

# 青山醫院精神健康教育

## 《關懷援助·垂手可得》

〈原文由英國皇家精神科學院撰寫印製，香港青山醫院獲該院特許進行中文翻譯〉

### 社交恐懼症



#### 甚麼是社交恐懼症？

在日常生活當中，我們每一個人都有些害怕的事物，例如害怕蜘蛛蟑螂、害怕站在高處等，但這些恐懼可以說對我們的日常運作影響不大。當這些恐懼影響到我們的日常生活，令我們不能享受生活，或令我們畏首畏尾時，便可能已到達恐懼症的程度了。

當我們將要會見一些陌生人的時候，我們可能會感到緊張，但當我們和他們傾談下來，便會應付裕如。但是，有些朋友卻仍會感到非常緊張和焦慮不安，輕微者會感到渾身不自然，完全不享受這交際來往，嚴重者甚至會千方百計逃避這些社交場面。精神科醫生與臨床心理學家稱之為社交恐懼症。

常見的社交恐懼症有兩類：

### 普遍情況下的社交恐懼症

當你經常擔心自己會成為人家注意力集中點的時候，你可能有所謂「普遍情況下的社交恐懼症」。你會經常擔心四週的人會留意你的一舉一動，你可能會害怕結交新朋友，害怕在公共場合飲食，不敢進入商店食肆，你也許會因對在公眾海灘游泳更衣感到尷尬而裹足不前，甚至會害怕面對你的上司和同事。

如果要你進入一個社交場合時，你會徘徊在門外，或堅持要留在宴會場地以外的地方，你覺得一旦進入會場便會感到強烈的壓迫擠塞感。當你進入室內時，你會覺得全場都在注意你的行徑。你可能會不斷以酒精來幫助自己渡過這段時間，甚至會在赴宴前已使用酒精來紓緩自己的緊張情緒。

## 特別情況下的社交恐懼症

如果你可以與朋友來往，又可以應付一般社交場合，但是，當你要在人前說話或者表演的時候，你便會非常緊張焦慮，甚至有口吃或啞口無言的情況，你可能是患上了「特別情況下的社交恐懼症」。這種社交恐懼症尤其是影響那些需要在人前表演或發言的人，例如演員、音樂師、教師、推銷員、工會代表等也可能會患上此症。那些對公開演說甚有經驗的人也可能會偶然發生這情形；嚴重時，患者不但不能在人前高談闊論，甚至連發問一個簡單的問題，也完全不能應付。

### 這種病的患者會有什麼感覺？

若你患上社交恐懼症，你會經常擔憂在人前出醜，而每次當你將要面對這些社交場合時，你便會焦慮不已。你可能會左思右想各種各樣可能令你尷尬丟臉的情況，而當你真正要面對別人的時候，你會更緊張，甚至不能隨意道出你想說的話，或做出應有的社交表現。在事後你又再會反覆思想，擔心自己表現欠佳，對自己的表現非常不滿，希望可以時光倒流，重新再做一次。

社交恐懼症最令患者氣餒無助的，是恐懼本身。當你恐懼時，你會凡事擔心憂慮，於是自然惶恐不安，令你的表現大失水準，於是你更擔心，更想逃避這些場面，結果令自己更缺乏自信心。

社交恐懼症患者常見的身體症狀包括：口乾、流汗、心跳加速或忐忑不安，大小便頻密。另外，旁觀者也可以留意到你的一些緊張的症狀，例如面紅、口吃、手腳震顫、發抖等。有時，可能會因為呼吸太急促，而令你有麻木與手指腳趾麻痛的感覺。這些症狀可能會令患者更加擔心和憂慮。

## 恐慌突襲

過分擔憂恐懼的話，你可能會有恐慌突襲的經歷。恐慌突襲是一段通常只維持數分鐘的經歷，患者會感覺到十分緊張不安，以為自己會失控、失常或暴斃。短短數分鐘的突襲之後，患者會感到身體衰弱、筋疲力盡。雖然這些突襲令你非常驚恐，但是，它們會自然平伏過來，亦不會傷害你的身體。

## 這會影響你對自己的觀感嗎？

社交恐懼症確實令患者感到氣餒，因為你會覺得自己難以如其他人一樣享受社交生活。你會以為自己是一個沉悶乏味的人，也會擔心人家對你亦有類似的觀感。你會對別人的反應過分敏感，就算需要幫助時也不敢開口麻煩人家。你會感到鬱鬱不歡，令你懼怕與人交往。



## 你的日常生活會如何受到影響？

不少患者的日常生活都受到相當程度的影響，患者和他們的家人也會受到各種限制，享受不到生活的情趣。例如患者會逃避外出，害怕上商場食肆，不能與孩子的老師會面，不敢接受那些具有挑戰性或需要與人接觸的工作，有些患者會因此而放棄晉升加薪的機會。有約半數的患者，更不能與別人建立長期穩固的伴侶關係，而這情況尤其以男性患者為多。

這個病症是否常見呢？

西方的統計數字顯示，每一百個男性之中，便有一至兩名患者，而每一百個女性之中，便有二至三名患者。所以社交恐懼症並非罕見。

究竟有沒有併發症呢？

有部分社交恐懼症患者會因此而鬱鬱不歡，形成抑鬱症，而需要尋求治療。有些患者因為經常避開那些社交場合，避免與人來往，久而久之，他們會對外界環境產生恐懼，害怕離開家門，這就是恐曠症（又稱廣場恐懼症）。另外亦有些患者會以酒精、藥物來減輕緊張焦慮的症狀，但卻變成一種依賴。不過，雖然社交恐懼症患者會有焦慮和恐慌突襲，但他們心臟病發作的機會率卻與一般人無異。

社交恐懼症的成因是什麼？

至今仍未有清楚的答案。有一派學說認為患者是停滯在三至七歲孩童期間的害羞期之中。《譯者註：尚有其他學派的想法，難以盡錄。》

## 這病可以怎樣治療呢？

治療的方法有多種，可以因應需要而獨立使用或同時使用：

### 自救方法

若你是一個天生害羞的人，你可以參加一些自信心訓練或自我肯定訓練班。你也可以學習各種鬆弛練習以克服社交時的焦慮。



### 心理治療方法

#### (一) 社交技巧訓練

這種方法注重訓練各種基本社交技巧，例如如何與陌生人展開對話等，學員可以透過錄影實況，觀看自己的表現，亦可從導師的意見反應中學習和改善技巧，從而在社交場合中更有信心和保持輕鬆。

## (二) 暴露療法(Exposure Therapy)

這種方法注重訓練學員在驚慌恐懼的情況之下，仍可以放鬆自己，克服恐懼。這可以循序漸進的方式進行，在每一階段中，向更困難緊張的場面進軍。另一類的暴露療法叫做沖擊療法 (Flooding)，患者首先學會如何在驚恐的情況下自我放鬆，然後便要面對他們最害怕及擔憂的事物(例如踏進一間擠滿人的房間)，學習如何以鬆弛方法去放鬆，留意焦慮如何慢慢地消退。

## (三) 認知療法

我們的想法觀點可以製造出焦慮緊張，此療法注重改變患者對自己和別人的想法。就以兩個人相對無言的例子來說，患上社交恐懼症的人通常會責怪自己無話可說，於是會焦慮不已。在認知療法中，治療員會提醒患者對方也可能是無話可說，患者因此會對事件有更真實的了解，也不會再如此擔憂了。所以患者不需要過分擔憂和自責。



## 藥物治療

### (一) 「 $\beta$ - 受體阻滯藥」 (Beta-Blockers)

此類藥物通常用作治療高血壓，輕微劑量可以減輕緊張時的震顫，可在會面前或公開發言前服用。

### (二) 「抗抑鬱藥物」 (Anti-Depressants)

「單胺氧化酶抑制劑」 Monoamine Oxidase Inhibitors, (簡稱MAOIs) 可以減輕甚至消除焦慮和恐慌突襲，但需要服用數週才開始見效。它的缺點在於降低血壓，令服用者容易感到暈眩；而且它們可以與芝士等乳類產品產生危險的相互作用，所以服用此類藥品時，必須依從指示，停止服用一系列食品，以策安全。另外有些患者在服用 Reversible Inhibitors of Monoamine Oxidase-A, (簡稱RIMAs) 後，病況有進展，亦沒有上述的副作用。至於其他類型的抗抑鬱劑，似乎對社交恐懼療效不大。

近年來發展的一種抗抑鬱藥，屬於Selective Serotonin Re-Uptake Inhibitors（簡稱SSRI），被視為可以治療社交恐懼症的藥物，服用初期會感到頭痛和頭暈，但卻不需要戒口。

### (三) 鎮靜劑 (Tranquillisers)

鎮靜劑如「安定」(Valium)是過去常用的治療藥物，但因為可能會令服用者上癮，亦未必有長期療效，所以並非經常用來治療社交恐懼症。

## 有用地址或電話

《譯者註：以下是香港資料，提供在港人士使用》

醫院管理局精神科電話諮詢服務： 24667350

社會福利署熱線： 23432255

香港心理衛生會健康諮詢服務： 27720047

衛生署中央健康教育熱線： 28330111

香港精神健康家屬協會：  
九龍中央郵箱72368號〔傳真：27604407〕

原作：英國皇家精神科學院  
翻譯者：青山醫院精神健康學院  
出版人：青山醫院精神健康學院  
地址：新界屯門青松觀路十五號  
電話：24567111  
傳真：24559330  
網址：[www.ha.org.hk/cph](http://www.ha.org.hk/cph)



青山醫院 11/2005 (第二版)

© 本刊物任何部分之資料，如未獲版權持有人允許，不得用任何方式  
(包括電子、機械、影印或記錄) 抄襲、翻印、儲存在任何檢索系統上或傳輸。