

## חרדה חברתית הנלווית למבוגרים בעלי הפרעה של ספקטרום אוטיסטי

חרדה חברתית או דאגה מוגזמת סביב מצבים חברתיים, הנובעת בעיקר מתוך החשש מפני האפשרות של הערכה שלילית מצד אחרים, מופיעה, בדרך כלל, אצל ילדים על הספקטרום האוטיסטי, בגילאי הילדות או הנערות, ונמשכת גם בחיים הבוגרים. תסמיני החרדה החברתית, כמו הימנעות ממצבים חברתיים הנתפסים כמאיימים, עלולים להשפיע, בהמשך החיים, באופן שלילי על ההישגים האקדמיים, על תעסוקה וקשרים בין-אישיים.

### ניתן לחלק את תסמיני החרדה החברתית לשלוש קטגוריות:

- תסמינים פיזיים: קשורים לעוררות פיזיולוגית וכוללים טכיקרדיה (האצת קצב הלב), הסמקה, רעד וזיעה.
- תסמינים התנהגותיים: בעיקר, הימנעות ממצבים חברתיים. ההימנעות יכולה להיות ברורה (כגון סירוב למלא תפקידים חברתיים מסוימים) או עקיפה יותר (התחמקות ממבט, מהבעת דעה).
- תסמינים קוגניטיביים: מחשבות שליליות ודאגות על אודות ביזוי עצמי, הערכה שלילית מצד אחרים והשלכות של העלבת אחרים.

יש לציין, כי קיים קושי באבחנה קלינית של חרדה חברתית בין אנשים הנמצאים על הספקטרום האוטיסטי לבין אחרים, וכי קיימת חפיפה בין המאפיינים הנראים לעין. ייתכן שבעלי הפרעות על הרצף האוטיסטי מראים חרדה חברתית בדרכים שרק בחלקן עונות להגדרות ה-DSM-5, עם זאת במחקר הנוכחי החוקרים התמקדו בחרדה החברתית, כפי שהיא מוגדרת ב-DSM.

מחקרים קודמים מצביעים על חרדה חברתית כתופעה נפוצה, הנלווית להפרעות על הרצף האוטיסטי. בין היתר, נמצא, כי שכחות החרדה החברתית בקרב אוכלוסייה על הרצף האוטיסטי גבוהה כמעט פי שלושה מאשר בקרב בעלי התפתחות נורמטיבית. כמו כן, חרדה חברתית נמצאה כהפרעת החרדה השכיחה ביותר בקרב מבוגרים עם אוטיזם. מחקרים אחרונים מצביעים על השכיחות הגבוהה של חרדה חברתית בקרב צעירים עם אוטיזם, שאינם סובלים מלקות שכלית; רק מחקרים מעטים בחנו גם את החרדה החברתית בקרב בוגרים עם אוטיזם. המיעוט היחסי של המחקרים העוסקים בשילוב בין החרדה החברתית לאוטיזם מוסבר על ידי התפיסה המוטעית בדבר העדפת הניתוק החברתי, היעדר אינטרס באינטראקציה חברתית וחוסר עניין בדעות של אנשים אחרים, שכביכול מאפיינים את האוכלוסייה שעל הספקטרום האוטיסטי. טענות אלה נכונות רק לגבי חלק מהאנשים עם אוטיזם. אחרים מודעים היטב לקשיים החברתיים שלהם, משייכים משמעות גבוהה לאישור מצד אחרים, שואפים אינטרס באינטראקציה חברתית וחוסר עניין בדעות של אנשים אחרים, שכביכול מאפיינים את האוכלוסייה שעל הספקטרום האוטיסטי. טענות אלה נכונות רק לגבי חלק מהאנשים עם אוטיזם. אחרים מודעים היטב לקשיים החברתיים שלהם, משייכים משמעות גבוהה לאישור מצד אחרים, שואפים להרחיב את האינטראקציה החברתית ואת מעגל חברויותיהם וחווים תחושה עמוקה של בדידות וניתוק.

התקציר מבוסס על המאמר:

Maddox, B. B., & White, S. W. (2015). Comorbid social anxiety disorder in adults with autism spectrum disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 45(12), 3949-3960.

ייתכן שחווית הניתוק החברתי, המאפיינת אנשים עם אוטיזם, נובעת במידה ניכרת מהיעדר ידע ליצירת חברויות ושמירה עליהן ולא מאי-רצון בקשרי חברות.

ניתן לצפות לקשר הדדי בין חרדה חברתית לבין לקויות חברתיות הקשורות להפרעות של אנשים על הרצף האוטיסטי. מודעות לקשיים חברתיים עשויה להגביר את החרדה סביב מצבים חברתיים והערכה שלילית מצד אחרים, מה שמביא לעיבוד ולפירוש לא מדויקים של קודים חברתיים, להימנעות ממגע חברתי ולהפחתת הזדמנויות ללמידה או לאימון במיומנויות חברתיות במסגרת אינטראקציה בין-אישית. הסיכון להתרחשות המעגל הזה גבוה במיוחד בקרב בעלי יכולות קוגניטיביות בינוניות ומעלה, משום שהם מתאפיינים בהבנה טובה יותר של הקשיים החברתיים שהם חווים, במודעות חברתית מפותחת ובמוטיבציה חברתית גבוהה. הדבר מסביר גם כיצד אנשים עם אוטיזם חווים את החוויה המחלישה של החרדה החברתית, כשהם נאלצים להתמודד עם אתגרים חברתיים מורכבים, מה שמביא לעוררות ולרגישות מוגברת לדחייה חברתית.

מטרת המחקר הנוכחי הייתה לבחון את התסמינים הקליניים של החרדה החברתית בקרב מבוגרים עם אוטיזם בהשוואה לתסמיני החרדה החברתית אצל אנשים שאינם אוטיסטים. התברר, כי כ-50% מהנחקרים עם האוטיזם מראים תסמינים העונים להגדרה הדיאגנוסטית של חרדה חברתית, כאשר שכיחות החרדה החברתית בקרב נשים עם אוטיזם גבוהה יותר מאשר בקרב גברים. חשוב להדגיש, כי משתתפים במחקר לא נבחרו על סמך המדדים הקשורים לחרדה החברתית. הקריטריונים להשתתפות היו רק אבחנה של הפרעה על הספקטרום האוטיסטי, בגילאים שבין 16 ל-45 ועם מנת משכל למעלה מ-80. המשתתפים עם אוטיזם, שאובחנו כבעלי חרדה חברתית, ביטאו באופן ברור את רצונם לאינטראקציות חברתיות, אך רצון זה היה מלווה בפחד מפני הערכה שלילית מצד אחרים. יש לציין, כי על פי האבחנה של DSM הדאגה מהערכה מצד אחרים ודאגה מוגזמת מהערכות שליליות הם הגורמים העיקריים שמבחינים בין הפחתת ההתעניינות החברתית להפרעה הקלינית של חרדה חברתית.

אנשים עם אוטיזם, הסובלים מחרדה חברתית, הראו רמה גבוהה יותר של לחץ והתאפיינו בלקות חמורה יותר בתגובותיות החברתית, כולל פגיעה בתקשורת חברתית ובמוטיבציה חברתית. בהשוואה בין משתתפים הסובלים מחרדה חברתית מקרב אנשים עם אוטיזם לעומת הסובלים מחרדה חברתית מקרב בעלי התפתחות נורמטיבית, נמצא כי השילוב בין אוטיזם לחרדה חברתית מתאפיין ברמה גבוהה במיוחד של חרדה מאינטראקציה חברתית, כולל פחדים להיות לא ברור, משעמם, להישמע טיפש, לא לדעת מה לומר או כיצד להגיב, וגם פחד מהתעלמות מצד אחרים. לא נמצאו הבדלים משמעותיים ברמת הפחד הקצר מפני הערכה שלילית, שמייצג את התחום הקוגניטיבי של החרדה החברתית (פחד מהערכה שלילית) וברמת הפחדים הקשורים לביצוע.

ממצאי המחקר מראים, כי אכן, כפי שהוצע, מבוגרים עם אוטיזם מודעים היטב לקשיים החברתיים וחווים חרדה חברתית משתקת, המביאה להימנעות מוגברת ממפגשים חברתיים ולצמצום הזדמנויות ללמידה ולאימון מיומנויות חברתיות. יש לציין, כי הנחקרים עם האוטיזם דיווחו, כי תסמיני החרדה החברתית הופיעו אצלם לראשונה בתקופת הלימודים בבית ספר על-יסודי, אך הגיעו לשיא האינטנסיביות מאוחר יותר, במהלך החיים הבוגרים.