



Apakah Anda Mengalami Kecemasan Sosial atau Hanya Malu? Memahami Perbedaan dan Mengapa Hal Ini Penting

Description

Apa itu Ketidaknyamanan Sosial

Anda merasa gelisah di sekitar orang lain? Mungkin Anda mengalami rasa malu atau hanya merasa tegang dalam situasi sosial tertentu. Namun, penting untuk memahami perbedaan antara merasa malu dan mengalami kecemasan sosial yang lebih serius.

Menurut Kayla Steele, seorang peneliti posdoktoral dan psikolog klinis di UNSW Sydney, istilah “kependiaman” dan “kecemasan sosial” sering digunakan secara bergantian karena keduanya melibatkan ketidaknyamanan dalam situasi sosial. Tetapi, meskipun mirip, keduanya berbeda dalam beberapa hal.

Kemiripan dan Perbedaan

Merasa gugup atau stres dalam situasi sosial baru adalah hal yang normal. Namun, bagi orang yang cenderung canggung atau memiliki kecemasan sosial, situasi sosial dapat terasa sangat tidak nyaman, bahkan menakutkan. Mereka mungkin cenderung menghindari situasi-situasi tersebut.

Di sisi lain, kecemasan sosial adalah sebuah gangguan kesehatan mental yang berkaitan dengan kondisi kecemasan. Orang dengan kecemasan sosial merasa takut atau cemas saat dievaluasi, dikritik, atau ditolak oleh orang lain dalam situasi sosial.

Pentingnya Pengenalan

Membedakan antara rasa malu dan kecemasan sosial penting karena kecemasan sosial dapat berdampak negatif pada kehidupan sehari-hari, termasuk pekerjaan, sekolah, hubungan, dan identitas diri seseorang. Jika tidak diatasi, kecemasan sosial bisa menjadi hambatan dalam mencapai kehidupan yang bermakna dan memuaskan.

Penanganan dan Pengobatan

Berbagai dukungan dan pengobatan tersedia untuk mengatasi kecemasan sosial, termasuk terapi perilaku kognitif, terapi paparan, dan dukungan profesional serta dukungan orang tua. Penting untuk mendapatkan diagnosis yang tepat agar dapat mengakses pengobatan yang sesuai dan efektif.

Dengan perawatan yang tepat, anak-anak dan remaja yang mengalami kecemasan sosial dapat belajar strategi untuk mengatasi rasa takut dan meningkatkan kepercayaan diri mereka dalam interaksi sosial. Seiring dengan intervensi yang tepat, mereka dapat menghindari kemungkinan masalah psikologis dan sosial di masa depan.

Ringkasan

Apakah Anda memiliki kecemasan sosial, atau hanya pemalu? Bagaimana perbedaannya? Mengetahui perbedaan antara keduanya dapat membantu Anda memahami kondisi Anda dengan lebih baik. Mari simak artikel ini yang membahas perbedaan antara kecemasan sosial dan rasa malu, serta beberapa kesamaan yang mungkin Anda alami. Bagaimana perasaan Anda dalam situasi sosial yang baru? Apakah Anda merasa cemas atau tertekan? Apakah Anda merasa sulit berinteraksi dengan orang lain? Bagikan pendapat dan pengalaman Anda di kolom komentar di bawah.

Sumber berita silahkan Cek di sini [Source link](#) . jangan lupa baca berita/artikel terkait melalui link di bawah. dan silahkan cek tools kehamilan terbaru dari homp.my.id yaitu tools [kalkulator kehamilan](#)

default watermark