید، اما احساسات پیچیده‌ای نیز دارید.

شاید شما فردی درونگرا هستید و از مکالمات کوتاه خوششان نمی‌آید. یا از صحبت کردن در مورد چیزهایی که به نفع شما نیستند، مانند سیاست یا ورزش، احساس ناراضی می‌کنید.

علاوه بر این، برای بسیاری از مردم، شرکت در یک جمع خانوادگی به معنای ایفای نقش خاصی است که چه بسا عمق وجود شما را بیان نمی‌کند و مانع از این می‌شود که خودتان باشید یا احساس راحتی کنید.

بنابراین، به عنوان اولین گام برای مقابله با مشکل، لازم است درک کنید که این احساسات طبیعی هستند، زیرا لزوماً همه افراد احساس نزدیکی و آشنایی کامل با نزدیکان خود ندارند و این بدان معنا نیست که شما از مشکلی رنج می‌برید یا خانواده شما نیز از مشکل خاصی رنج می‌برند. پس از آن، باید آگاهانه با مشکل برخورد کنید تا زندگیتان را درگیر نکند، به شرح زیر:

قبل از حضور در جمع‌های خانوادگی برنامه‌ریزی کنید

یکی از بهترین راهکارها برای مقابله با اختلال اضطراب اجتماعی در جمع‌های خانوادگی، داشتن برنامه است. این کار با تهیه لیستی از اشیاء و افرادی انجام می‌شود که باید از آنها دوری کنید تا از قرار گرفتن در یک موقعیت ناراحت کننده محافظت کنید. همچنین می‌توانید فهرستی از موضوعاتی را بنویسید که از صحبت کردن در مورد آنها احساس راحتی می‌کنید.

مکانی را برای استراحت و شارژ مجدد انرژی برگزینید

زمانی که در جمع‌های خانوادگی فشار روحی را احساس می‌کنید، مکان جایگزینی را به دور از تعاملات اجتماعی اختیار کرده و تدابیر احتیاطی را اتخاذ کنید. در آنجا می‌توانید کمی زمان بگذارید تا خودتان را جمع کنید و بدون دخالت کسی احساس آرامش کنید.

نظرات منفی را نادیده بگیرید

بسیاری از ما حداقل یکی از اعضای خانواده خود را داریم که دوست دارد از اطرافیانش انتقاد کند. اگرچه این یک اشتباه از سوی آنها است، اما شما نمی‌توانید اعمال دیگران را کنترل کنید. نکته کلیدی در اینجا این است که نظرات منفی را خیلی جدی نگیرید و سعی کنید آنها را نادیده بگیرید.

زیاد فکر نکنید

افرادی که از اضطراب اجتماعی رنج می‌برند، به گونه‌ای به موقعیت فکر می‌کنند که ممکن است ترس آنها را دو چندان کند. پس سناریوهای منفی را در ذهن خود ایجاد نکنید. هر چه مثبت‌تر باشید، بهتر است.

مکالمات کوتاه بهترین دوست شماست

مکالمات کوتاه ممکن است ناخوشایند باشد، اما در موقعیت‌های اجتماعی، افرادی که دوستان نزدیک شما نیستند، تمرین خوبی است. مکالمات کوتاه راه بسیار خوبی برای آشنایی دوباره با یکی از اعضای خانواده است که مدتی است ندیده‌اید یا فردی که می‌خواهید بیشتر با او آشنا شوید.

در مورد چیزهایی که از آنها لذت می‌برید صحبت کنید

وقتی در مورد چیزی که از آن لذت می‌برید صحبت می‌کنید، مقابله با اضطراب اجتماعی در جمع‌های خانوادگی آسان‌تر می‌شود. این موضوعات می‌تواند حیوان خانگی، همسرتان یا حتی فیلمی که اخیراً تماشا کرده‌اید، باشد.

محدودیت‌های سختی را تعیین کنید

بسیاری از ما، اقوام کنجکاوی داریم که سوالات شخصی زیادی از فرد می‌پرسند. اگر در موقعیتی با یکی از عزیزان‌تان قرار گرفتید که خیلی سرزده است، موظف نیستید به سؤالات او پاسخ دهید. مودبانه مکالمه را به سمت دیگری هدایت کنید یا مودبانه بگویید که ترجیح می‌دهید پاسخ ندهید.