

# 看人脸红、害怕对视……社交恐惧令人困扰

## 专家:人际交往不顺,最好咨询心理医生



害羞紧张,在别人面前感到惴惴不安,面对重要场合和重要人物甚至紧张到冒汗、头晕……这些都是社交恐惧的表现。生活中,不少人被社交恐惧所困扰。对此,专家表示,社交恐惧听起来吓人,但实际上并不可怕,“人际交往不顺,最好咨询心理医生。” □ 白静 周先荣 记者 马冰璐

### 社交恐惧让他们备受困扰

“我从小就比较害羞,特别是青春期那段时间,在陌生人面前头都不敢抬,而且会紧张得一直握拳。原本以为工作后会有所改善,可还是如此。”家住合肥市五里墩街道的刘先生说,刚刚步入职场的自己不知如何与人相处,社交能力比较差,“和人接触、交往时总是感到紧张,惴惴不安,感觉自己得了社交恐惧症。”

无独有偶,合肥市民董女士也为此苦恼,“从小到大,一到重要场合或与重要人物交往时,我就十分紧张,手心都是汗,感到头晕,有时甚至产生恐惧和压力感。”她说,家人觉得她是工作压力大,对自己要求过高,“其实,对于工作,我还算得心应手,只是害怕与人打交道,总感觉压力大,有点社交恐惧。”为此,她很苦恼,甚至放弃了升职的机会。

### 看人脸红、害怕对视都是社交恐惧的表现

国家二级心理咨询师周金妹表示,社交恐惧是一种以害怕与人交往或当众说话,担心在别人面前出丑或难堪的境地,因而尽力回避为特征的一种心理障碍。常起病于少年或成年早期,其病因复杂,多与生活环境、家庭教育、个性、遗传等因素有关,而在传统的东方社会里似乎更为多见。具体来说,社交恐惧分为以下几种:

害怕见人脸红,被别人看到,因而惴惴不安。从心理学的角度来讲,人出现在重要场合或与重要人物交往时,适度紧张、心跳加快、脸红,这很正常;但因此出现难堪,造成巨大的心理恐惧压力,以致总觉得周围人都在看着自己、议论

### □ 安全用药

问:抗生素是能应对所有感染的“万能药”吗?

答:抗生素,准确来说又叫抗菌药物,主要用于由微小病原体等引起的感染疾病,比如细菌感染、支原体、衣原体感染等,能杀死细菌或者抑制体内细菌的生长繁殖。

消炎药则主要用于抑制、消除炎症。所谓“炎症”是机体对外界刺激产生的防御反应,如病毒、真菌、细菌感染引起的红肿、发热、疼痛等。

虽然同样是红肿、发热、刺痛等“炎症”表现,但产生的原因可能是完全不同的。有的是感染

自己,已成为一种心理障碍,即为“赤面恐惧症”。

害怕与别人对视,或自认为余光在窥视别人,以及自认为常用一种凶狠、色情的目光看人,因而惶恐不安者,被称为对视恐惧症。患者的特征是:紧张、不安、注意力分散、有强迫性观念,并常伴有焦虑、忧郁、烦躁、恐惧等消极情绪。

害怕在公共场所遇见陌生人或熟悉的人,患者明知这种恐惧不合理或是过分的,但又不能控制,被称为对人恐惧症。很多青春期的患者害怕与异性相遇,被称为异性恐惧症。

### 提醒:人际交往不顺,最好咨询心理医生

社交恐惧听起来吓人,但实际上并不可怕。社交恐惧特别“青睐”青春期的孩子。周金妹表示,这与孩子在该阶段的成长特点有着密切的关系。首先,进入中学开始,很多孩子慢慢尝试独立,失去了父母的保护,他们受挫的概率变得更高。其次,青春期的孩子会特别自我,尤其注重自我形象,一旦遇上在众人面前出丑的事情,心里会特别过不去。

“当您的孩子在人际交往中出现上述种种问题时,一定要到专业的心理医生处咨询诊治,千万不要掉以轻心,不要让孩子青春年华在灰暗中度过。”周金妹提醒,对于家长和老师来说,要特别注意青春期孩子的性格改变,有不少家长认为孩子突然变得内向,是青春发育期比较腼腆而已,殊不知,腼腆与社交恐惧有着本质的区别。腼腆是不愿与人交往,社交恐惧则是不敢与人交往,对于患者本人来说,这种想做而做不到的感觉是相当煎熬的。

导致的,有的则不是。感染性炎症是由致病微生物引起的,常见的有细菌性感染和病毒性感染;非感染性炎症也有多种,如由于肥胖、高龄、劳损、创伤、遗传等综合因素导致的骨关节炎,尿酸晶体沉淀在关节里引起的痛风,外伤、高温、紫外线等引起的炎症等。

抗生素只是对感染性炎症中,由细菌感染引起的炎症有用。对于其他的炎症,尤其是像普通的病毒性感冒、流感等引起的发热、流鼻涕、喉咙痛等,是完全无用的。

□ 石跃新 记者 王伟伟

### □ 心理门诊

读者:孩子快7岁了,但十分缺乏安全感,该怎么帮助他建立安全感?

专家:对缺乏安全感的孩子,家长一定要改变自己的生活态度,在平时生活中给予孩子积极、健康的心理回馈,用自己愉悦、平静的心态慢慢抚慰孩子不安的情绪。 □ 记者 马冰璐

### □ 健康提醒

#### 警惕乌桕毛虫引发的皮炎

星报讯(记者 马冰璐) 昨日,记者从合肥市疾控中心获悉,最近,有市民反映皮肤出现瘙痒、红肿、肿包等皮炎症状,经调查发现是由于小区周边乌桕树上的乌桕毛虫引起的。

据了解,乌桕毛虫是一种常见的害虫,其绒毛会随风飘落到衣服和皮肤上,引起皮炎,危及人体健康。

合肥市疾控中心提醒市民,发现乌桕毛虫,应立即联系物业公司进行杀灭;不要在树下和窗外晒衣被;尽量避免在草丛或树下逗留,并做好个人防护;如发生皮炎,尽快到正规医院就诊。

### □ 健康新闻

#### 男子耳朵只长了一半 医生植入骨桥助其重建听力

星报讯(胡小丽 记者 马冰璐) 一出生就伴有双耳发育畸形和传导性耳聋,从小到大,33岁的帅先生在跟别人说话时总是需要很大声并且不断重复才能听清。昨日,记者获悉,合肥市二院成功为他进行骨桥植入术,帮助他重建了听力,回归到有声世界。

帅先生刚出生的时候,家人就发现他的耳朵很小并且长得和一般人不一样。成年以后,帅先生的耳朵大小也还是只有正常人的一半,听力很差,却一直未能接受规范治疗。近两年,帅先生随家人外出打工,由于听力障碍,求职屡屡受挫。苦恼不已的他开始到医院寻求帮助。

专家评估认为,患者是重度中耳畸形,适合选择骨桥植入手术。术后,帅先生恢复良好,听力已得到明显改善,骨桥装置开机后,经过一段时间的训练,听力将恢复接近正常。

#### “熊猫血”老人沉默不语 竟是因为巨大脑瘤

星报讯(戴睿 刘理扬 记者 马冰璐) 不久前,69岁的张师傅突然变得一言不发,而且连走路也变得困难。张师傅被家人带到安医大二附院神经外科就诊。医生经过判断很快通过核磁共振在张师傅的头颅内部找到了问题的根源。

原来,经核磁共振检查,医生发现了张师傅颅内出现一个直径超过6cm的巨大占位,根据医生初步判断,很可能是脑膜瘤。由于肿瘤侵犯前颅底及大脑镰,与同侧大脑前动脉粘连紧密,而这个区域的大脑血供异常丰富,这给瘤体手术摘除带来了极大的难度和风险。随后的一项检查令医生们更绷紧了心弦,张师傅竟然是一位RH阴性血(“熊猫血”)的病人。

经过长达7小时的手术,患者颅内的巨大肿瘤被成功摘除,粘连大脑前动脉保护完好。手术后,张师傅消失已久的笑容又重新回到了脸上,面对家人他终于不再三缄其口,话匣子也打开了。