

"أصبح التواجد بين الناس أصعب من البقاء وحدك"

"الرهاب الإجتماعي"

الصحة النفسية والرهاب الإجتماعي في عصر الجيل - Z

في جيل زد، كثير شباب وبنات يعيشوا حالة صعبة إسمها "الخوف من الناس" أو الرهاب الاجتماعي، وغالبا ما بينحكي عنها بصوت عالي، رغم إنها منتشرة أكثر مما نتخيل.

كيف ممكن يظهر الرهاب الإجتماعي عند جيل زد؟ يظهر عن طريق:

- خوفك من نشر رأيك على السوشيال ميديا أو التعليقات التي تريد أن تكتبها مثلا.
- توترك الشديد قبل المقابلات أو الإلتقاء بأي شخص خصوصا لو كان غريب عنك.
- التفكير الزائد وكيف شايفيني الناس.
- تجنبك للمواقف الإجتماعية أو الإنسحاب منها.
- شعورك بالإحراج حتى في المواقف البسيطة.

ليش بيحدث هذا؟؟؟

في عدة أسباب ممكن تساهم في حدوث الرهاب الإجتماعي ومن أهمها يا جيل زد...

تجارب سابقة فيها إحراج أو نقد من الآخرين، تربية صارمة أو خوف من الخطأ.

المقارنة المستمرة على وسائل السوشيال ميديا. حساسية عالية تجاه تقييم الآخرين لك.

ضعف الشعور بالأمان الداخلي. والكثير الكثير من الأسباب.

المشكلة مش بالخوف نفسه...

الخوف طبيعي، لكن المشكلة لما يصير هو المتحكم فيك أو فيكي . لما الشخص يبدأ يتجنب الحياة، ما يحكي، ما يشارك، ما يجرب أشياء جديدة، هون الرهاب يبدأ يكبر بدل ما يخف.

مش المطلوب منا أن "نخفي الخوف"، بل أن نتعلم كيف نتحرك رغم وجوده، ويحدث ذلك عن طريق مايلي:

- ✚ نبدأ بخطوات صغيرة جدا مثل كلمة، سؤال، مشاركة بسيطة مع أي شخص.
- ✚ نوقف قراءة أفكار الناس، لأنها غالبا مش حقيقية أصلا.
- ✚ نقلل مقارنات على السوشال ميديا.
- ✚ ندرّب أنفسنا على تعريض أنفسنا تدريجيا للمواقف بدل الهروب منها.

✚ نغير فكرة "أنا لازم أكون مثالي" إلى فكرة "أنا عم بتعلم".

فكرة مهمة يا جيل - زد

مش كل شخص هادئ أو متردد يعني عنده مشكلة، لكن إذا الخوف عم يحد من حياتك، هون لازم تنتبه.

الرهاب الاجتماعي مش هو "أنت"، هو حالة مكتسبة ممكن تتغير.

والخطوة الأولى دائما مش الشجاعة الكاملة... بل قرار صغير إنك ما تهرب كل مرة منو.

في النهاية، الرهاب الاجتماعي مش حكم نهائي على حياتك، ولا دليل ضعف فيك. هو مجرد طريقة بتعلمها لعقلك كيفية للتعامل مع الخوف... وممكن أن تتغير مع الوقت والفهم بالتدريج. المهم إنك ما تتركه يحدد إختياراتك أو يختصر حياتك بالانسحاب.

خذ خطوات صغيرة، وإمنح نفسك فرصة، وتذكر دائما:

التغيير ما بيبدأ بالقفزة الكبيرة، بل بقرار بسيط إنك تكمل رغم التوتر.

فكونوا مع من يصنع التغيير والتفكير. جيل زد... المستقبل يحتاجكم

الأخصائية النفسية

روان الحلو

Rawan Al-Hilo