

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



生活报讯 (记者周琳) 多人聚会上手足无措、如坐针毡；在路上看到熟人立马低头避开视线；推开领导办公室的门会提前给自己安排很多场“内心戏”……很多人把这些行为称之为“社恐”，而被称为“社恐”的表现，已经越来越频繁地出现在人们的日常生活中，特别是年轻人群体。

【现状】

“社恐”就诊人数逐年增多 青年人占三分之一

“社恐”到底是什么？“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上搜索话题版块，“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

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

在某话题版块，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

系最好就是一次性的关系，再没有下次见面的可能。

这名网友的经历引起了热议，很多网友留言表示，自己也有类似的经历，比如从来没有更新过朋友圈，因为不想关心别人的生活，也不想被别人关心。还有一名学生跟帖表示，自己也有同样的经历，曾经常去一个窗口打菜，有个打菜的阿姨认识了他之后，便关切地说“多吃点”，自此之后，他再也不敢去那个窗口，会担心和她说话。

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”

起来，不喜欢和他在一起，不喜欢社交，就连取快递、收外卖的过程，她也觉得煎熬。

大学毕业后，小叶找了份工作，可是由于怕与他人交流，她有些害怕上班，这也导致同事们都认为她不好相处。最后，小叶辞掉了工作。逐渐意识到症状加重，小叶在家人的陪同下来到医院就诊。范勤毅根据小叶的情况进行了系统脱敏行为治疗。“通俗的说，就是根据小叶的情况为她制定了两个月的行为治疗。”范勤毅简单介绍了治疗的情况，就是根据小叶担心面临的情景模拟出类似的场景，通过引导、沟通等方式给予治疗。

“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，会将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，但也不是毫无根据的。范勤毅告诉生活报记者，他们通常从紧张的合理性、发生的频率、恐惧的程度以及有没有影响到社会功能来判断病情。

“一般来说，普通人对社交活动存在一定的紧张和焦虑心理是正常的，大部分人在紧张和焦虑的时候会表现出心跳加速、口干等轻微的神经症状。而如果在社交活动中长期反复出现手心冒汗、紧张到晕倒等较为严重的神经症状，严重影响日常的工作、学习和社交活动，则需要进行治疗。”范勤毅介绍。

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。”

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

我省开通宽带接入投诉热线

不得以任何方式限制用户选择权

A03

建泡菜体验学堂、“养老民宿共享房”打造“小笨鸡”美食街……

快来看看五年后成高子镇啥样

A04

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

A09



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

7日	日	晴	3°C 偏南风2-3级
	夜	晴	-7°C 偏南风2-3级
8日	日	晴	9°C 偏南风3-4级
	夜	晴	-6°C 偏南风2-3级
9日	日	晴	10°C 偏南风3-4级
	夜	多云	-2°C 偏南风3-4级

龙头新闻·生活报帮办记者团：	
供暖帮办仲亮	17800590258
教育帮办吕晓艳	17800590263
旧改帮办梁晨	17800590256
医疗帮办周琳	17800590260
出行帮办李德谦	17800590257

有难事找帮办

水电网购帮办李威兵	17800590259
教育帮办吕晓艳	17800590263
旧改帮办史天一	17800590267
医疗帮办周琳	15590881052
出行帮办薛宏莉	17800590261
旅游帮办李丹	17800590268