



扫码看更多内容

A12-13

齐鲁晚报

2020年9月6日 星期日

□ 策划：马秀霞
□ 编辑：于梅君
□ 组版：韩舟

就是不敢与你面对面

患上社交恐惧症到底该咋办

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 陈晓丽

**怕在别人面前“出丑”
她把工作都辞了**

“没什么大不了的，不用紧张，你一定可以。”每次出门和别人见面前，32岁的李女士都会这样反复给自己加油打气。

然而，无论如何鼓励，给自己多少心理暗示，一见到人，还没来得及开口说话，李女士就开始心跳加速、慌乱起来，越是想控制自己，脸越是涨得通红，汗也跟着出来了，“感觉周围所有人都在盯着我看，恨不能立刻找个地缝儿钻进去躲起来”。

时间久了，为了不在别人面前“丢脸”“出丑”，李女士出门次数越来越少，工作也辞了，没有必须做的事坚决不出门，即便偶尔出门，也会在办完事后用最快的速度赶回家。

“这是典型的社交恐惧症”，济南市精神卫生中心（济钢医院）心理治疗师陈绪清听了李女士的倾诉，仔细问诊后，给出了这样的诊断。

社交恐惧主要是指面对正常的社交场合，患者会表现出与周围环境和事物不相符合的恐惧焦虑情绪，并伴随植物神经功能紊乱症状，如不同程度心慌、胸闷、头晕、出汗。

“患者很清楚这种紧张和害怕是不合理的，但无法控制，因此会设法回避相关的社交场合。”山东省精神卫生中心主任医师米国琳介绍。

**社交恐惧不等于腼腆
内向和外向不分优劣**

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，目前我国还没有类似调查数据。

“门诊中我也遇到不少社交恐惧症的案例，不过只有部分明确是因为社交问题前来就诊，经过问诊和检查明确社交恐惧症，更多的是因为其他问题前来就诊，在询问病史时，发现存在社交恐惧的情况。”米国琳介绍。

近年来，米国琳发现，社交恐惧症患者就诊量有所增加，“并不是因为这类患者发病率增加，而是大家的心理健康意识提高了，主动到精



“社恐”小测试

记分方法

每个问题有4个答案，分别代表：1.从不或很少如此；2.有时如此；3.经常如此；4.总是如此。根据你的情况圈出相应答案，此数字也是每题所得分数。将分数累加便是最后得分。

- 1.我怕在重要人物面前讲话。答：(1 2 3 4)
- 2.在人面前脸红我很难受。答：(1 2 3 4)
- 3.聚会及一些社交活动让我害怕。答：(1 2 3 4)
- 4.我常回避和我不认识的人进行交谈。答：(1 2 3 4)
- 5.让别人议论是我不愿的事情。答：(1 2 3 4)
- 6.我回避任何以我为中心的事情。答：(1 2 3 4)
- 7.我害怕当众讲话。答：(1 2 3 4)
- 8.我不能在别人注目下做事。答：(1 2 3 4)
- 9.看见陌生人不由自主发抖心慌。答：(1 2 3 4)
- 10.我梦见和别人交谈时出丑的窘样。答：(1 2 3 4)

结果解释

(1-9分)放心好了，你没患社交恐惧症。

(10-24分)你已经有了轻度症状，照此发展可能不妙。

(25-35分)你已经处在社交恐惧症中度患者边缘，需求求助精神科医生。

(36-40分)很不幸，你已经是严重的社交恐惧症患者了，快去求助精神科医生。



神卫生专业机构寻求帮助。”

“社交恐惧不等同于性格内向，两者不能混为一谈。”陈绪清表示，性格内向的人并不害怕和人交流，只是相对交流较少，但不会对正常社交产生强烈的焦虑和恐惧情绪。内向腼腆和外向活泼两种性格特点也没有优劣之分。

“我特别讨厌和陌生人说话，能打电话解决的问题绝不会约见面，能微信或短信留言的，绝不会打电话，只想和熟悉的人交流，我一直怀疑自己有社交恐惧症。”不少网友这样描述自己。

对此，陈绪清解释道，单纯从这种行为来看，并不算社交恐惧症，关键还要看这样做的原因。“现在工作生活节奏很快，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。”

“社恐”者自我要求高 过于追求完美

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，社交恐惧症患者通常严重缺乏自信，对自身要求很高，甚至有些完美主义，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，无论孩子做什么，给出的都是负性评价，没有表扬，让孩子心理严重受挫。”陈绪清说。

李女士正是经历了这样的儿童时期，“从小我有什么事稍微做不好，爸妈就会说我笨，我做什么都小心翼翼，就怕他们不满意。”在学校里，即便成绩不错，李女士也非常低调，害怕老师注意到自己，“只要不注意到我，就算我哪里做得不够好，他们可能也发现不了。”

“如果父母中有一方患有社交恐惧症，父母婚姻冲突、父母过度保护或遗弃、儿童期遭遇虐待、儿童期经常搬迁等，也会增加孩子社交恐惧的风险。”米国琳介绍，还有些患者刚从学校踏入社会，因为工作和竞争压力，对社交认知出现问题，也会导致社交恐惧。

如果性格过于孤僻，或经历过创伤性或“羞辱性”社交事件，更容易出现社交恐惧。

◎癌AI不孤单

不少人都有耳鸣、头晕症状，但往往觉得这是小问题，置之不理，或觉得过段时间就好了。其实，不查明病因很可能引来严重后果，如果上述症状长时间不见好转，警惕有可能是长了瘤！

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 韩虹丽

头晕耳鸣别小视

听神经瘤是桥脑小脑角区最常见的肿瘤，大多来自前庭神经鞘膜的雪旺氏细胞，故又称为前庭神经雪旺氏细胞瘤。据记载，从1777年最早出现这一病例，迄今已有300余年。

“由于听神经瘤来源于听神经，临床主要表现为单侧进行性听力下降，耳鸣、眩晕等听觉及前庭功能受累表现。”山东省耳鼻喉医院耳神经侧颅底外科韩月臣主任介绍。根据以往病例，大部分患者就诊时有头昏、耳鸣和听力下降症状，可三种症状同时出现，也可能两者同时或先后出现，一般最常表现为一侧耳朵听力下降。

听神经瘤生长到一定程度，可能压迫其他神经，出现头痛、共济失调。“如压迫到三叉神经，会出现面部麻木、疼痛等症状，压迫到舌下神经、吞咽神经，会出现伸舌头歪斜的症状。”韩月臣说。听神经瘤临床表现复杂，症状可轻可重，这主要与肿瘤起始部位、生长速度等有关，听力下降和耳鸣最常见，肿瘤越大，出现其他脑神经受累症状越多。

生长缓慢，可选适当方式治疗

听神经瘤主要分为散发性和神经纤维瘤II型两种。据韩月臣介绍，散发性听神经瘤主要表现为单侧发病，一般没有家族病史和遗传因素的影响。而神经纤维瘤II型多为双侧发病，一般是受到家族基因遗传的影响。

“不过，听神经瘤属良性肿瘤，生长缓慢，1年生长1—2毫米，只要及时发现治疗，不必太过担心。”韩月臣表示，目前治疗听神经瘤主要有3种方式，包括手术切除、放疗和随访观察。

因为听神经瘤生长缓慢，对70岁以上患者，如果肿瘤小、症状轻，不一定马上手术，可随访观察治疗。如果身体素质较好，症状较重，影响健康生活，可以首选手术切除治疗。

“对听神经瘤手术，全切肿瘤是第一目标，面神经和听神经功能保存与重建同样重要。”韩月臣说。对未能保存面、听神经功能的患者，还可考虑人工耳蜗、听觉脑干植入、同侧声桥植入等听力重建手段。

切除后一般要随访5年，前2年每半年接受一次随访，恢复良好的患者可适当延长随访时间。如果身体素质较差，无法手术，可以选择放疗，无论哪种治疗都要遵从医嘱，定时随访。

这些检查帮助发现肿瘤

随着听力学及影像学检查技术的进步，对早期听神经瘤的诊断并不困难。“可以定期做听力检查和影像检查来及时发现小的听神经瘤，例如颞骨强化磁共振，小于5毫米的肿瘤都能被发现。”韩月臣说，最重要的还是规律作息，不要长期负压生活，如果出现耳鸣、头晕、听力下降、面部麻木等症状，一定要及时到医院就诊。



欢迎关注
“癌AI不孤单”
微信公众号

世上最远的距离，是我在你身边你却在玩手机

过度依赖虚拟社交，反而会陷入更深的孤独

如今各种网络社交工具流行，给我们的生活带来了很多便利。不过，米国琳表示：“这种网络空间的社交，看似增进了朋友间的交流，但在虚拟的网络空间中，交流形式仅限于文字、图片与视频等虚拟媒介，不能真实感受到朋友的情绪、深刻理解朋友说话的用意，也无法体验身临其境的情感交流。”

在虚拟社交中，大家似乎在一起，但屏幕会隔掉很多情感。长此以往，不仅不能增进感情，实际上还会让

人陷入更深孤独，形成“群体性孤独”。亲朋好友相聚却各自低头看手机，降低了大家对真实生活中人际关系的专注度，真实的社交变得越来越浅显。

米国琳认为，破解年轻人“社恐”，“首先，作为个体要有主动想和大家在一起的愿望，只有现实中的陪伴才能获得有效的情感互动，缓解内心的孤独感”。米国琳说，同时，可以培养更多兴趣爱好；年轻人在一起时彼此要有更多包容，在一个团体中感受到更多的被接纳感。

陈绪清表示，如果自己无法缓解社交恐惧状况，应寻求专业心理帮助。治疗可分为专业心理辅导、药物治疗（主要用于抗焦虑和抗抑郁）和认知行为治疗等。然而遗憾的是，目前社交恐惧症的就诊率不高。

陈绪清表示，社交恐惧症人群需要增加自信，身边人应给予鼓励和支持。对自身来说，最重要的是学会自我接纳，允许自己在社交活动中犯错，“克服社交恐惧不是一朝一夕就能实现的，需要长期锻炼、坚持。”