

社交焦慮症

◆ 文／方念慈

受訪／莊永毓醫師

如何辨識只是容易緊張，
或者是罹患了社交焦慮症呢？
請看醫師怎麼說



疫情下隔離、獨居多 會得社交「恐懼症」嗎

新冠疫情至今已經兩年，為了大量減少人與人之間的接觸，隔離、獨居、遠離人群等措施很常見。但是這樣長久下來，**疏離人群**的習慣是否會助長**孤獨死**等現象呢？另外，很多**出家法師**會離開道場獨居，長期下是否也會造成心理問題，**引發社交上的障礙**？

假設你我的身邊有人害怕社交、逃避人群，我們又該怎麼幫忙他呢？以下看看醫師怎麼說。

社交焦慮症的成因 與生理因素、負面經驗有關

和信治癌中心醫院身心科醫師莊永毓解釋，俗稱的「社交恐懼症」，在2013年已經被美國精神

醫學會改名為「社交焦慮症」，主因是患者在社交時引起的負面情緒，並不是「恐懼害怕」而是「焦慮」；患者對於社交場合感到不自在，自認為大家好像都在關注自己，所以會逃避社交。

一般人印象中以為內向或遠離人群的人，比較可能有社交焦慮症，但其實並非必然，因為內向的人可能只是對社交場合、內容沒有興趣，卻不一定有「焦慮」而想逃避的情緒。此外，社交焦慮症跟獨居、隔離的環境也沒有必然的關係，它的成因與患者本人的先天生理因素有較大的關係，所以即使是長期離群索居的一般人，並不會因為減少與人的接觸，就罹患了這樣的疾病。

罹患這種病的患者，比一般人容



易對於社交的場合感到不安、緊張等焦慮感，雖然自知這樣不好，也或許自知不需要焦慮，但就是會不自主地產生焦慮、想逃離、腦筋一片空白，甚至發抖等症狀。

醫學上認為此病與大腦中的杏仁核功能異常有關，觀察患者的大腦活動，發現患者在社交的「情境」下，大腦中負責調控緊張、憤怒情緒的杏仁核，調控功能明顯比正常人差，包括血清素、正腎上腺素等神經傳導物質的活性較低，所以患者無法順利地在社交場合中做出好的心理調適。

此外，研究也發現血親中有社交焦慮症的人，其發生率高達一般人的2、3倍之譜，所以醫學界一般認為它與基因、遺傳有一定的相關性。最後，也有些患者是與過去某些感到羞辱的社交經驗有關，譬如曾經上台演講但被笑，負面經驗烙

印在心中難以消除等等。莊永毓醫師歸納說：「最主要還是跟先天因素有關。」

如何與社交焦慮症和平共處

這種疾病是屬於焦慮症的一種，但它被誘發的條件是社交的「情境」，只要離開了社交情境，患者就會恢復正常。但有趣的是，所謂社交的情境，跟引起焦慮的點，是由患者主觀認定的，也就是說旁人認為微不足道的某個情況，對患者來說可能都是非常難接受的。莊永毓醫師解釋說：「例如在餐廳吃飯，嘴角上有顆飯粒，患者可能就會認為非常非常丟臉；或者到超商買東西，有些患者也會認定為這是一種社交場合，而無法完成。原則上，患者對熟人不會產生社交焦慮，但是，何謂『熟』也是根據患者自己的認定，像我們就遇過患者



跟已經一起工作三、四年的小組同事做簡報，還會緊張得手足無措的情況。」

所以，患者跟親友都必須認知到，這種疾病不容易完全治癒，要學習與它和平共處，[目前的療法](#)是

使用[抗憂鬱藥物](#)，加上[認知行為治療](#)來處理；依照患者的病況輕重程度不同，有些較嚴重的患者需要長期治療，包括某些患者自己特別根深蒂固的焦慮點，或是當患者的外在環境、人際關係情境改變的時候，也可能需要再回診來加強認知行為治療。

原則上，旁人可以給予的幫助是「[支持](#)」，莊永毓醫師提醒，旁人並不是告訴他「要勇敢一點」，或是用語言去刺激他「你怎麼這麼沒自信」等等，就能夠有所改善，必須要學習支持技巧，精神醫學上稱

為「漸進式地暴露」，例如以下的例子，陪伴一個買東西會產生社交焦慮的患者，可以這樣漸進式地幫助他進步：

- **第一次**
陪他去貨架拿東西，到結帳櫃檯由「親友」開口要求結帳。
- **第二次**
陪他去貨架拿東西，到結帳櫃檯由「患者」開口要求結帳。
- **第三次**
陪他去貨架拿東西，讓患者自己到櫃檯結帳。
- **第四次**
站在超商外，讓他自己進去買東西。

經過漸進式地進步，患者越來越能自主應付社交的情境，過程中不論是否能一次就順利成功，旁人都應該給予鼓勵，即使失敗也要鼓勵他說「至少你有嘗試過」；然而，最後當他可以完全自己完成時，要給予更大的鼓勵，例如擁抱或握著他的手說「你好棒！」等等。不過，莊永毓醫師仍提醒說：「不要在眾人面前給他這樣的鼓勵，他會覺得很悶。」

其實在人群中，難免會有容易緊張的人，那麼該如何辨識只是容易

緊張，或者有這種病？莊永毓醫師說，這類患者的病識感是強的，旁人也不難發現，因為他們對於社交情境的緊張是很明顯的。如果患者面對一種社交情境，例如買東西、上台報告等，事前都已經做出演練、充分準備，臨場的結果還是比預演的水準差很多，這類的困擾已經影響到生活了，就可以向身心科求診。



為了與病良好地共處，身心科的認知行為治療包括教導放鬆技巧、與患者探討想法中扭曲的概念，還有引導練習事前「預演」的每個步驟。將可能發生的每個過程都仔細地預演過，有助於患者的適應，而長期下，患者與親友最好能自行學會這樣的預演技巧，才能克服生活中各種大大小小的社交場合，重新拾回對生活的自信。🧘