



葵涌醫院  
KWAI CHUNG  
HOSPITAL



醫院管理局  
HOSPITAL  
AUTHORITY

出版：葵涌醫院  
地址：新界葵涌醫院道3-15號  
電話：2959-8111  
傳真：2745-7610  
網站：www.kch.org.hk

二零一五年三月初版  
版權所有•翻印必究

# 社交恐懼症

## 社交恐懼症是甚麼？

所謂社交恐懼症是患者明顯而持續地害怕一種或多種社交情境，他們經常覺得在社交場合中被人批評。患者很害怕自己會因行為失當而招致羞辱，於是選擇逃避這些場合，又或在這些場合中不發一言，以減低別人對他們的注意。面對他人時，他們往往會出現面紅耳熱、顫抖、說話口齒不清，甚至心跳加速、出汗、呼吸困難、頭暈等反應。

## 病症的成因？

社交恐懼症沒有單一成因，其中可能包括：

**生理因素** 遺傳、腦部化學物質失調

**心理因素** 性格害羞、被動、缺乏自信

**環境因素** 成長經歷(如曾於社交場合遇到尷尬的情況或不愉快的經驗)、其他生活壓力

## 如何知道自己患有社交恐懼症？

- 明顯而持續地害怕一種或多種社交情境，例如要開始或維持對話、參與小組討論、與異性約會、與權威形象者說話、參加宴會等，他們經常覺得在社交場合中被人批評，患者很害怕自己會因行為失當而招致羞辱或困窘
- 逃避社交場合，又或在這些場合中不發一言，以減低別人對他們的注意，或在這些場合中，需要極力忍耐焦慮
- 患者本身知道自己的焦慮是過度不合理的
- 患者的逃避行為或預期焦慮，嚴重干擾其常規生活、職業功能、社交活動、或令他感到十分苦惱

## 治療方法？

**藥物治療**：若患者出現嚴重徵狀時，可按需要服用醫生處方的藥物，以減輕病情

**心理治療**：認知行為治療是對病症有效的療法。治療主要針對處理患者不合理的焦慮想法及鼓勵患者循序漸進接觸令其不安的社交情境，以減低焦慮感及擴展生活空間。參與治療者可能會因需要面對焦慮而感到不安，但隨著練習的實行，不安感會逐步減退

**社交技巧訓練及身心鬆弛練習**：

透過直接指引、模仿、回饋、角色扮演等方法可增強患者的社交技巧，務求恢復他們對社交的信心。此外，鬆弛練習亦有助患者減低焦慮感

## 如何舒緩社交恐懼？

- 尋求協助及積極參與治療
- 保持健康生活模式：均衡飲食、適當運動、培養興趣等
- 多進行鬆弛練習以減輕焦慮感
- 踏出第一步，鼓起勇氣嘗試克服害羞及緊張