

2022/3/7
星期一
壬寅年二月初五



主管/主办:黑龙江日报报业集团 出版:黑龙江日报报业集团生活报 国内统一连续出版物号:CN 23—0017 总第 11665 期 今日 12 版

聚会上手足无措、如坐针毡;路上看到熟人立马低头避开视线;因怕与人沟通辞掉工作……

社交恐惧症“盯”上年轻人



医生在查房 图片由范勤毅提供

【现状】

“社恐”就诊人数逐年增多 青年人占三分之一

“社恐”到底是啥?“所谓‘社恐’就是社交恐惧症,又称社交焦虑障碍症,害怕社交是其典型症状。社交恐惧症是一种心理障碍,多发病于青春期。”哈尔滨市第一专科医院七疗科副主任范勤毅向生活报记者介绍。

现在的年轻人在网上常说的“社恐”与医学上所指的病理性社交恐惧症实际上并不相同。网络上的诙谐说法可能只是单纯地想逃避某些社交场景,而真正在医学上被诊断为“社交恐惧障碍”的患者,指的是患上焦虑症的人。

【调查】

越来越多年轻人认为自己“对人过敏”

记者在某手机APP上搜索话题板块,“你的社恐到了什么地步”的话题引起了很多网友的关注,该条话题下边有2000多条回复。很多网友在“陌生”的网络上倾诉自己的“内心戏”。而在其他APP上,“社恐”等话题的阅读量均引起广泛讨论和关注,其中包括分享“社恐”日常、如何自测“社恐”、轻度“社恐”怎样自愈等话题。

“社恐”话题不仅在网上引起了热议,身边的人也经常会提到。记者调查发现,很多市民认为自己在相对陌生的环境,人数较多的场合会感到“社恐”,而在熟悉的、能掌控的场合如家庭、宿舍等,“社恐”的反应通常不会有所表现。“出去购物时,如果导购一直跟着

近几年,社交恐惧症患者来就诊的人数逐渐增多。“就诊人数的增多并不意味着患病的人数上升,也不代表以前患病人数少,只能说明大家对这类疾病的关注度越来越高,出现症状后会及时来就医。”范勤毅对生活报记者说。社交恐惧症属于焦虑症的一种,患病率占焦虑症的10%—20%。其中常见于青年人及女性,青年人约占总就诊人数的三分之一。截至目前,该科室尚未接诊过老年人因为“社恐”就诊的病例。

我,我就会想快速逃离这家店,这种感觉会让我很不自在。”哈尔滨市民小洋对记者说。

同样感觉自己存在“社恐”问题的还有大四学生王涛。他直言不讳地说:“每次出门坐地铁,我都会想选个角落坐。如果刚好有空座,但是空座两边都有人,那我宁愿去门边站着,也不想和他人坐在一起,那样我会感觉浑身不舒服。”

“最可怕的是遇到熟人。有时候在小区看到了,为了能不打招呼,我宁愿绕很远的路。现在日常出门戴耳机是标配,我感觉可以缓解尴尬,不用和熟人说话。”白领小丹也吐露了自己内心的想法。

“资深社恐”:购物时与店员对话超过1分钟再也不会迈进这家店

在某话题板块,一位自称资深社恐患者的用户讲述了自己的“社恐”故事。去一个便利店结账时,如果店员和他说话超过1分钟,那么下次他就不会再来这家店。“因为我觉得她已经‘认识’我了,如果我下次再进这家店就会想,天啊,她都认识我了,再见面好尴尬啊。最后的结果就是,很多便利店被我莫名其妙地‘拉黑’了,哪怕它离我家很近很方便。”这也是他喜欢去大超市买东西的原因。他总结,他和陌生人的关

》

25岁女子:害怕取快递、收外卖 因怕与人沟通辞职

25岁女子小叶最近走进了哈市第一专科医院七疗科,副主任范勤毅打量了一下小叶,看到医生注视着自己,小叶的目光立刻看向脚前的地面,双手不时地摩挲着衣角。看到小叶的表现,范勤毅立刻明白,这可能是一名焦虑症患者。“面临社交的情景,不敢与人对视、手足无措,出现十分焦虑的反应,这是社交恐惧症的典型症状。”在范勤毅的引导下,小叶逐渐吐露了心声。

“我觉得我的‘社恐’从上初中就开始了。”小叶说,上初中时有一次在课堂上被老师叫起来回答问题后,她便很担心上课会被老师提问。进入青春期的小叶越发觉得自己变得“孤僻”

》

“社恐”是哪些因素导致的 如何判断是否“该吃药了”

“社交恐惧症的病因有很多,比如遗传因素、家庭因素等,又比如青少年时期在性格养成之前的一些因素都有可能是导致‘社恐’的病因,社交技巧学习不足、经验不够、缺乏社交自信等是‘社恐’存在的原因。”范勤毅介绍,患有社交恐惧症的人,会给工作和生活带来一定的影响,长此以往会越来越封闭自己,并造成脑部等功能的慢慢退化。

如何判断自己是否得了“社恐”?在网上,很多网友将“社恐”按程度等级分为轻度、中度、资深,这样的分级虽然带有一定的诙谐性,但也不是毫无根

》

专家支招怎样直面“社恐”

目前,对于患有社交恐惧症的人,比较公认的有效治疗是心理治疗和药物治疗,两者结合,效果更佳。心理治疗有暴露疗法、行为功能分析、认知疗法、社交技能训练;药物治疗则有抗焦虑药、具有抗焦虑作用的抗抑郁药。

当然,年轻人日常中经常多给自己一些积极、正面的心理暗示也是必不可

少的。在日常生活中,不要过度关注别人的看法和评价,也不要盲目给自己负面的评价。

范勤毅提醒市民:“发现问题要调整好自己的心态,努力克服和修正问题,并总结经验。一旦发现自己确实存在社交恐惧症的临床症状,建议及时寻求正规医疗机构的专科医生进行专业的判断、治疗。”

聚焦全国两会

委员建言:

建立全国监控救助平台 让“天下无拐”

郭继孚委员:

用预约出行提高 公交专用道利用率

A02

5日哈市无新增 本土新冠病毒阳性感染者

A10

七旬老人顿顿吃咸菜大酱 不吃就浑身没劲儿

抗利尿激素分泌失调综合征惹的祸

A07

哈尔滨天气预报

7日	日夜	晴晴		3℃ 偏南风2-3级
8日	日夜	晴晴		-7℃ 偏南风2-3级
9日	日夜	晴多云		9℃ 偏南风3-4级
				-6℃ 偏南风2-3级
				10℃ 偏南风3-4级
				-2℃ 偏南风3-4级

龙头新闻·生活报办记者团:
供暖帮办仲亮 17800590258
旧改帮办梁晨 17800590256
出行帮办梁德谦 17800590257

有难事找帮办

水电气网购帮办李威兵 17800590259
教育帮办吕晓艳 17800590263
医疗帮办周琳 17800590260
旅游帮办薛爱莉 17800590261

民政帮办于海霞 17800590264
社区帮办史天一 17800590267
社区帮办肖劲彪 15590881052
首席帮办李丹 17800590268



A09

北京冬残奥会3金1银2铜获得者 都是咱哈体院朱德文老师

教出来的