

社交焦虑障碍

社交焦虑障碍

WayAhead
精神健康信息服务
Level 5, 80 William St
Woolloomooloo NSW 2011

1300 794 991
info@wayahead.org.au
www.wayahead.org.au

目录

社交焦虑障碍

什么是社交焦虑障碍？

成因

遗传与性格

父母因素

思维（认知）方式

学习经验和消极的生活事件

寻求帮助

治疗

心理治疗

药物治疗

家人和朋友如何帮助

我去何处寻求帮助？

**“我并不反
社会。我
只是不善
于社交。”**

Woody Allen

什么是社交焦虑障碍？

社交焦虑障碍是对社交场合的强烈恐惧，可能会导致其他人产生负面判断。对患有这种障碍的人们而言，可使之产生焦虑的情况包括认识新人、开始交谈以及在他人面前吃喝。虽然许多人都会在某些社交场合感到忧虑，但当人患有社交焦虑障碍时，这种焦虑会非常强烈，并且可能导致要避开引起焦虑的场合或者在这些场合下感到极度焦虑。通常在一个社交场合结束后，患有社交焦虑障碍的人士会在他们的头脑中一遍又一遍地重现这个场合，把所有可能令他们难堪的情况都想一遍。

患有社交焦虑障碍的人们可能会觉得难以应对的其他常见情况包括：

- 成为关注的中心
- 立场坚定
- 被其他人关注
- 与权威人士交往
- 打电话给不认识的人
- 在会议上发言
- 在其他人已经就座时进入房间。



对患有社交焦虑
的人而言，与权
威人士打交道可
能会很难

成因

遗传与性格

焦虑障碍，包括社交焦虑障碍，往往存在于家庭中。目前尚不明确遗传因素有多少，通过观察效仿其他家庭成员的因素又有多少。生性腼腆胆怯的孩子似乎更有可能患上社交焦虑障碍。

父母因素

本身患有社交焦虑障碍的父母更有可能让孩子患上这种障碍，因为他们的孩子会通过观察父母在社交场合中的焦虑状况而进行效仿。控制型的和过度保护型的养育方式均与他们孩子的社交焦虑障碍有相关性。

思维（认知）方式

某些思维方式与社交焦虑障碍有相关性。“隐性”认知（或思维）方式倾向于考虑即将发生的危险和风险并对这些想法予以关注。这种思维方式与社交焦虑障碍有关。患有社交焦虑障碍的人们也倾向于以负面的方式解读社交信息，例如他人对他们的反应，并且经常会想别人对他们的看法。

学习经验和消极的生活事件

被其他同龄孩子欺凌和排斥的孩子患上社交焦虑障碍的可能性更大。有时社交焦虑障碍会在发生了特别尴尬的事件后在青少年当中生根发芽。

寻求帮助

如果您在社交场合中感到非常焦虑，而且这种焦虑正严重影响您的生活，现在已有有效的疗法可供使用。您可以通过以下人士寻求帮助：

- 您的家庭医生。您的家庭医生可以将您转介给精神健康专业人士，例如心理学家或精神科医生。在寻找社交焦虑障碍的有效疗法时，最好先向您的家庭医生求诊。

和所有焦虑障碍一样，社交焦虑障碍是完全可以治疗的。

治疗

心理治疗

社交焦虑障碍等焦虑障碍患者应该在服药前首先进行心理治疗。现已开发出认知行为治疗（CBT）用于治疗焦虑障碍，包括社交焦虑障碍。CBT 是一种实用的治疗方法，包括教授实用的焦虑症状应对技能。CBT 侧重于对各种让焦虑持续存在的想法、感觉和行为加以认识，并了解更有力的症状控制策略。患有社交焦虑障碍的人通常会避开他们害怕的情况，或者在这些情况下做出某些事情以减轻他们的焦虑，例如尽量不说任何会让人尴尬的话。然而，这些策略经常导致焦虑更加严重并引发“社交错误”，使焦虑的情况更糟。CBT 帮助人们开始改变这些行为，并减轻他们的焦虑。

最近开发出了针对某些焦虑障碍包括社交焦虑障碍在内的在线治疗计划。在线治疗计划建立在 CBT 的基础上。在线治疗计划可能涉及通过互联网与治疗师进行一些联系。

药物治疗

现已发现一种被称为选择性 5-羟色胺再摄取抑制剂（SSRI）的抗抑郁药物，能在短期和长期内有效治疗社交焦虑障碍。您的家庭医生或精神科医生将需要为您开出这种药的处方。

家人和朋友如何帮助

- 避免跟患有社交焦虑障碍的人随便说一句“振作点”或叫其克服这种障碍
- 尝试去了解患有这种障碍的人士觉得难以应对的情况
- 记住，虽然您可能不会觉得这种情况难以应对，但对于患有社交焦虑障碍的人，某种特定的社交场合可能会让其感到极度恐惧
- 鼓励该人士寻求专业治疗，并坚持治疗



**在其他人面前吃
喝可能会引发焦虑**

我去何处寻求帮助？

WayAhead 名录

是一项在线资源，提供新南威尔士州精神健康相关服务机构的详细名单。

www.WayAhead.org.au

热线电话

WayAhead 精神健康咨询热线

1300 794 991

请联系您的医生或当地的家庭医生

当地社区精神健康服务机构



翻译与口译服务署

(TIS) 131 450

请通过电话口译服务署 (TIS) 致电精神健康咨询热线。澳大利亚公民或永久居民免费。

有用的网站

WayAhead

understandinganxiety.org.au

有关焦虑的信息，并联系焦虑支援团体

BeyondBlue

beyondblue.org.au

有关焦虑的信息

Australian Psychological Society

(澳大利亚心理学协会)

psychology.org.au

1800 22 4636

有关焦虑的信息以及治疗焦虑障碍的心理学家的联系方式

The Virtual Clinic

(虚拟诊所) - 在线焦虑治疗计划

www.virtualclinic.org.au

参考：

Cochrane review www.cochrane.org

NICE guidelines www.nice.org.uk

免责声明

本文信息用于教育目的。由于无法通过宣传册和网站作出诊断，因此务必在需要时获取专业的建议和 / 或帮助。

在获得 Mental Health Association NSW (新南威尔士州精神健康协会) 确认后可对本文信息进行复制。

协会鼓励读者提出反馈意见，并欢迎大家对所提供的信息发表评论。

终稿审查人 *Emma Pinn*, 2016 年

“ 我找到了完全理解我的经历的人 ”



