



停課停工宅在家 疫後隨時更抑鬱

提升心理質素 踢走社交恐懼

今年12歲的李同學剛升中一，面對新的校園環境，她經常感到侷促不安。她說，一見課室人多，就會感到恐懼焦慮，很害怕和新老師、新同學交流，不敢看他們的臉或眼睛講話，「每次老師點名回答問題時，我都會瞬間臉紅發熱、口齒不清。平時我也會避免和同學打招呼，雖然不希望同學們會認為我難以接近，但我還是覺得一個人更自在。」

「想到要面對同學就擔心」
疫下停課導致校內社交時間減少，這令李同學感到十分快樂，她形容「從未這麼舒服過」。她說，在家對着電腦上課很輕鬆，以前她在學校小組討論時，很少和組員交流，更不敢提出反對意見，但是現在可以通過打字來回覆。「隔着屏幕溝通很順暢，竟讓我覺得自己變開朗了，但一想到馬上要回學校面對同學就有些擔心，不希望自己變回以前那樣膽小。」

建築設計師阿文是一名社交恐懼症患者，工作中不可避免的社交令他感到苦惱。他說，每次和同事溝通工作都很緊張，害怕說不清楚對方會對自己有意見；下班在地鐵口偶遇到不熟的同事時，也會找藉口說去買點東西，讓對方先走，其實是不知聊什麼。和上司溝通是最心驚膽戰的，

而更感自在，也減少了病情發作。然而，長期逃避社交一定不是好事，精神科專科醫生張漢奇表示，疫情過後，社交恐懼症患者的病情有可能會惡化，嚴重者甚至會變成抑鬱。他提醒社恐患者別把疫情當作「保護傘」，應該「保持正向心態，提升心理質素，當疫情放緩，需積極尋求治療。」

每次都要提前把匯報重點在心裏排練好幾遍，拖到快下班才逼自己去匯報。阿文感嘆說，「這段時間居家辦公對我來說太舒服了，能發信息溝通好的工作任務，絕對不打電話，也不會因為和同事偶遇而不知所措，這種工作方式簡直太適合我這種社恐了。」

精神科專科醫生張漢奇表示，「對於社交恐懼症病人來說，疫情下減少社交是一件很舒服的事，他們甚至希望可以一直這樣下去。」張醫生說，有了疫情這個「保護傘」，社交恐懼症患者不需要在人前說話，就算開會、上課回答問題也只需對着電腦屏幕。即使他們偶爾外出，戴上口罩後，社交恐懼症患者也會因為別人看不到面部表情，自己沒有那麼容易出醜，不會發生尷尬的事，而覺得放心。

「長期逃避社交並非好事。疫情過後，這些社恐患者的病情可能會惡化，嚴重者甚至會引起抑鬱。」張漢奇提醒，這種短暫的舒服反而是一個警號，「因為疫情不會永遠持續，社會總有一天全面復常、全面復課。當疫情過去，社恐患者突然要回到公司

會議室開會、除下口罩見人，他的恐懼可能會比疫情前更甚。之前有患者試過在家工作一段時間，復工後比之前更害怕見人。」

「社交恐懼症患者切勿養成『疫情減少社交反而會更好』的想法，應待疫情放緩後，積極尋求治療。」張漢奇表示，患者要借疫下留家的機會，改變自身觀念，學習社交技巧，疫情後才能正常回歸社交生活。而社恐患者的家人、好友，亦要給患者更多空間和關愛，不要催促患者與別人交往，令他們的病情惡化。

社交恐懼症患者不是想太多，很多時候他們並不能控制自己腦海中的想法。精神科專科醫生張漢奇說，不少社恐患者是先天的，因為大腦中產生情緒反應的杏仁核過度活躍，腦部化學傳遞物質失衡。此外，曾在社交場合有不愉快或恐懼經歷，包括兒時常被嘲笑、欺凌和排擠等；或是性格本身易焦慮、缺乏自信等，都會導致社交恐懼症。張漢奇表示，社交恐懼症患者應及時就醫，目前主要可分為心理治療

及藥物治療兩大類。當中，心理治療主要是認知行為治療，可以幫助患者識別消極負面的思維模式，改變功能失調的思維，治療師會幫助他們練習社交及溝通技巧。

至於藥物治療，通常用血清素再回收調節劑，或者短期的放鬆神經藥物，例如鎮靜劑等。臨床上亦常使用β受體阻滯劑，能夠阻斷腎上腺素的刺激作用，緩解心跳加速及顫抖，使患者鎮靜下來。

另外，社恐患者自己也能幫助自己走出社交恐懼的陰霾。張漢奇建議，社恐患者要改變自己的認知，減少負面心理暗示，不要怕出醜，相信大多數人都願意聽自己說話；學習一些放鬆緊張心情的技巧，若社交時感到緊張就能自我緩解。此外，如果隔天有社交活動，可以提前作好準備。比如明天去見朋友的時候，想一些新的話題，就不會突然間沒話說，即使到時候緊張，也有所準備。待社交次數變多之後，慢慢也會覺得自己不算太差。

大公報記者 鍾怡

社交恐懼症 (Social anxiety disorder, SAD)，又稱社交焦慮症，是一種心理疾病。社交恐懼症患者會害怕社交，他們在人群中，會面紅耳熱、口吃、顫抖、流汗、心跳加速、手指腳趾麻痺或有被針刺的感覺。

社交恐懼症一般分兩大類，即廣泛社交恐懼症和特定性社交恐懼症。廣泛社交恐懼症是指擔心其他人看着自己的一舉一動，不喜歡被介紹給他人認識，不敢進入商店或食肆等。比如，患者會對參加宴會派對感到特別困難，即使是參加期待已久的宴會，也會

在進場前感到猶豫。而特定性社交恐懼症指的是患者能正常與他人相處或社交，但當他們需要在人前演講或表演的時候，就會感到非常焦慮，甚至會出現口吃或「啞口無言」的情況。

社交恐懼症患者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的批評，或害怕自己會做出一些尷尬或出醜的事情。他們甚至會在活動後作「賽後檢討」，不斷地擔心自己當時的應對表現，反覆地想着自己當時可以做什麼不同的事或說什麼不同的話。長此下去，患者會因不能夠享受與他人相處的時間，完全逃避所有社交場合。

大公報實習記者 柯穎敏

資料來源：香港浸會大學社會工作系「自在社交」計劃 大公報實習記者柯穎敏整理

患者面對群眾會口吃顫抖

話你知

社交恐懼症

屬於精神健康狀況

明顯地在社交情境出現不同的焦慮，甚至驚恐的反應

大部分時間顯得難以與人社交、相處

長期、持續

對日常生活構成負面影響

是個人性格

只是社交上較拘謹和沉默

仍能與人正常社交、相處

暫時

不影響日常生活

資料來源：香港浸會大學社會工作系「自在社交」計劃 大公報實習記者柯穎敏整理

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏

大公報實習記者 柯穎敏