

الموضوع: الرهاب الاجتماعي

الطالبة: كادي محمد العنزي

الصف : رابع 2



ماهو الرهاب الاجتماعي؟

- ▶ يشعر الشخص المصاب بالخوف الشديد وشعور بالخوف وان الناس يراقبونه او يقيّمون شكله بالاماكن العامة
- ▶ مجرد التفكير بالشعور ممكن يسبب للشخص التوتر الزائد او بذل جهد وتفكير زائد يانه يقوم بمقاومة التفكير ينعكس عليه انعكاس سلبي ويقوم بعزل نفسه عن الحياة الخارجية



مفهوم خاطئ عن الرهاب الاجتماعي؟



▶ كذلك بالمؤتمرات عند القاء خطاب يصاب بالتوتر

والبعثرة بالكلام

▶ عند المواقف الوظيفية يصاب الشخص بالتوتر والخجل

▶ الشعور هذا طبيعي الكل يشعر به بالبداية لانه

يقوم بتجربة



موضوع

www.mawdoo3.com



الرهاب



تعلم التحكم في نفسك:



- ▶ عندما تصبح قلقاً تتنفس بسرعة أكبر وتشعر بالدوران والتوتر ونقص في الأكسجين
- ▶ لكن عليكم ان تتبعوا هذه الطريقة
- اجلس بشكل مريح مع استقامة ظهرك وكتفيك. ضع إحدى يديك على صدرك والأخرى على بطنك.
- استنشق ببطء وعمق من خلال أنفك لمدة 4 ثوان. يجب أن ترتفع اليد الموجودة على بطنك، بينما يجب أن تتحرك اليد على صدرك قليلاً.
- احبس أنفاسك لمدة ثانيتين.
- بالزفير ببطء من خلال فمك لمدة 6 ثوان، وادفع الهواء للخارج قدر الإمكان. يجب أن تتحرك اليد الموجودة على بطنك أثناء الزفير، لكن يجب أن تتحرك يدك الأخرى قليلاً جداً.
- استمر في الشهيق من أنفك والزفير من خلال فمك. ركز على الحفاظ على نمط تنفس بطيء

الختام

يجب ممارسة النشاط الاجتماعي حتى تتمكن من القدرة على التغلب على الرهاب الاجتماعي أتمنى اني وفقت في اختياري لهذا الموضوع وطرحته بشكل جيد