

علماء يكشفون متى يشير الخجل إلى مشكلات نفسية؟



أعلن علماء النفس بجامعة نيوساوث ويلز، أن الخجل المرضي يؤثر سلبا على العديد من مجالات حياة الإنسان، وقد يشير إلى اضطراب القلق الاجتماعي (الرهاب الاجتماعي).

تشير Conversation The، إلى أنه وفقا لعالمي النفس السريري كايل ستيل وجيل نيوبي من الجامعة، يميل الشخص الخجول والقلق اجتماعيا إلى تجنب المواقف العصيبة، ويحاول إرضاء الآخرين لتخفيف القلق، كما يحاول "إبعاد نفسه" عقليا عن التورط بشكل مباشر في شيء ما.

بالإضافة إلى ذلك، يميل إلى إظهار أعراض جسدية مماثلة للتوتر. تشمل هذه الأعراض التعرق، احمرار الوجه، الارتعاش، تسارع ضربات القلب وعملية التنفس.

ووفقا لعلماء النفس، يتميز اضطراب القلق الاجتماعي بالقلق المستمر بشأن التفاعلات الاجتماعية المحتملة، ويستمر أكثر من ستة أشهر، ويؤثر سلبا على جميع مجالات حياة الشخص.

أما الشخص الخجول فلا يصاب دائما بهذا الاضطراب العقلي. وغالبا لا يمنعه الخجل من أن يعيش حياة طبيعية وأن يكون في حالة استرخاء بجانب أقربائه المحيطين به أو في العمل. في حين قد يثير أي تفاعل اجتماعي خوف الشخص الذي يعاني من القلق الاجتماعي.