**BÁO CÁO CHUYÊN ĐỀ**

**HỘI CHỨNG SOCIAL PHOBIA – NỖI SỢ HÃI XÃ HỘI Ở HỌC SINH THPT TẠI THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH HIỆN NAY**

**I. LÍ DO CHỌN CHUYÊN ĐỀ**

Con người có đôi lúc phải trải qua trạng thái lo âu trong những tình huống không quen thuộc như khi phát biểu, tương tác trước đám đông, trước sự quan sát của mọi người. Kiểu lo âu này giúp bạn chuẩn bị sẵn sàng cho tình huống sắp đến. Tuy nhiên, vấn đề sẽ xuất hiện khi nỗi sợ đó trở nên tràn ngập, làm con nguời mất khả năng biểu hiện, kiểm soát cảm xúc một cách phi lý khiến ta phải tránh né, chạy trốn khỏi tình huống đó. Đó cũng chính là biểu hiện của hội chứng sợ xã hội (Social Phobia) thường gặp ở các bạn học sinh THPT hiện nay.

Với thời kì hội nhập trên toàn thế giới, một trong những yếu tố quan trọng quyết định sự thành công của mỗi người chính là kĩ năng giao tiếp, làm việc nhóm, tương tác với cộng đồng. Kĩ năng này là một trong những phương tiện để các nhà tuyển dụng đánh giá được năng lực của mỗi cá nhân vì nó thể hiện được kiến thức mà ta lĩnh hội được và bản lĩnh trong công việc cũng như những kinh nghiệm mà ta có được. Tuy vậy, vẫn có một số ít bạn trẻ đi ngược lại với xu hướng phát triển của xã hội và tự khép mình với những tâm tư, suy nghĩ riêng. Lo lắng quá mức từ việc lớn đến nhỏ gây ảnh hưởng rất nhiều đến cuộc sống hàng ngày. Không thể tập trung vào công việc do những suy nghĩ tiêu cực làm mất khả năng tập trung hay phiền muộn, rối loạn tâm thần kinh, gây giảm trí nhớ đó là những tác hại mà hội chứng sợ xã hội (Social phobia) gây ra trong âm thầm vì thế không thu hút được nhiều sự quan tâm của cộng đồng.

Đất nước mở cửa, kinh tế phát triển song đó là sự chạy đua của con người với những công việc “không tên”. Nó khiến con người trở nên bận rộn và không còn quan tâm tới những giá trị thực của cuộc sống. Mỗi người có một hướng đi riêng, chúng ta chỉ tập trung bước trên con đường riêng của mình mà chợt vô tâm, thờ ơ với cộng đồng. Chính thái độ sống đó của con người mà đặc biệt là giới trẻ đã khiến cho hội chứng sợ hãi xã hội ngày càng lan ra rộng rãi. Nhưng đã có ai thoạt nghĩ, nếu chúng ta tiếp tục thờ ơ trước hiện trạng này, liệu sẽ có thêm bao nhiêu người tự cô lập bản thân với xã hội? Bao nhiêu người sẽ hàng ngày tự mình “chiến đấu” với những nỗi lo sợ không tên? Và bao nhiêu người sẽ tự kiềm hãm năng lực của bản thân do Hội chứng sợ xã hội (Social Phobia) gây ra?

Với chuyên đề “Hội chứng sợ xã hội (Social Phobia) ở học sinh THPT tại Tp. Hồ Chí Minh hiện nay”. Tôi muốn tìm hiểu một cách toàn diện về thực trạng của học sinh trung học về Social Phobia. Đồng thời xây dựng và thực hiện những giải pháp thích hợp, thiết thực mang tính chất truyền thông giúp cho các bạn học sinh có thể hình thành những kĩ năng giao tiếp, mạnh dạn đối diện với những người xung quanh, để không phải có bất cứ trường hợp nào trở thành nạn nhân của Hội chứng sợ xã hội (Social Phobia).

**2. CÁC VẤN ĐỀ TRỌNG TÂM**

- Thực trạng của hội chứng Social Phobia

- Bản chất của nỗi sợ hãi, khép kín với xã hội

- Xây dựng giải pháp gắn liền với cuộc sống từ đó giúp học sinh mở rộng thế giới quan của mình và hội nhập với xã hội

**2.1 Giả thuyết khoa học**

Những năm 90, ở Nhật xuất hiện khái niệm Hikikomori - những người trẻ chỉ muốn sống trong 4 bức tường, không đi học đi làm, không giao tiếp xã hội, và tất nhiên không lập gia đình. Vốn dĩ họ giống như mọi người bình thường khác. Nhưng do một sự kiện nào đó, thường là áp lực từ gia đình hoặc xã hội, khiến họ trở nên sợ hãi thế giới ngoài kia, từ chối trở thành một phần trong đó. Hikikomori thường được dùng làm ví dụ cho mặt trái của đời sống hiện đại. Trong mắt một Hikikomori, bước ra thế giới bên ngoài giống như lạc vào hành tinh xa lạ. Vậy làm sao để khiến họ biết được tầm quan trọng của những kỹ năng mềm và mở rộng thế giới quan đón nhận cuộc sống một cách trực quan hơn.

**Kỹ năng mềm và thế giới quan của con người**

Chúng ta đang sống trong thế giới hiện đại, luôn chuyển mình từng ngày, kỹ năng mềm là chiếc chìa khóa vạn năng dẫn chúng ta đến với từng ô cửa mới, từng trải nghiệm mới,… Và căn cơ hơn hết, ta cần có được sự cân bằng và an tâm về mặt tinh thần trong một thế giới không ngừng biến đổi. Bởi lẽ đó, con người ta quên đi một phần thiết yếu của cuộc sống, từ đó đã vô tình làm hạn hẹp thế giới quan của mình. Thế giới quan là toàn bộ những quan điểm, niềm tin, định hướng hoạt động của con người trong cuộc sống. Hay nói một cách đơn giản hơn đó chính là cuộc sống đang diễn ra ngoài thực tại mà nếu như chúng ta không bước ra ngoài xã hội, hay chỉ khóa mình vào bốn bức tường thì cuộc sống ấy không được soi chiếu và phản ánh một cách đầy đủ. Điều ta cần là ánh mắt hướng ra không gian rộng lớn quanh mình chứ không phải hướng về phần khuất tối ẩn sâu trong bản thân.

**Như vậy, nếu chúng ta có thể hướng các bạn học sinh về với cuộc sống thực của chính mình bằng mở rộng thế giới quan, phát triển kĩ năng mềm thì :**

- Họ sẽ nhận thấy còn nhiều việc bản thân phải làm, phải quan tâm hơn là chỉ thích khép kín, xa lánh xã hội.

- Sẽ mạnh dạn, tự tin trong giao tiếp thông thường.

- Giúp giảm thiểu khoảng cách giữa “cái tôi” và cuộc sống.

- Không trở thành nạn nhân của Social Phobia.

**3.** **GIẢI PHÁP CHO CHUYÊN ĐỀ**

Chúng tôi hiểu rằng để ngăn chặn hội chứng Social Phobia thì cốt lõi đó là phải thay đổi định hướng giáo dục và đồng hành, sẻ chia với các bạn học sinh THPT qua những hoạt động ngoại khóa, những buổi giao lưu về những vấn đề xã hội giúp các bạn học sinh thoát khỏi những mối lo lắng riêng và từ đó hiểu ra được giá trị của cuộc sống. Chính vì lẽ đó, nhóm nghiên cứu chúng tôi đã đưa ra những biện pháp giúp học sinh THPT có thể bứt phá mọi giới hạn, không bỏ lỡ những cơ hội của bản thân và ứng phó với hội chứng Social Phobia này và gỉai pháp được nhóm nghiên cứu chia ra như sau:

**3.1.** **Định hướng từ bản thân học sinh:**

Nhằm giúp học sinh nhận thức được giá trị của việc hòa nhập bản thân, không khóa mình trong tình huống hoang mang, lo sợ trước cộng đồng. Các bạn học sinh cần có ý thức hơn trong việc tham gia các hoạt động xã hội để bản thân tích lũy được nhiều kinh nghiệm sống. Hơn thế khi tham gia các hoạt động xã hội, chúng ta có thể mở rộng thế giới quan- cảm nhận cuộc sống một cách trực quan hơn, sử dụng thời gian cá nhân một cách ý nghĩa nhất, không cảm thấy cô đơn, trống rỗng và suy nghĩ, để tâm đến những điều tiêu cực khiến bản thân trở nên bế tắc, áp lực.

Ngoài ra bản thân của mỗi học sinh cần bản lĩnh, mạnh mẽ hơn trong việc đối mặt với những khó khăn mình đang gặp phải. Chúng ta nên hiểu rằng tất cả mọi việc sẽ trở nên tốt đẹp hơn nếu chúng ta can đảm chấp nhận và hòa nhập với nó. Vì thế không nên để bất kì tác động nào khiến bản thân phải sống với nỗi lo sợ trong khoảng thời gian dài. Điều đó chỉ có thể dễ dàng thực hiện được khi chúng ta học

được cách quản lý tâm trạng và cảm xúc cá nhân, không bị tác động từ những điều khách quan.

Bí quyết nhỏ mà chúng tôi muốn chia sẻ với các bạn khi phải đối mặt với các tình huống xã hôi thông thường, để không cảm giác bị cô đơn và giảm thiểu sự lo lắng, chúng ta có thể cầm một vật nhỏ trên tay. Bí quyết này có thể giúp các bạn tự tin hơn trong mọi tình huống.

**3.2. Định hướng từ phía gia đình:**

Chúng ta được lớn lên trong những môi trường giáo dục khác nhau, gia đình chính là nguyên tố quan trọng nhất trong quá trình hình thành tính cách của mỗi người.Vì vậy, gia đình có ảnh hưởng sâu sắc đến mỗi chúng ta, đó là nơi cho con người gửi gắm tâm tư, tình cảm và được nuôi nấng từng ngày. Để các bạn học sinh Trung học phổ thông hạn chế tối thiểu tỉ lệ mắc hội chứng Social phobia thì giải pháp từ gia đình cũng được chúng tôi xem là cốt lõi.

Gia đình được xem là nơi mà chúng ta tin tưởng nhất để chia sẻ những nỗi niềm riêng tư của bản thân. Nhưng trên thực tế, khi các bạn học sinh bước vào độ tuổi vị thành niên, vì yêu thương con, phụ huynh thường dùng những biện pháp giáo dục con rất nghiêm khắc khiến các bạn học sinh ngày càng xa rời với gia đình. Chính những khắc nghiệt mà phụ huynh giáo dục con cái lại mang đến cho họ những suy nghĩ rằng mình không còn được gia đình quan tâm và luôn có cảm giác bị bỏ lại trong tập thể. Điều đó ảnh hưởng to lớn đến suy nghĩ và tâm lý của các bạn học sinh trong độ tuổi đang phát triển và hình thành tính cách. Và khi đó các bạn học sinh phải đối mặt với những tâm tư, nỗi lo lắng và dần cô lập bản thân với xã hội hay cảm thấy e dè, sợ hãi khi phải đối mặt với một người nào đó.

Từ những điều trên, phụ huynh cần phải tinh tế và tâm lí hơn trong việc giáo dục con cái. Hãy luôn quan tâm và là người nhìn ra những điều bất thường từ biểu hiện của con em mình và từ đó hỏi han, chia sẻ để các bạn học sinh có cơ hội bộc bạch những khó khăn và những điều lo lắng mà mình gặp phải. Hơn thế từ những lời chia sẻ được xem như là tâm sự ấy giữa phụ huynh và con em mình, bậc phụ huynh có thể đưa ra những lời khuyên để các bạn trẻ có những suy nghĩ tích cực hơn vào cuộc sống, là chỗ dựa tinh thần để các bạn học sinh có nền tảng vững chắc và tự tin hơn, không mang trong mình những lo lắng khi bước ra ngoài xã hội.

Bên cạnh đó, phụ huynh nên tham gia các buổi giao lưu, giảng dạy để có thêm kiến thức về việc giáo dục con cái là một cách phù hợp nhất để con em mình không phải là nạn nhân của hội chứng Social phobia. Đối với những phụ huynh không có nhiều thời gian, cha mẹ có thể theo dõi các page hoặc các video được đăng tải bởi các nhà tâm lý học chuyên giảng giải về tâm sinh lý của tuổi mới lớn . Theo nghiên cứu và tìm hiểu, chúng tôi có biết đến trang page “ Vương quốc hạnh phúc” của nhà tâm lý học Dr.Pepper. Tại đây, cô luôn đăng tải những bài giảng cho bậc phụ huynh trong việc quản lý và giáo dục con cái để phụ huynh có thể hiểu con và dạy con một cách tốt hơn.

**3.3. Định hướng từ nhà trường:**

Hiện tại trên khía cạnh nhà trường và xã hội, nhóm nghiên cứu đã xây dựng những giải pháp cụ thể mang tính thực tiễn cao. Nhà trường nên có sự quan tâm và đầu tư cho phòng tham vấn học đường. Đây là nơi đáng tin cậy để các bạn học sinh có thể đến để chia sẻ, trao đổi những vấn đề thắc mắc, những điều thầm kín không thổ lộ cùng ai. Ngoài ra, từ những câu chuyện của các bạn học sinh, nhà trường sẽ nắm bắt thông tin và theo dõi để có những liệu pháp phù hợp giúp đỡ các bạn học sinh. Bên cạnh đó, nhà trường cũng nên thành lập các câu lạc bộ như CLB nghệ thuật (nhảy, múa, hát,…), CLB kỹ năng, CLB Tiếng Anh, CLB thể thao,…Thông qua các câu lạc bộ sẽ giúp các bạn rèn luyện những kỹ năng cần thiết, giúp các bạn có thể tự tin hơn, hoạt bát hơn để từ đó các bạn thoát khỏi sự rụt rè, nhút nhát của bản thân.

**3.4. Định hướng từ xã hội**

**3.4.1. Định hướng học sinh thông qua cẩm nang “No Social Phobia – No Fail**”.

Không những vậy, chúng tôi còn biên soạn cẩm nang với tên gọi “No Social Phobia – No Fail”. Đây là cuốn cẩm nang chứa đựng những kiến thức cơ bản về hội chứng Social Phobia không chỉ giúp học sinh có cái nhìn khái quát mà còn tích hợp phương pháp để các bạn học sinh hiểu rõ hơn về bản thân mình bằng những câu hỏi kiểm tra giúp các bạn có thể đánh giá và kiểm soát được mức độ sợ hãi. Cụ thể, phương pháp ấy chính là bao gồm những câu hỏi cùng với những thang điểm mà chúng tôi đã rút ra được trong quá trình nghiên cứu, từ đó đánh giá được nguy cơ, khả năng các bạn mắc phải hội chứng Social Phobia. Sản phẩm này được chúng tôi định hướng sẽ có thể xuất bản rộng rãi để trở nên gần gũi và phổ biến hơn với các bạn học sinh Trung học phổ thông.

**3.4.2 Thiết kế các sản phẩm với mục đích tuyên truyền:**

Trong thời gian vừa qua, nhóm nghiên cứu đã thiết kế chiếc bookmark nhỏ gọn, thuận tiện để phục vụ cho việc đọc sách. Khi sử dụng, các bạn học sinh sẽ cảm thấy có động lực hơn trong cuộc sống khởi nguồn từ dòng chữ “No Social Phobia – No Fail”

Từ những câu châm ngôn được thể hiện qua những chiếc bookmark được thiết kế nhằm nhắc nhở chúng ta phải luôn sống tích cực hơn, biết quản lý cảm xúc cá nhân, không để bản thân phải đối mặt với những nỗi sợ hãi riêng.

Hơn thế, hiểu được tính năng phổ biến của việc sử dụng điện thoại, chúng tôi đã thiết kế những sticker về hội chứng Social Phobia. Khi dán những sticker lên ốp lưng điện thoại, các bạn học sinh có thể nhìn thấy thông điệp mà nhóm nghiên cứu muốn gửi đến với cộng đồng và các bạn học sinh THPT.

Hai sản phẩm handmade này như một phương tiện để nhóm nghiên cứu có thể lan truyền rộng rãi về hội chứng Social Phobia- Hội chứng sợ hãi xã hội . Từ

đó, cộng đồng sẽ có cái nhìn khác chính xác hơn về hội chứng và cùng chung tay “loại bỏ” hội chứng nguy hiểm này.

**3.4.3 Định hướng và đồng hành với học sinh qua trang “Break All Limits –BAL”.**

**3.4.3.1. Tổ chức các hoạt động cộng đồng:**

Ở hoạt động này nhóm nghiên cứu chúng tôi đưa ra và tiến hành hai họat động như sau:

Thứ nhất, chúng tôi đã thiết lập nên một trang facebook có tên là “Break All Limits-BAL” nhằm cung cấp cho các bạn học sinh những kĩ năng để ứng phó với Social Phobia.

Trang cộng đồng của chúng tôi hoạt động với mục đích “Bứt phá mọi giới hạn”- không phải là giới hạn của cộng đồng mà là giới hạn của chính bản thân mỗi học sinh. Từ cảm hứng của câu nói trên chúng tôi đã tổ chức ra những hoạt động cộng đồng ý nghĩa và bổ ích để đồng hành cùng các bạn học sinh. Nhóm nghiên cứu đã tổ chức thiết kế các sản phẩm handmade theo hướng dẫn để các bạn học sinh có cơ hội trải nghiệm công việc lao động cụ thể. Với sản phẩm làm được chúng tôi cùng nhau giới thiệu và bán những chiếc bìa kẹp tài liệu, bookmark vơí những câu châm ngôn tạo nên động lực để bứt phá bản thân, có thêm hi vọng vào cuộc sống.

Chúng tôi tiến hành hoạt động này nhằm lan truyền đến cộng đồng những thông điệp “No Social Phobia” – nói không với hội chứng sợ hãi xã hội” đến với đông đảo các bạn học sinh trung học phổ thông. Đồng thời tạo điều kiện để các bạn học sinh có cơ hội hòa nhập, làm việc và sẻ chia những tâm tư của mình dươí hình thức họat động nhóm. Qua những hoạt động này, các bạn học sinh tích lũy được cho bản thân những kinh nghiệm mới mẻ và thú vị. Nguyên nhân trọng yếu để nhóm nghiên cứu quyết định thực hiện hoạt động trên, không những mong muốn các bạn trẻ có thêm một sự lựa chọn về những việc làm ý nghĩa trong thời gian rảnh mà còn hướng đến mục đích qua quá trình cùng trao đổi, làm việc với các bạn học sinh, nhóm nghiên cứu có thể đưa ra những lời khuyên, lời chia sẻ để các bạn có cái nhìn khách quan hơn về cuộc sống, không còn những cảm giác sợ hãi khi đứng trước một tình huống xã hội nào đó, hơn thế các bạn sẽ tự tin hơn trong giao tiếp, dám nói lên những suy nghĩ riêng của mình.

Với tiền lãi có được từ việc bán sản phẩm handmade và sự ủng hộ của các bạn học sinh, chúng tôi đã phát động đến những người theo dõi page tham gia hoạt động trồng cây xanh trong khuôn viên trường với mục đích cho các bạn cùng tham gia hoạt động xã hội ý nghiã đồng thơì tăng thêm khoảng xanh, nâng cao ý thức vì môi trường.

Không những vậy, vào tối ngày 26 tháng 10 nhóm nghiên cứu cùng với các bạn học sinh trường THPT Trần Văn Giàu đã có một đêm thiện nguyện hết sức ý nghĩa và đầy ấm áp. Chỉ là những phần quà nhỏ bé đó là bánh mì ngọt và những hộp sữa được trao tận tay những người vô gia cư, những cô chú công nhân vệ sinh làm nhiệm vụ quét đường. Hoạt động này giúp các bạn học sinh chia sẻ sự yêu thương với những mảnh đời bất hạnh trong cuộc sống. Nhóm nghiên cứu chúng tôi mong rằng, hoạt động này sẽ

lan tỏa đến nhiều người hơn để có thể giúp dỡ một số hoàn cảnh khó khăn, đồng thời tạo nên được sự tự tin cho các bạn khi bước ra ngoài xã hội. Chúng tôi vẫn ở đây để chào đón các bạn đồng hành cùng chúng tôi trong những hoạt động tiếp theo.

Bên cạnh đó, để có thể duy trì được sự kết nối giữa các bạn học sinh và nhóm nghiên cứu, chúng tôi thường xuyên tổ chức những buổi họp mặt và trao đổi theo chủ đề vào cuối mỗi tháng. Những chủ đề chúng tôi lựa chọn sẽ xoay quanh những vấn đề truyền đạt sự tự tin và những kỹ năng cần thiết để các bạn học sinh có thêm nhiều động lực trong cuộc sống. Hơn thế, những buổi họp mặt với hình thức là một cuộc trò chuyện, trao đổi như vậy có thể giúp các bạn học sinh có thể luyện tập những kỹ năng mềm như thuyết trình trước đám đông, quản trò,… Khi có cơ hội giao lưu với tinh thần học tập, có thêm nhiều kiến thức từ những thông tin của các thành viên có mặt trong buổi họp mặt sẽ phần nào thúc đẩy cho các bạn học sinh đang mắc phải hội chứng Sợ xã hội (Social Phobia) sẽ có cái nhìn lạc quan hơn về cuộc sống.

Qua các họat động đã và đang thực hiện, nhóm nghiên cứu mong muốn các bạn hiểu thêm về giá trị của cuộc sống , thông qua việc các bạn sẵn sàng chia sẻ thời gian của mình cho những việc có ích cho xã hội và từ đó bản thân của mỗi người sẽ ý thức hơn với lối sống vì cộng đồng, mở rộng thế gioi quan, không thu hẹp phạm vi giao tiếp của bản thân và không còn cảm giác bị cô lập trong cộng đồng .

**3.4.3.2. Tổ chức cuộc thi “Tiếng nói của tôi”**

Để gây hiệu ứng truyền thông nhằm quảng bá trang page đến đông đảo cộng đồng mạng, chúng tôi đã tổ chức cuộc thi “Tiếng nói của tôi” với Chủ đề: “Nói lên những ý kiến cá nhân về một vấn đề đang thu hút sự quan tâm của xã hội”.Cuộc thi được phát động vào ngày 3 tháng 10 năm 2019, kết thúc vào ngày 13 tháng 10 năm 2019 và nhận được sự tham gia đông đảo từ các bạn học sinh THPT Trần Văn Giàu. Sau ngày 13 tháng 10, chúng tôi nhận được hơn 30 bài dự thi bằng video clip, đoạn ghi âm mà các bạn học sinh tự quay lại được. Với tiêu chí đặt ra, 10 clip hay nhất sẽ được ban tổ chức đăng tải lên trang facebook, video clip có lượt chia sẻ và yêu thích nhiều nhất sẽ được một phần quà là một cặp vé xem phim và bộ sản

phẩm với cảm hứng dựa trên câu khẩu hiệu “NO SOCIAL PHOBIA - NO FAIL” gồm một chiếc bookmark và một bìa kẹp tài liệu. Qua một tuần sau khi đăng tải những clip hay nhất, bài thi thu hút được nhiều lượt like và share nhiều nhất thuộc về bạn Võ Trần Minh Quân lớp 11a7. Đến với hoạt động này, điều cốt lõi mà nhóm nghiên cứu muốn hướng đến là tạo nên một sân chơi lành mạnh để các bạn học sinh thể hiện những điều bản thân nghĩ nhưng chưa có cơ hội bày tỏ với với mọi người hay còn e sợ hay lo lắng vì phải bày tỏ. Với hình thức tổ chức linh hoạt của nhóm nghiên cứu, chúng tôi muốn gửi đến cộng đồng mà đặc biệt là các bạn học sinh THPT một niềm tin rằng bằng bất kì hình thức nào, chỉ cần bạn muốn, bạn đều có quyền thể hiện những ý kiến riêng của bản thân, và mọi người sẽ đón nhận, tán thành nếu đó là những suy nghĩ, việc làm có ý nghĩa, không đi ngược với chuẩn mực đạo đức. Từ đó xây dựng cho các bạn học sinh thói quen chia sẻ và tự tin.

**3.4.3.3. Thành lập trang web “Break All Limits”**

Điều đặc biệt trong chuỗi giải pháp mà chúng tôi mang lại đó chính là thành lập trang web “Break All Limits”.

Tính năng của trang web này là giúp người tham gia có thể luyện tập kĩ năng nói của mình với hàng loạt chủ đề mà nhóm nghiên cứu đã tự biên soạn. Cụ thể hơn là các bạn học sinh sẽ truy cập vào trang web và tham gia ghi âm chủ để mình muốn luyện tập. Sau đó bài ghi âm sẽ được gửi đến cho nhóm nghiên cứu, bài hay nhất sẽ được chúng tôi đăng lên trang chủ web. Ngoài ra, chúng tôi xây dựng chức năng trò chuyện ẩn danh để các bạn học sinh đang đối mặt với hội chứng sợ hãi xã hội có thể dễ dàng hơn trong việc chia sẻ những câu chuyện hay những nỗi lo lắng mà bản thân đang phải đối mặt từ đó sẽ nhận được những lời khuyên từ người quải lí web. Điều nhóm nghiên cứu quan tâm khi thực hiện giải pháp này là cung cấp một trang web không những với chức năng là trao đổi, mà còn là nơi các bạn có thể luyện tập kĩ năng nói để bản thân có thể từng ngày khắc phục nỗi sợ khi phải bày tỏ, đối mặt với những tình huống xã hội thông thường. Điều đó khiến con người trở nên tự tin hơn, khẳng định được phong độ của bản thân trong giao tiếp vì nỗi sợ hãi chính là nguyên nhân chủ yếu khiến con người mắc phải hội chứng Social Phobia .

Tất cả những giải pháp mà chúng tôi đề ra mang tính chất hỗ trợ cho nhau. Chúng tôi không xây dựng đơn lẻ một giải pháp nào là cốt lõi. Thay vào đó, từ việc tac động vào ý thức của mỗi bạn học sinh trong việc khống chế nỗi sợ hãi, quản lí cảm xúc cá nhân của các bạn học sinh Trung học phổ thông, chúng tôi mong muốn nâng cao nhận thức của các bạn học sinh về hội chứng Social Phobia từ đó góp phần ngăn chặn diễn biến phức tạp của hội chứng này. Chúng tôi thiết nghĩ đây là hướng đi đúng đắn trong việc phổ biến hội chứng Social Phobia đến với đông đảo cộng đồng đặc biệt là các bạn học sinh và dùng chính những giải pháp mà chúng tôi đã xây dựng để giảm thiểu số người mắc phải hội chứng này.

**KẾT LUẬN**

Hội chứng sợ hãi xã hội (Social Phobia) là một hội chứng được nhiều trang báo và tạp chí về sức khỏe khai thác. Tuy vậy, trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi nhận thấy những bài báo được đăng tải trên cộng đồng mạng chỉ triển khai với nội dung một cách khái quát và chưa phản ánh lên hết thực trạng và tác hại mà nó gây ra nên các bạn học sinh Trung học phổ thông chưa có được cái nhìn đúng đắn và sâu sắc về nó. Trong cuộc sống hiện nay, khi con người gắn liền với sự phát triển của công nghệ, người ta thường dễ dàng trở nên vô tâm và thờ trước những thực trạng phức tạp đang diễn ra. Mỗi sáng, khi bước lên một chuyến xe buýt, ngoài sự đông đúc của dòng người nối sau nhau hàng loạt, nếu để tâm bạn sẽ thấy không khí chuyến xe buýt không còn những cảm xúc ấm áp khi thấy một người trẻ tuổi mời bà cụ hay một em bé nhỏ tuổi lên xe sau ngồi vào vị trí của mình. Bởi lẽ, họ đã tự mình xây dựng một không gian riêng biệt, không còn tinh tế hay chú tâm đến những chuyện xung quanh mình. Chỉ qua thực trạng nêu trên, chúng tôi đã vô cùng sửng sốt và hiểu được rằng chính sự thờ ơ và vô tâm ấy của cộng đồng đã vô tình là cánh tay “đẩy” con người là nạn nhân của hội chứng Social Phobia.

Dựa trên thực trạng, là một người trẻ đồng trang lứa, chúng tôi luôn hi vọng sẽ tuyên truyền, phát động được cuộc thi“Tiếng nói của tôi” đến các bạn học sinh để chúng ta có thể nhận ra được một điều cốt lõi rằng bằng bất kì hình thức nào, nếu bạn muốn bạn đều có thể chia sẽ và thể hiện những suy nghĩ cá nhân. Hãy thoát ra khỏi nỗi sợ của chính mình và hướng đến cuộc sống vì cộng đồng. Cùng với cuộc thi trên, chúng tôi còn xây dựng một trang web và các sản phẩm với những câu nói truyền động lực để có niềm tin hơn về cuộc sống, không còn sống với những nỗi sợ hãi riêng, chúng tôi tin rằng, việc hạn chế hội chứng Social Phobia không còn quá khó khăn. Tất cả dường như đã sẵn có, phần còn lại dựa vào chính ý thức của mỗi người trước vấn đề trên.

Sự hưởng ứng của các thành viên trên trang mạng xã hội “Break All Limits- BAL” đã cho thấy sức lan tỏa đến các bạn học sinh đang mắc hội chứng Social phobia ý thức hơn trong việc quản lý cảm xúc, không ở trong tâm thế lo lắng để không trở thành nạn nhân của hội chứng Social Phobia. Đề tài không chỉ đề cập đến hội chứng sợ hãi xã hội mà còn gửi đến các bạn những thông điệp ý nghĩa của cuộc sống. Quả thật, hội chứng sợ hãi xã hội không mang lại những tác hại nhanh chóng nhưng đó là mối đe dọa rất lớn vì chính vẻ bọc bình thường, đơn giản của nó. Chính vì thế, phổ biến rộng rãi sự hiểu biết về “Hội chứng sợ xã hội (Social Phobia) ở học sinh THPT tại Tp. Hồ Chí Minh hiện nay”là thật sự cần thiết với học sinh trong thời đại mới.

**GIÁO VIÊN THỰC HIỆN**

**THÔNG MINH TÈO**