

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〉

《此單張乃中文譯本，旨在提供精神健康的資訊。原則是建基於英國的醫療健康服務情況，為保持原作者意見，譯者盡量原文照譯。因此，內文關於醫療健康服務的資料，因各地醫療制度不同，未必完全適用於香港。如有疑問，請與你的醫生商討，或聯絡本地之醫療健康服務部門。》

害羞與社交恐懼症

簡介

這份單張適合一些認為自己有害羞問題或患有社交恐懼症的人士，亦有助他們的朋友或家人去了解有關此病症的資料和為患者提供協助。

甚麼是社交恐懼症？

害羞是一種常見而輕微的害怕感覺。如果程度只是輕微的話，我們的日常生活並不會受到太大影響。很多時我們都會在與陌生人見面前感到有點擔心或害怕，但在實際情況當中又不難發現，其實我們可以應付自如，甚至是樂在其中。恐懼其實是一種害怕的感覺。我們每一個人都會有一些害怕的事情，例如畏高、害怕蜘蛛等，但對於大部分人來說，這種害怕的感覺不會阻止我們去做想做的事情。當這種害怕的感覺令我們不能享受生活或令我們不能從容地去做一些事情的話，它便可能變成了恐懼症。



如果你患上社交恐懼症，你與其他人在一起時會感到十分緊張，通常是因為擔心：

- 其他人可能會批評你；
- 自己會做出一些尷尬或出醜的事情。

更差的情況是你不能夠享受與他人相處的時間或在他們面前說話，然後完全逃避所有的社交場合。這份單張描述了社交恐懼症患者的情況、如何幫助自己及一些應付的方法。

社交恐懼症主要有兩大類

廣泛社交恐懼症

你會：

- 擔心其他人看著你或注意你的一舉一動
- 不喜歡被介紹給他人認識
- 不敢進入商店或食肆
- 擔心在公眾場合飲食
- 對於在公眾場合更衣感到尷尬而不能接受到海灘游泳
- 即使有需要，你亦不敢向他人表達自己的意見

你會對參加宴會派對感到特別困難。很多人在參加期待已久的宴會時，都會在進場前感到有些猶豫。但是，如果你患有社交恐懼症，你可能會不停在入口處或場地以外的地方徘徊，感到自己不能夠「進入」宴會場地。這樣會令到有些人認為他們有「幽閉恐懼症」。假如你最終能夠進入宴會場地，與他人在一起時，你會感到所有人都好像注視著你。在參加派對或去酒吧前，你可能要靠酒精飲品才能夠令自己放鬆、投入或享受。

特定性社交恐懼症

這種病症會影響一些在日常生活中需要成為他人焦點的人士，例如售貨員、演員、音樂家、老師或工會代表等都有可能受到這方面的困擾。如果你有特定性社交恐懼症，一般來說你與他人相處或社交方面都沒有任何問題。但是，當你需要在人前演講或表演的時候，你會感到非常焦慮，甚至會出現口吃或「啞口無言」的情況。一些有豐富的公開演講經驗或經常演講的人士亦有可能受到影響。最壞的情況是患者完全不能夠面對公眾說話，甚至連提問也感到困難。

患有「社交恐懼症」的感覺是怎樣的？

其實這兩種社交恐懼症的焦慮感覺大致相同。你會發現自己：

- 經常擔心於人前出醜
- 在參加任何自己擔心的社交場合前都會感到十分緊張
- 不斷詳細地想像各種有可能令自己尷尬丟臉的情況
- 不能夠隨意地說話或做想做的事情
- 在活動後，亦會作「賽後檢討」，不斷地擔心自己當時的應對表現，反覆地想著自己當時可以做甚麼不同的事或說甚麼不同的話

受到這兩種社交恐懼症困擾的人士亦有很多相同的身體症狀。你可能會感到：

- 十分口乾
- 流汗
- 心跳加速
- 心悸（你會感到心跳不規律）
- 經常想去大小便
- 手指腳趾麻痺或有被針刺的感覺（當你呼吸太急促的時候會出現這類情況）。

其他人亦有可能觀察到這些焦慮的反應，例如：面紅耳熱、口吃、顫抖等。這些症狀可能會令你驚慌和令焦慮情況變得更為嚴重，並變成自我應驗的預言。你會因為擔心別人看出自己的擔心而令到自己真的表現出擔心的樣子。其實擔心才是你真正最壞的敵人。

恐慌突襲

不論是哪一種的社交恐懼症，這些恐懼的感覺都有可能引起恐慌突襲。恐慌突襲通常是一段只維持數分鐘的短暫經歷，過程中，你會感到極度焦慮，害怕自己會失去控制或感到自己快將會失常或死亡。你通常都會竭力地嘗試逃離令你產生這種恐懼感覺的情況。這些極度恐懼的感覺會於短時間內到達頂點，然後便會迅速地平伏過來。然後，你會感到虛弱及筋疲力盡。雖然這些恐慌突襲會令你非常驚慌，但是，它們會自然地平伏過來，亦不會對你的身體造成傷害。

社交恐懼症會如何影響你對自己的看法？

社交恐懼症可以令到患者感到十分氣餒。你會發現自己很難去應付其他人能夠輕易做到的事情。你可能會擔心其他人會認為自己是一個沉悶的人，可能過分敏感及害怕給別人添上麻煩而不敢求助。我們不難理解為甚麼患者會因此感到情緒低落和不開心，而這樣亦會令到社交恐懼的問題更加嚴重。



患者的生活會如何受到影響？

為了適應社交恐懼症，很多患者都會作出遷就而令生活上出現各種限制。換句話說，患者及其家人需要放棄他們希望享受的事物。他們不能到訪孩子的學校，不能逛街購物或看牙醫。即使他們有足夠能力去應付一份更具挑戰性而薪酬又更吸引的工作，他們亦可能主動放棄升職加薪的機會。約半數的嚴重患者，很難與別人建立長遠的伴侶關係，而當中以男性患者尤甚。

這個問題有多普遍？

根據西方的統計數字，每一百個人當中便有五人有不同程度的社交恐懼，而女性受影響的機會更高出兩至三倍。

有沒有其他併發症？

抑鬱症

你可能因為社交恐懼問題感到情緒低落而變得抑鬱，當情況持續而程度嚴重時便有可能變成抑鬱症。

廣場恐懼症

如果你持續逃避與人來往的場合，最終，你有可能對沒有人的場合或地方都會產生恐懼，甚至害怕獨自離家外出，這便形成了廣場恐懼症。

使用酒精或藥物

你可能需要以酒精、藥物或鎮靜劑來應付焦慮情緒，而這會有依賴或「上癮」的危險。

身體健康

雖然社交恐懼症患者會有焦慮及恐慌突襲的經歷，但他們心臟病發作的次數並不會比一般人多。

「社交恐懼症」的成因是甚麼？

直到目前為止，我們還沒有明確的答案。社交恐懼似乎會影響那些：

- 對自己在公眾場所的行為要求特別嚴謹的人
- 於小孩時期曾經有口吃問題的人

有些專家認為，社交恐懼可能是因為患者停滯在三至七歲孩童正常發展的害羞階段。

甚麼令到「社交恐懼症」的問題持續？

思想

當你處於一個社交場合中，某些令你感到焦慮的想法會容易出現。這些想法包括：

- 對自己訂下的規則 — 「我要經常看起來聰明及能夠自制。」
- 對自己的看法 — 「我是沉悶的。」
- 對將來的預測 — 「如果其他人認識真正的我，他們就會知道我有很多不足的地方。」

你會間中有以上的想法和批評自己的行為。這些想法會自然出現，令你感到它們是真的。然而，很多時候它們都沒有任何真實據。這些想法會令你以為別人眼中的自己看起來總是不吸引及負面的。這可以肯定與別人對你的實際看法是不一樣的。

安全措施行為

所指的是當你處於一個社交場合時，你會做一些事情令自己感到安心及能夠控制，包括：

- 飲酒
- 逃避與別人的眼神接觸
- 不談論任何關於個人的事情
- 不停地問其他人問題

但這些安全措施令你不能夠真正地體會到，即使你停止做出過分自制的行為，可怕的事情也不會發生。

預測及賽後檢討

無論在參加社交場合之前或之後，不停地想著社交的情況只會令你繼續注意自己過去的「失敗」，並加深過分自我審查及自我批評的習慣。

有效的方法

其實，要幫助社交恐懼症患者有幾種不同的方法，可以因應需要而獨立或同時使用。

自助方法

- 如果你向來是一個容易害羞的人，參加一些自信或自我肯定訓練班或許會有幫助。
- 學習一些鬆弛技巧（可參考有關書本、CD 或 DVD），當你感到緊張或焦慮的時候便可以及早使用這些技巧來讓自己放鬆。



- 將你對自己的看法或心目中的形象寫下來，有助開始去改變它們。
- 嘗試去留意多一點別人的說話，減少注意自己心裏的自我對話。
- 停止那些「安全措施」行為，可以由較容易的行為入手。
- 將自己感到焦慮的情況分拆成數個步驟，由焦慮情況的第一個步驟開始，學習放鬆自己，然後練習去面對一個接一個的步驟。整個過程是需要重複的練習去克服焦慮。
- 參考一些處理社交恐懼症的自助書籍，有助你嘗試以上的自助方法。

心理治療

社交技巧訓練

社交技巧訓練可以幫助你輕鬆及自信地與人相處。訓練包括學習一些我們認為是理所當然的社交技巧，例如如何與一個陌生人展開對話。你可以與其他人練習技巧，然後獲得反饋，那就是將練習過程錄像，並從錄像實況中了解自己的行為和在別人面前的表現如何。

層遞式呈現治療

我們發現，即使你對某一種情況感到十分恐懼，焦慮的感覺是會隨著時間而減退的。層遞式呈現治療可以幫助你逐步協助自己。

你可以嘗試列出所有令你恐懼的情況，然後將它們按不同的恐懼程度排列出先後次序。在治療師的協助下，由最輕微的恐懼情況開始，你需要保持面對令你恐懼的情況，直到你不再感到焦慮為止。然後，你可以處理下一個程度的情況，如此類推。整個過程分階段進行，恐懼和挑戰的程度會隨著你成功克服的練習而逐漸增加。

認知行為治療

社交恐懼與個人對自己、世界及他人的看法有密切關係。換句話說，我們對身邊事物的看法可以產生焦慮情緒。認知行為治療可以幫助你去改變對自己或他人的想法。

治療師會協助你去留意：

- 你慣常對自己作出沒有幫助的規則、假設或預測及這些想法引起的身體反應
- 任何安全措施行為
- 一些慣常想法的不良影響及這些想法與焦慮情緒之關係等。

以傾談時出現「冷場」或相對無言的情況為例，患有社交恐懼的人通常都會傾向認為是自己的錯，可能會自然地出現一種想法：「我經常都沒有話說。」而令自己開始感到焦慮。在認知行為治療中，治療師會協助你留意其他人其實亦可能曾經沒有話說。這個想法便較為合乎現實，亦有助減低焦慮。治療師亦會協助你於日常生活中測試這些想法。

你可以開始留意其他人實際上對你有甚麼反應，而不是你自己想像他們會對你有甚麼反應。例如，治療師可能先請你一面說話，一面想著自己一定要表現得十分聰明及有趣。在數分鐘後，嘗試另一種模式，留意治療師對你作出的反應而不是留意自己心裏的想法。另一種技巧是把注意力集中在談話內容或要完成的事情上，而不要留意自己有甚麼焦慮的身體反應。這些治療通常都會由治療師與患者個別進行。若社交恐懼程度十分嚴重或患者完全不能外出，則有可能需要安排入院接受治療。

藥物治療

抗抑鬱藥物

假如心理治療沒有成效、患者不希望接受心理治療或情緒十分抑鬱，便應考慮進行藥物治療。我們發現，近年發展的一種抗抑鬱藥物 Selective Serotonin Re-uptake Inhibitors (簡稱 SSRI) 對治療社交恐懼症有幫助，但最初服用的數週內有可能出現頭痛和頭暈的情況。一般來說，藥物在六星期內會開始見效，也可能需要服用長達十二星期才能發揮全效。若社交恐懼的症狀好轉，藥物的劑量可以在往後的數月裏慢慢調減。此外，約有半數使用抗抑鬱藥物的患者在停藥後，情況會再度轉差。

若 SSRI 抗抑鬱藥物沒有幫助，可以考慮使用 Monoamine Oxidase Inhibitors (簡稱 MAOI)。它的缺點是令血壓降低而產生暈眩的情況。有一些食物如芝士和酵母抽取物等，可以跟這種藥物產生危險的反應，所以服用此類藥物時應依從特定的飲食指示，停止進食有關的食物。此外，有些於藥房內購買的「咳藥水」亦同樣可以產生類似這些食物引起的反應。最近有一種較新的「MAOI」藥物，Reversible Inhibitors of Monoamine Oxidase A (簡稱為 RIMA) 似乎沒有產生以上的反應，所以患者服用此藥時便不需要「戒口」。至於其他種類的抗抑鬱藥物似乎對治療社交恐懼沒有太大的效用。

β 受體阻滯劑 (Beta-Blockers)

這種藥物通常用作治療高血壓，輕微的劑量有助控制緊張時所產生的顫抖。患者可於與人會面或公開發言之前服用，以舒緩社交恐懼的症狀。

鎮靜劑 (Tranquillizers)

鎮靜劑，例如，安定(Valium)是以前常用於治療焦慮的藥物。但是，近年發現鎮靜劑可以引致上癮，長遠來說並不能夠幫助患者。鎮靜劑通常不應用來治療社交恐懼症。

治療的效用

- 自助方法如參考一些書籍而不尋求治療師的協助，可能對部分患者有些幫助，但是，這種方法卻不能減低社交恐懼症對患者日常生活的影響。如果你對社交生活的焦慮未及至帶來太多生活上的不便，自助方法可能是一個不錯的選擇。
- 自助方法和團體聚會似乎有效，但目前為止它還是一種比較新的方法。
- 層遞式呈現治療對大約半數能完成療程的參加者有幫助，但亦有部分參加者未能完成整個療程。
- 認知行為治療比服用抗抑鬱藥物 SSRI 有效，建議可在藥物治療前先嘗試認知行為治療。

參考資料

如欲閱讀原文參考資料及在英國之自助組織，請瀏覽以下網頁：

<http://www.rcpsych.ac.uk/mentalhealthinfoforall/problems/anxietyphobias/shynessandsocialphobia.aspx>

有用電話

《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：	2466 7350
社會福利署熱線：	2343 2255
香港心理衛生會健康諮詢服務：	2772 0047
衛生署中央健康教育熱線：	2833 0111
香港精神健康家屬協會：	9093 7240

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：2456 7111
傳真：2455 9330
網址：www.ha.org.hk/cph
www.imh.org.hk



青山醫院 2012（第四版—修訂）

© 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、影印或紀錄）抄襲、翻印、儲存在任何檢索系統上或傳輸。

本刊物之印刷費用全賴各界熱心人士捐款贊助，請您捐款支持青山醫院的精神健康教育推廣，捐款途徑請瀏覽 www.imh.org.hk