

害羞、隱閉：是否患上社交焦慮症？

隱閉青少年

最近，社會非常關注「隱閉青少年」這個問題，因為他們不但白白浪費了很多「黃金歲月」，影響學業和工作，而且令身邊的親友非常擔心。

社交焦慮與害羞不同

社交焦慮症近年漸受關注，求診人數亦不斷上升，一生發病率約百分之三。

社交焦慮症徵兆

- (1)其中一個徵兆：
害怕成為眾人注目的對象
避免社交場合
- (2)最少兩個緊張徵兆：
面泛紅潮
作悶作嘔
大、小便急的感覺
- (3)情緒不穩
- (4)知道是不需和過分
- (5)影響日常生活

成因與性格有關

社交焦慮的成因可與性格、家庭、成長背景及過去經歷有關。性格害羞、內儉、孤僻的人，或缺乏自信心者，他們一般並非社交能手，害怕與人接觸，甚至將自己收藏起來，部分隱閉青年就是患上社交焦慮症。此外，若家庭對孩童過分呵護，例如不讓子女參加學校旅行等社交活動，久而久之，他們變得不懂與人相處，失去交際能力。另一方面，過去在社交中的不快經驗，都是成因之一。患者可能因一次當眾被奚落或受很大挫折，因而害怕再面對社交場合。

社交焦慮症屬情緒病的一種，同樣與腦部傳遞物失衡有關。因此，患者一般需要服藥治療，以穩定情緒，並且教導患者控制焦慮情緒，例如在緊張時深呼吸及進行鬆弛活動等。然後，再配合行為治療法，讓患者循序漸進地參與社交活動，從而累積成功交際經驗，增強自信心。患者應多找朋友陪伴自己去街，最初可找一個死黨陪伴，信心增加後，可多找幾位朋友陪伴。

社交技巧治療

方法是透過小組輔導形式，教授患者與人相處的社交技巧，從而改善他們的人際關係。以下介紹的社交相處技巧法，對於沒有患病的人來說同樣受用；想改善社交表現，不妨參考以下幾點：

社交技巧

1. 在公眾場合放膽說話，表達自己思想，不要隱藏自己。
2. 不要太介意別人的批評，應嘗試接受別人善意的批評。
3. 盡量遷就別人的興趣，不要因為興趣不同而逃避與朋友相處。
4. 嘗試改變自己思想方式，不要只回憶在社交場合中失敗的經驗，應想想成功經驗，從而提升自信心。
5. 在社交場合中控制個人情緒，不要亂發脾氣，應心平氣和與別人相處。
6. 包容他人，不要否定別人的活動。
7. 在衣着方面，應選擇適合該場合的服裝。
8. 不論男女均須注意儀容，女士可化淡妝，男士應注意髮型及儀容整潔。

香港精神科醫學院
精神科專科醫生李永堅
drwkle2@gmail.com

原文刊載於 Yahoo 專欄<http://hk.news.yahoo.com/blogs/psych/>