

“接陌生人的电话都能让我痛苦”

社交恐惧症真是一种病,得接受专业治疗

“我不喜欢和陌生人说话,我有社交恐惧症!”生活中很多人把这句话当作口头禅,但在心理咨询医生看来,这只是他们给自己扣上的帽子而已。在与人际交往过程中有些紧张和焦虑是正常的,而社交恐惧症则是一种疾病,会导致部分社会功能丧失,甚至可能导致网瘾、酒瘾,甚至毒瘾等后果。

本报记者 陈晓丽

不敢接电话,也不想让别人看见自己

“为了少看见人,我深度近视,但平时基本都不戴眼镜”,今年25岁的小吴已经受社交恐惧症困扰多年,“前一阵我鼓起勇气去商店买东西,店员跟我说话我太紧张了没听清,走出店以后才发现算错了价格,多收了我几十块钱,但是我犹豫了很久都不敢走回去跟她说,后来我自己哭了一顿,不是心疼钱,而是对自己绝望了。”

“手机通话功能对我来说就是摆设,几乎从来都不敢接电话,接陌生人的电话都让我觉得痛苦”,小吴表示,无比感激网购的出现,但是还是不敢接快递的电话,“以前在学校的时候快递都是发短信让取件,我心里就特别高兴。”

这些年来,小吴一直都保持着披肩长发的发型,“这样我在外面的时候,头发可以遮盖着一部分脸,不然如果别人能完全看清我,我会感觉无地自容。”小吴坦言,其实也知道别人不是故意看向自己,但是对于自己落在别人视线里感觉都忍受不了。

正因如此,亲戚都认为小吴很“孤僻”。“我也做过很多次尝试,强迫自己加入社交圈子什么的,但是最后都成为点缀别人照片的背景。我很痛苦,但是我也不愿意跳出这个让我痛苦的舒适圈。”小吴说道。

父母要求过高或过于保护都会增加患病风险

“社交恐惧症是恐惧症的一种”,济南市精神卫生中心心理科主任朱君表示,这种恐惧主要是指在面对正常的社交场合,患者会表现出与周围环境、事物不相符合的恐惧、焦虑情绪。“其实就是植物神经功能紊乱的表现,同时会伴有不同程度的心慌、胸闷、头晕、出汗,严

重者甚至无法控制大小便。”

根据美国流行病学调查数据,美国社交恐惧症的患病率为13%左右,目前我国国内还没有类似调查数据。朱君表示,社交恐惧症的起因复杂,往往是多因素发展的共同结果。从大脑生化的角度,有学者认为社交恐惧症可能是这部分人群的大脑部分皮层、海马体发育不够完善所致。

从心理角度分析,通常认为社交恐惧症患者严重缺乏自信,对自身要求很高,但是却达不到自己的心理预期。“这和成长经历有关,有些父母对孩子要求非常严格,无论孩子做到什么程度,给出的都是负面评价,没有表扬的时候,让孩子心理严重受挫。”朱君说道,“另一个极端就是父母对孩子过于保护,为了不让孩子受到伤害,替孩子包办所有事情,导致他们缺乏锻炼。”

此外,如果父母中有一方患有社交恐惧症,或者幼年曾遭遇家庭暴力、父母离异等事件,也会增加孩子社交恐惧的风险。

社交恐惧症与腼腆内向不能混为一谈

社交恐惧症往往导致社会功能部分受损,甚至丧失。朱君在门诊中发现,其实很多辍学、有网瘾或酒瘾等物质依赖的人群都伴有不同程度的社交恐惧症。

“很多人把社交恐惧症与腼腆内向混为一谈”,朱君解释道,“腼腆内向只是一种性格,虽然在社交方面可能缺乏优势,但不会因此出现心慌、焦虑等过度反应。”值得注意的是,内向腼腆和外向活泼并没有优劣之分,两种性格在工作生活中各有优缺点。

“我特别讨厌和陌生人说话,能打电话解决的问题绝对不会约见面,能微信或短信留言的时候绝对不会打电话,只想和熟悉的人交流,我一直怀疑自己有社交恐惧症。”对此,朱君解释道,单纯从这种行为



和心理上来看,并不算社交恐惧症,关键还要看这样做的原因。“有人是为了节省时间,有人则是回避型性格的体现,如果是后者,则需要调整一下心态。”朱君表示,现代社会中工作和生活压力较大,很多人喜欢“能省事儿则省事儿”,不能将其定义为社交恐惧症。

由于社交恐惧症患者内心清楚地知道自己的恐惧并不合理,但是又无法克服,内心往往很痛苦。据介绍,社交恐惧症治疗的办法可分为心理辅导、药物治疗(主要用于抗焦虑和抗抑郁)和认知行为治疗(包括暴露疗法、社交技能训练等)。然而遗憾的是,目前社交恐惧症的就诊率不高,一定程度上是因为大家对其认知程度不够,不认为这是需要解决的心理问题。

朱君表示,社交恐惧症人群需要增加自信,因此我们应给予他们鼓励和支持,并且欣赏他们的优点。而对他们自身来说,最重要的是学会自我接纳,允许自己在社交活动中犯错,不要害怕做出不恰当的行为。“克服社交恐惧不是一朝一夕就能实现的,需要长期的锻炼过程,要坚持。”朱君说道。

头条链接

有无社交恐惧症,快来测一下

以下是具有临床意义的社交焦虑症诊断标准(DSM-5),大家可以对照自测。

- A. 在一种或多种社交情境下都感到显著的恐惧或焦虑。社交情境例如:与人互动(谈话,见一些不熟悉的人等),被观察、被注视(吃饭或者喝水等),在其他人的面前表现(如发言等)
 - B. 担心自己的表现(或者让别人看出自己的焦虑)会被负面地评估(例如会让自己尴尬、导致别人拒绝自己等)
 - C. 几乎所有的社交情境都会唤起这样的焦虑或恐惧
 - D. 由于极度的害怕或焦虑,患者会主动回避社交情境
 - E. 这种害怕或焦虑是不合理的,相应的情境本不应该激发这样的恐惧(意思是说,假如一个人在战场上,情境本来就可怕,那就不符合这条标准)
 - F. 这种恐惧、焦虑、回避通常会持续半年以上的时间
 - G. 这种恐惧、焦虑、回避给患者带来了不可忍受的痛苦,或者给ta实际的社会生活功能造成了显著的影响(例如无法好好上班、工作、交朋友)
- 如果你觉得自己符合以上全部,建议你考虑接受专业帮助。

高龄女性备孕,孕前这些检查要重视



孕育课堂

随着“二孩政策”全面放开,越来越多的女性考虑生二宝了,不少年龄稍大的女性在备孕时,忐忑不安,犹豫不决。今天,记者针对高龄产妇如何备孕的问题,采访了山东大学齐鲁医院产科刘媛教授。

刘教授表示,孕前期体检首先要检查基本生命指标。血压,体重,血尿常规,血糖,肝功肾功,不要小看这些小检查,可以发现很多隐藏的疾病。对

于部分女性,需要进行TORCH检查,这个检查包括风疹,巨细胞病毒,单纯疱疹病毒,弓形虫。

其次是宫颈细胞学检查。女性在准备怀孕前12个月内,必须进行一次宫颈涂片检查,以便发现可能存在的宫颈疾病,如果宫颈存在相关病变,需要在治疗稳定后,在医生同意下方可以妊娠。

第三是妇产科超声。在妊娠前对子宫和附件进行基本的检查很重要,可以发现子宫畸形,子宫肌瘤,卵巢肿瘤等。不要小看这一个简单的检查,因为一旦妊娠后,子宫形态发生变化,医生将无法发现可能的

异常。

此外,还有一些特殊的女性,在孕前就存在其他疾病,例如糖尿病,高血压,先心病,风湿病等等。刘教授提到,如果存在这种情况,需要在孕前找到相关科室医生进行治疗,病情稳定后,经过产科医生同意方可以怀孕,千万不要在病情尚未稳定时就盲目怀孕,以免病情在妊娠期加重。

此外,为了减少胎儿畸形的发生,建议夫妇双方备孕前都服用叶酸。如果一直使用节育器避孕,应该在取出节育器3个月怀孕,如果一直在服用避孕药物,也要改为器具避孕3个月再怀孕。

圣贝六周年庆典暨孝老爱亲口腔健康基金成立仪式举行

美国植体6.6折 免费牙冠

11月12日上午,由山东省慈善总会指导,济南市历下区老龄委支持,山东省德耀齐鲁道德示范基地建设活动办公室、山东省孝老爱亲文化研究中心、山东省家庭文化研究会、济南圣贝口腔医院共同举办的“圣贝六周年庆典暨德耀齐鲁孝老爱亲口腔健康基金”成立仪式已成功举行,与此同时“孝老爱亲口腔健康卡”揭牌成功。

济南市历下区老龄委、山东省德耀齐鲁办公室、济南圣贝口腔医院等相关部门领导、全国道德模范房泽秋、中外专家团队以及100余位

市民活动现场呼吁全社会一起关注牙缺失老人、口腔疾病患者。

圣贝口腔医院针对牙缺失老人推出了系列公益援助行动:6元种植牙全项目检查套餐,美国种植体6.6折,种一颗牙送一颗牙冠,国际种植专家免费亲自会诊,所有在圣贝种植牙的顾客,将由中国人寿保险公司提供种植牙质量保险。此外,充值6600元抵10000元,基础项目6.6折,洗牙66元,补牙66元等等多重看牙优惠措施。所有牙病患者皆可拨打电话87878000咨询。