

恐懼無形 孤獨有影： 突破社交恐懼症的桎梏

生活大多需要和人互動、連結，但對社交恐懼症的人來說往往相當不自在，有時候還會感到非常焦慮。社交恐懼症是一種常見的焦慮障礙，在社交場合、表演情境、獨自報告等場合，往往會比一般人更害怕或不安，甚至在幾天或幾周前就感到焦慮，過度擔心被他人評價笨拙、羞辱、尷尬等；也可能會出現相關生理症狀，包括臉紅、發抖、腹痛等；或因為過度害怕而需要極力忍受、或迴避社交場合。每個人都會有害怕的事物，都會需要被理解！

成因及治療方法

社交恐懼症的形成可能涉及到大腦結構、遺傳因素、性格特徵、原生家庭、生活經歷、人文因素等，治療方式如下：

- 1. 心理治療：** 包括幫助辨識認知、改變負面思維、降低非必要焦慮之認知行為治療；以及幫助逐步面對、處理焦慮事件，進而改善焦慮之暴露治療。
- 2. 藥物治療：** 常使用抗憂鬱劑及抗焦慮劑，但不建議長期使用。
- 3. 支持性治療：** 包括在心理師指導下，與相似者互動之團體治療；以及幫助家庭成員更有效溝通互動之家庭治療。

勇敢邁步，走出陰影

規律運動



營養均衡



學習放鬆



良好作息



充足睡眠



親友支持



本府員工協助方案專線提供安心諮詢服務
可來電 0800-028-885

資料來源
今健康

