



## הרצאה בנושא חרדה חברתית – כנס 'היה לי חבר'

מרצה: אורי מלמד – פסיכולוג חינוכי

חרדה חברתית הפכה במהלך השנים האחרונות מאבחנה שולית ולא מובנת, לאבחנה בעלת ממדים רחבים. כעת אנו יודעים, שחרדה חברתית מופיעה בתדירות גבוהה הרבה יותר מכפי שחשבנו ונוגעת בכל שכבות האוכלוסייה, חוצה מגדר וגיל. חרדה חברתית נמנית על משפחת הפרעות החרדה וכשאר הפרעות החרדה מופיעה בדרגות חומרה שונות. בעיקר בתקופת הילדות, להפרעה חברתית השלכות מרחיקות לכת על ההתפתחות החברתית של ילדים.

בהרצאה שלפנינו נדבר על מהי חרדה חברתית ועל האופן שבו היא משפיעה על חיי הסובלים ממנה. מהן הן הסטטיסטיקות של ההפרעה: גיל ממוצע, מגדר ושכיחות. האם חרדה חברתית וביישנות הן -אותה הגברת בשינוי האדרת' – והיא בעצם לא מצריכה שום התייחסות קלינית טיפולית מיוחדת? התשובות על של אלו ושאלות רבות נוספות נועדו להקנות ידע ולהגביר את המודעות לחרדה חברתית. רק באמצעות הגברת הערנות לבעיה נוכל לזהות בזמן ולהתערב מספיק מוקדם.

בהרצאה שלפנינו נתאר את מאפייני החרדה החברתית ואת מופעיה השונים. לצד זאת נקנה עצות שימושיות לאנשים הבאים במגע עם חרדה חברתית. נתייחס להתערבויות טיפוליות שונות וליעילותן. התערבות יעילה תחסוך למתמודדים עם הבעיה סבל ממושך שיכול לפגוע באזורים רחבים של התפקוד החברתי וההתפתחות הרגשית.

ביבליוגרפיה:

- Fresco and Heimberg – Empirically Supported Psychological Treatments for Social Phobia – 2001
- Heimberg – Current Status of psychotherapeutic Interventions for Social Phobia – 2001
- International Handbook of Social Anxiety: Concepts, Research and Interventions Relating to the Self and Shyness. Edited by W. Ray Crozier and Lynn E. Alden. © 2001 John Wiley & Sons Ltd
- Diagnostical and Statistical Manual 5<sup>th</sup> edition – APA - 2013