

“社恐”是心理疾病 受环境、遗传等因素影响

“今天排队买饭又被‘熊孩子’插队了，简直要被气死了……”李桦(化名)已经不是第一次和朋友在微信群聊里吐槽被插队的经历。比起网络空间的“敢怒敢言”，现实生活中，李桦总是会选择默默忍受，他说自己是“社交恐惧”，一个人逛街时，如果在路边看到同事，便会选择调头，只为避免和同事“尬聊”。

在《中国精神疾病分类方案与诊断标准》中，“社交恐惧”被定义为一种过分的境遇性害怕，即个体在公开表演场合和社交场合下担心被人审视，害怕自己会出丑。

山东省精神卫生中心临床心理一科副主任王丽娜介绍，社交恐惧的成因与多种因素有关，如遗传、性格、家庭环境、早年经历等。

1996年，曾有心理学家对患有社交恐惧症父母的子女进行调查，发现一半左右的子女存在明显的社交焦虑倾向。2000年，心理学家又计算出直系亲属中患有社交恐惧症的比例，比直系亲属中没有患社交恐惧症的人，发病率高三倍多。

王丽娜表示，除遗传因素外，多项研究还表明，社交恐惧症与人格因素也密切相关。

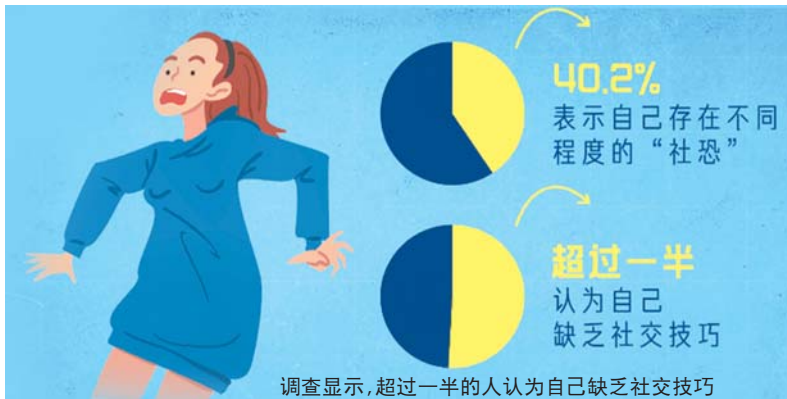
研究表明，88%的社交恐惧症患者具有一定的性格缺陷——如内向、害羞、敏感、胆怯等。此外，社交障碍还与早年经历、家庭环境等外部因素有着密切联系。

王丽娜说，国内专家曾分别做过有留守经历的大学生调查研究，发现有留守经历者，社交焦虑严重、缺陷感强，显著高于无留守经历的大学生。

社交恐惧患者的家庭情感表达、知识性、娱乐性因子分值，也明显低于对比调研中的正常组。因此，家庭环境亲密度、情感表达及自尊程度越低，社交恐惧患者的病情便会越严重、发病年龄也更早。

性格内向≠社交恐惧 学会接受“不完美”

日常生活中，大家所说的“社恐”，实际表现往往是不爱凑热闹，不喜欢参加多人聚会，因而以“社恐”进行自我调侃，实际大多并未真正达到疾病程度。而对于性格内向的“假社恐”，王丽娜提出了几点建议，帮助不善交际的人群更好地与人相处。



快点和『社恐』说拜拜

在我们身边，很多人都会分享自己的“社恐”心声——不敢当众发言，即使做了一遍又一遍准备，轮到自己说话时还会磕磕巴巴；不敢参加聚会，人多的场合会感觉如坐针毡；不敢与人交流，总担心说错过。

社交恐惧，医学上也被称为“社交焦虑障碍”，主要表现为过分及不合理地惧怕外界某种客观事物或情境，“社恐人”明知这种恐惧反应是不合理、过分的，仍控制不住自己的想法，而且会反复出现一些不适的生理反应，如手抖、出汗、胸闷等等。

内向与社交恐惧症的不同

类别	内向	社交恐惧症
	是一种性格特征	在遗传倾向和后天学习经验下产生，是一种疾病
社交表现	在社交场合不会感到焦虑	担心暴露自己“缺陷”，尝试在他人面前表现完美。
社交方式	内向者只是不喜欢热闹，不喜欢表达，社交场合中并不会出现不适感，只是话少而已。	有两类典型表现：一是对社交场合过度焦虑，二是出现回避行为

首先是改变不合理的信念。“别人都在看着我”“他们一起小声说话，肯定是在议论我”……当脑海中出现这些念头时，要及时觉察、及时纠正，告诉自己“这些信念都是不合理的，事实不是这样的”。

当控制不住这类念头时，可以提醒自己，“别人都很忙，没有谁会整天闲得议论别人”“自己只是普通人，不是明星，也不是外星人，没有那么多人时刻关注自己的一举一动……”

其次是不逃避，多社交。逃避只会加剧对社交的恐惧心理，而不能真正解决问题。想改善自己的畏惧心理，就要勇敢地迎向人群。

王丽娜建议，大家可以先从自己感到安全的小圈子开始，比如和

熟悉的朋友聚餐、郊游等等，相信自己迈出的每一步，都是朝向更积极、阳光的方向。

其次是要有接受自己“不完美”的勇气。“大家都不是圣人，我们要学会无条件地悦纳自我，接受自己会紧张、会尴尬的反应。”王丽娜表示，“因为人往往会陷入‘越排斥，越加重’的心理暗示中。比如，你在脑海中不停告诉自己‘不要想一头灰色的大象’，你再闭上眼睛时，脑海里往往会充斥着灰色的大象。每个人都不是完美的，再优秀的人也会有尴尬或手足无措的时刻。如果说追求完美是一种优秀的表现，那能接纳不完美，更是一种勇气的体现。”

第四点是学会制定小目标，重建内心的秩序感。给自己制定工作

或生活的小目标，如每天看50页书，练一张书法等等，通过小事积累自信，提升内在价值感。

“这些方法都有利于内在秩序的重建，当一个人的内在秩序恢复了，专注力也会相应提升，便可以‘活在当下，为所当为’了。”王丽娜说。

除了调节自我外，王丽娜还建议，性格内向的人更要学会向外界求助和倾诉。

“社交恐惧就像一个茧，如果你不思求变，在这个茧中一直待着，长此以往，肯定会导致社会功能退化，也会引发焦虑、抑郁等更多心理疾病。所以即便自己真的不情愿，也要提醒、要求自己去找亲人、朋友聊天，说说内心的感受。”王丽娜说，“也许他们并不能真正解决你的问题，但他们可以提醒你去觉察一些自己认知的局限。”

过度敏感时 可以尝试正念练习

最后，可以尝试正念练习。当觉察到自己过度敏感，过度解读别人的反应时，学会用正念的方法，把胡思乱想的思绪拉回到当下。

“把念头只关注在自己的呼吸上，感受一呼一吸间身体的细微变化。”王丽娜说。

什么是正念练习？王丽娜介绍，正念可以总结为以下几个特点。

①觉察：在冥想/静坐或者其他方式练习过程中，让自己的意识关注在某个事情上，比如让自己放松等等。同时，有目的地关注自己的身体变化，认真觉察身体和意识的体验，注意自己身体和外界的联系。

②关注当下：主要通过关注自己的呼吸，让意识和思绪回到当下，因为人不可能离开呼吸，呼吸是最代表当下的。

同时注意呼吸的节奏，但不要刻意改变它，而要专注感受呼气与吸气的过程。在不断关注呼吸时，加上不断觉察身体和意识的体验，人们飘忽不定的意识和思绪就会不断回归到当下。

③对意识和思绪不做任何判断：对脑海中涌现出的各种思绪和念头，不要做任何是非判断，要不断接受这些思绪和念头，当接纳所有的想法和念头时，就不会因为一些念头而产生后悔和内疚的情绪。这样，会有利于正能量的产生。

几乎所有的正念项目都会加上一些瑜伽动作和积极心理暗示练习，练习行为和思想保持一致，随时随地，做任何事情时都可以加以练习。

这样，不断练习正念，内心会日益平静，情绪也会更加平和。

研究表明，这样能缓解压力并且增强专注度等等，有益于人们的身心健康。

四成多小胖墩患有脂肪肝

近日，济南市妇幼保健院消化科接诊了一名肝功能异常患儿。

“孩子本来是因为肺炎就诊，但检查时我们发现，孩子的肝转氨酶明显升高。在排除其他原因引起的肝损伤后，诊断其为非酒精性脂肪性肝病。”济南市妇幼保健院儿科三病区主任陈德鸿介绍，人们俗称的“脂肪肝”，专业名称为非酒精性脂肪性肝病，是以肝细胞内脂肪过度沉积为主要特征的一类综合征，按病程可以分为单纯性脂肪肝、非酒精性脂肪性肝炎及其相关肝硬化。

孩子为什么会患上脂肪肝？陈德鸿表示，脂肪肝大多数发生在肥胖儿童中，早期无明显特异性症状和体征，主要通过学校体检、抽血或一些特殊检查发现。像医院最近接诊的这个孩子，他的食欲超好，特别喜欢吃糖醋排骨、红烧肉以及一些干煸、油炸食物，并且是个“宅男”，喜欢刷抖音、玩游戏。爱吃又不爱动，体重早就“超标”了。



据悉，目前儿童脂肪肝在普通儿童中的发病率高达7%~13%，其中72%左右是肥胖儿童。有调查显示，在我国，8-16岁肥胖患儿中，45%患有脂肪肝。

“和成人一样，早期脂肪肝不难治，管住嘴、迈开腿，就可为肝脏成功‘减肥’”。陈德鸿介绍，大部分脂

肪肝患儿通过调整饮食、改善生活习惯、减重及积极药物治疗，是可以逆转的。但是，如果任由其发展，30%左右的患儿会出现高血脂、高血压、高血糖等三高症状及代谢综合征表现，部分甚至会导致肝硬化以及肝癌。

陈德鸿提醒，当前，儿童肥胖

的发生率越来越高，它会给孩子的内分泌系统、心血管系统、呼吸系统、神经系统以及心理、肌肉骨骼等带来负面影响，需要引起家长的重视，帮助孩子培养健康的生活习惯。

在饮食方面，要重视饮食的配比，避免高脂高糖饮食，控制碳水化合物、限制饱和脂肪酸、反式脂肪酸、胆固醇以及果汁和饮料的摄入，增加食物中黏性纤维、植物甾醇(脂)的含量，控制热量的同时，保证生长发育所需能量供应。

同时，要注意培养儿童长期有规律的运动习惯。建议选择既增加能量消耗，又容易坚持的有氧运动，坚持每天30~60分钟的中等强度运动，减少静态活动时间。

“家长可以测量孩子的体重指数(BMI)，如果达到肥胖标准，请及时到医院就诊，进一步检查肝功能、血脂、血糖及进行腹部彩超，可早期发现脂肪肝。”陈德鸿说，若仅是超重，目前暂无脂肪肝，除了积极控制体重，应半年到1年做一次腹部超声，以便及早发现异常。



扫码看更多内容

A13-14