

青山医院精神健康教育

《关怀援助·垂手可得》

〈原文由英国皇家神经科学院撰写印制，香港青山医院获该院特许进行中文翻译〉

《此单张乃中文译本，旨在提供精神健康的资讯。原作是建基于英国的医疗健康服务情况，为保持原作者意见，译者尽量原文照译。因此，内文关于医疗健康服务的资料，因各地医疗制度不同，未必完全适用于香港。如有疑问，请与你的医生商讨，或联络本地之医疗健康服务部门。》

害羞与社交恐惧症

简介

这份单张适合一些认为自己有害羞问题或患有社交恐惧症的人士，亦有助他们的朋友或家人去了解有关病症及提供协助。

甚么是社交恐惧症？

害羞是一种常见而轻微的害怕感觉。如果只是轻微程度的话，并不会太影响我们的日常生活。很多时我们都会在与陌生人见面前感到有点担心或害怕，但置身实际情况当中又不难发现其实我们可以应付自如，甚至是乐在其中。

恐惧其实是一种害怕的感觉。我们每一个人都会有一些害怕的事物，例如「畏高」、害怕蜘蛛等，但对于大多数人来说，这种害怕的感觉是不会阻止我们去做想做的事情。然而，当这种害怕的感觉令我们不能享受生活或令我们不能从容地去做一些事情的话，便可能变成了恐惧症。

如果你患上社交恐惧症，你与其它人在一起时都会感到十分紧张，通常是因为担心：

- 其它人可能会批评你；
- 自己会做了一些尴尬或出丑的事情。



更差的情况是你可能不能够享受与他人相处或在他们面前说话，然后完全逃避所有的社交场合。

这份单张形容了社交恐惧症患者的情况，如何可以帮助自己及一些应付的方法。

社交恐惧症主要有两大类：

广泛社交恐惧症

你会：

- 担心其它人看着你或注意你的一举一动
- 不喜欢被介绍给他人认识，结交新朋友
- 不敢进入商店食肆
- 担心在公共场合饮食
- 对于在公共场合更衣感到尴尬而不能接受到海滩游泳
- 即使有需要，你亦不敢向他人表达自己的意见

你会感到参加宴会派对特别困难。我们很多时参加期待已久的宴会都会在进场前感到有些犹豫。但是，如果你患有社交恐惧症，你可能会不停在入口处或场地以外的地方徘徊，感到自己不能够进入宴会场地。这亦令到有些人认为他们有「幽闭恐惧症」。假如你最终能够进入宴会场地，与他人在一起时你会感到所有人都好像注视着你。在参加派对或去酒吧前，你可能要靠饮酒才能够令自己放松去投入或享受。

特定性社交恐惧症

这种问题会影响一些日常生活需要成为他人焦点的人士，例如售货员、演员、音乐家、老师或工会代表等都有可能受到这方面的困扰。如果你有「特定性社交恐惧症」，一般来说你与他人相处或社交方面都没有任何问题。但是，当你需要在人前演讲或表演的时候你会感到非常焦虑，甚至会出现口吃或「哑口无言」的情况。一些富有公开演讲经验或经常演讲的人士亦有可能会受到影响。最坏的情况是患者完全不能够面对公众说话，甚至连问一个问题亦不能应付。

患有「社交恐惧症」的感觉是怎样的？

其实这两种社交恐惧症的焦虑感觉大致相同。你会发现自己：

- 经常担心于人前出丑
- 在参加任何自己担心的社交场合前都会感到十分紧张
- 不断详细地想象各种有可能令自己尴尬丢脸的情况
- 不能够随意地说话或做想做的事情
- 事發後，你亦會作「賽後檢討」，不斷地擔心自己當時應付的表現，反覆地想著自己當時可以做甚么不同的事或說甚么不同的話

受到这两种社交恐惧症困扰的人士亦有很多相同的身体症状。你可能会感到：

- 十分口干
- 流汗
- 心跳加速
- 心悸（你感到心跳不平均）
- 经常想去大小便
- 手指脚趾麻痹或「被针拮」的感觉（当你呼吸太急促的时候会出现这一种情况）。

其它人亦有可能观察到这些焦虑的反应，例如：面红耳热、口吃热、口吃、颤抖等。这些症状可能会令你更加惊慌，令焦虑情况变得更为严重。

这情况可变成「自我应验的预言」。你会因为担心别人看出自己的担心而令到自己真的表现出担心的样子。其实担心才是你真正最坏的敌人。

恐慌突袭

不论是哪一种的社交恐惧症，这些恐惧的感觉都有可能引起「恐慌突袭」。「恐慌突袭」是一段通常只维持数分钟的短暂经历，过程中你会感到极度焦虑，害怕自己会失去控制或感到自己快将

会失常或死亡。你通常都会竭力尝试逃离令你产生这种恐惧感觉的情况。这些极度恐惧的感觉其实会于短时间内到达「顶点」，然后便会迅速自然地平伏过来，而跟着你会感到虚弱及筋疲力尽。虽然这些「恐慌突袭」会令你非常惊慌，但其实它们是会自然地平伏过来，亦不会对你的身体造成伤害。

「社交恐惧症」会如何影响你对自己的看法？

社交恐惧症可以令到患者感到十分气馁。你会发现自己很难应付一般人能够轻易做到的事情。你可能会担心其它人会认为自己是一个沉闷的人，亦会对别人的反应，害怕给别人添上麻烦而不敢求助。我们亦不难理解为什么患者会因此感到情绪低落和不开心，而这样亦会令到社交恐惧的问题更为严重。



患者的生活会如何受到影响？

为了适应社交恐惧症，很多患者都会作出「迁就」而令生活上出现各种限制。换句话说，患者及家人需要放弃他们希望享受的事物。他们不能到访孩子的学校，不能逛街购物或看牙医。即使他们有足够能力去应付一份更有挑战性而薪酬又更吸引的工作，他们亦可能主动放弃升职加薪的机会。约半数的严重患者，很难与别人建立长远的伴侣关系，而当中以男性患者尤甚。

这个问题有多普遍？

根据西方的统计数字，每一百个人中便有五人有一定程度的社交恐惧，而女性受影响的机会更高出两至三倍。

有没有其它并发症？

抑郁症

你可能因为社交恐惧问题感到情绪低落而变得抑郁，当情况持续而程度严重时便有可能变成抑郁症。

广场恐惧症

如果你持续逃避与人来往的场合，有可能最终对没有人的场合或地方都会产生恐惧，甚至害怕独自离家外出，这便变成了「广场恐惧症」。

使用酒精或药物

你可能需要以酒精、药物或镇静剂来应付焦虑情绪，而这会有依赖或「上瘾」的危险。

身体健康

虽然社交恐惧症患者会有焦虑及恐惧突袭的经历，但他们心脏病发作的次数并非比一般人多。

「社交恐惧症」的成因是什么？

直到目前为止，我们还没有明确的答案。受社交恐惧影响的人都似乎对自己在公众场所的行为要求特别严谨，或于小孩时期曾经有口吃问题。

有某些专家认为，社交恐惧可能是因为患者停滞在一般三至七岁孩童正常发展的害羞阶段。

什么令到「社交恐惧症」的问题持续？

思想

当你处于一个社交场合中，某些想法会容易出现而令你感到焦虑。这些想法包括：

- 对自己订下的规则 -- 「我要经常看起来都是聪明及能够控制的。」
- 对自己的看法 -- 「我是沉闷的。」
- 对将来的预测 -- 「如果其它人认识真正的我，他们就会知道我有多无用。」

你会间中想到以上这些想法和批评自己的行为。

这些想法会自动出现，令你感到它们是真的。然而，很多时候它们都没有任何真凭实据。这些想法都会令你想象别人眼中的自己看起来总是不吸引及负面的，但别人对你的实际看法却肯定是很不相同。

「安全措施」行为

所指的是当你处于一个社交场合时，你会做一些事情令自己感到安心及能够控制，包括：

- 饮酒
- 逃避与人有眼神接触
- 不谈论任何关于个人的事情
- 不停地问其它人问题等

但这些「安全措施」的问题是，你不能够真正地体会到即使没有做这些过份控制自己的行为，可怕的事情也不会发生。

预测及「赛后检讨」

无论在参加社交场合之前或之后，不停地想着社交的情况只会令你继续注意自己过去的「失败」，令自我批评或过份留意自己行为表现的习惯加深。

有效的方法

要帮助社交恐惧症患者其实有数种不同的方法，可以因应需

要而独立或同时使用。

自助方法

- 如果你本身向来是一个容易害羞的人，参加一些自信或自我肯定训练班或会有帮助。
- 学习一些松弛技巧（可参考有关书本、CD 或 DVD），当你感到紧张或焦虑的时候便可以及早使用这些技巧来放松自己。
- 将你对自己的看法或心目中的影像写下来，亦有助开始去改变它们。
- 尝试去留意多一点别人所说的话，减少注意自己心里的自我对话。
- 停止或放弃你那些「安全措施」行为，由较容易那些入手。
- 将自己感到焦虑的情况分成数个步骤，由第一个步骤开始，逐步学习在焦虑的情况下放松自己，然后一个接一个的步骤去练习面对。整个过程是需要重复的练习去克服焦虑。
- 如果参考一些处理社交恐惧症的自助书籍，可能会更容易作出自助的行为。



心理治疗

社交技巧训练

社交技巧训练可以帮助你轻松及自信地与人相处。训练包括学习一些简单的社交技巧，例如如何与一个陌生的人展开对话。你可以与其它人练习技巧，然后获得反馈，那就是将练习过程录像并从录像实况中了解自己的行为和在别人面前表现如何。

层递式呈现治疗法

我们发现，即使我们对某一情况感到十分恐惧，但焦虑是会随着时间而减退的。这方法可以帮助你协助自己，每次尝试一个

步骤。

你可以尝试列出所有令你恐惧的情况，然后将它们按不同的恐惧程度排列出先后次序。在治疗师的协助下，由最轻微的恐惧情况开始，你需要保持面对令你恐惧的情况，直到你不再感到焦虑为止。接着，你处理下一个程度的情况，一个一个恐惧情况面对下去。整个过程分阶段进行，恐惧和挑战的程度会随着你成功克服的练习而逐渐增加。

认知行为治疗法

社交恐惧与个人对自己、世界及他人的看法有密切的关系。换句话说，我们对身边事物的看法可以产生焦虑情绪。认知行为治疗可以帮助你改变对自己或他人的想法。

治疗师会协助你去留意：

- 你惯常对自己作出没有帮助的规则、假设或预测及这些想法引起的身体反应
- 任何「安全措施」行为
- 想法对行为方面的不良影响及各方面与焦虑情绪之关系等。以倾谈时出现「冷场」或相对无言的情况为例，患有社交恐惧的人通常都会倾向认为是自己的错，可能出现自动的想法：「我经常都没有话说。」而令自己开始感到焦虑。

在认知行为治疗中，治疗师会协助你留意其它人其实亦可能曾经没有话说。这个想法便较为合乎现实亦有助减低焦虑。治疗师亦会协助你于日常生活中测试这些想法。

你可开始去留意其它人实际上对你有什么反应，而不是你自己心里面想着他们会对你有什么反应。例如：治疗师可能先请你一面说话一面心里想着自己一定要表现得十分聪明及有趣，然后数分钟后尝试另一种模式，留意治疗师对你作出的反应而不是留意自己心里的想法。

另一种技巧是把注意力集中在谈话内容或要做的上，而不要

留意自己有什么焦虑的身体反应。

通常这些治疗都会由治疗师与患者个别进行。若社交恐惧程度十分严重或患者完全不能外出，则有可能需要安排入院治疗。

药物治疗

「抗抑郁药物」

假如心理治疗没有成效、或患者不希望接受心理治疗或情绪十分抑郁，便应考虑进行药物治疗。我们发现，近年发展的一种「抗抑郁药物」Selective Serotonin Re-uptake Inhibitors (简称 SSRIs) 对治疗社交恐惧有帮助，但服用最初的数周内有可能出现头痛和头晕的情况。一般来说，药物在六星期内会开始见效，也可能需要服用长达十二星期才能发挥全效。若社交恐惧的症状好转，药物的剂量可以在往后的数月里慢慢调减。此外，约有半数使用「抗抑郁药物」的患者在停药时情况会再度转差。

若 SSRIs「抗抑郁药物」没有帮助，可以考虑使用 Monoamine Oxidase Inhibitors (简称 MAOIs)。它的缺点是令血压降低而产生晕眩的情况。有一些食物如芝士和酵母抽取物等，可以跟这种药物产生危险的相互作用，所以服用此类药物时应依从特定的饮食指示「戒口」，停止进食有关的食物。此外，有些于药房可购买得到的「咳药水」亦同样可以产生类似这些食物引起的反应。

最近有一种较新的「MAOIs」药物，简称为 RIMAs (Reversible Inhibitors of Monoamine Oxidase A) 似乎没有产生以上的反应，所以患者服用时便不需要「戒口」。

至于其它种类的「抗抑郁药物」却似乎对治疗社交恐惧没有太大的作用。

「β受体阻滞剂」(Beta-Blockers)

这一种药物通常用作治疗高血压，轻微的剂量有助控制紧张

时的身体颤抖。患者可于与人会面或公开发言之前服用，以舒缓社交恐惧的症状。

「镇静剂 (Tranquillizers)」

镇静剂如「安定(Valium)」都是以往常用治疗焦虑的药物。但是，我们近年发现镇静剂可以引致上瘾，长远来说并不能够帮助患者。镇静剂通常不应用来治疗社交恐惧症。

参考资料

如欲阅读原文参考资料及在英国之求助组织，请浏览以下网页：
<http://www.rcpsych.ac.uk/mentalhealthinfoforall/problems/anxietyphobias/shynessandsocialphobia.aspx>

有用地址或电话

《译者注：以下是香港资料，提供在港人士使用》

医院管理局精神科电话咨询服务： 24667350

社会福利署热线： 23432255

香港心理卫生会健康咨询服务： 27720047

卫生署中央健康教育热线： 28330111

香港精神健康家属协会：

九龙中央邮箱 72368 号（传真：27604407）

原作：英国皇家精神科学院
翻译者：青山医院精神健康学院
出版人：青山医院精神健康学院
地址：新界屯门青松观路十五号
电话：24567111
传真：24559330
网址：
www.ha.org.hk/cph
www.imh.org.hk



青山医院 2011（第三版—修订）

©本刊物任何部分之资料，如未获版权持有人允许，不得用任何方式（包括电子、机械、影印或纪录）抄袭、翻印、储存在任何检索系统上或传输。

本刊物之印刷费用全赖各界热心人士捐助赞助，请你捐款支持青山医院的精神健康教育推广，捐款途径请浏览 www.imh.org.hk