

社交恐懼症

又稱為社交焦慮疾患。是指面對一種社交情境時，產生明顯且持續的害怕，是過度或不合理的，但自己無法控制。

壹、症狀

社交恐懼症患者在害怕的社交場合常會感到不安、焦慮、害怕自己會表現不好而很擔心，常在面對陌生人時會感到焦慮，例如在大眾面前演講，家中有不熟的人來時常因焦慮而不願出來，上公共廁所時常因緊張而排尿困難，這些都可能是社交恐懼症的表現。患者可能伴有因焦慮產生的生理症狀，例如：心悸、顫抖、冒冷汗、胃腸不適或腹瀉、肌肉緊繃、臉紅，嚴重患者可能甚至出現頭暈甚至感覺呼吸困難等症狀。社交恐懼症患者常會避開其害怕的社交情境；部分患者可面對但仍會帶著強烈焦慮。

貳、治療

1. 心理治療

2. 行為治療是依據患者的病情，由心理治療師訓練患者因應的行為模式，找到解決問題的辦法，最終形成正常的社交思維習慣和模式。

(1) 認知心理治療

引導患者辨識出自身扭曲的思想，令患者明白引起病的思想模式，教導他們改變思維，減少病徵及適應焦慮。

(2) 系統性減敏法

治療者一般會先教導病人肌肉放鬆法，建立與焦慮相反的放鬆性心生理反應，然後鼓勵病人面對較輕度的焦慮情境（譬如，先面對一個人說話），當患者能面對此種情境時，治療者則要求其面對更強烈的焦慮情境（如眾人下演講）；依此類推一直到病人能面對最強烈的焦慮情境而無焦慮反應時為止。

(3) 洪水法

又名快速現場暴露療法；一般而言，當病人愈逃避去接觸畏懼的情境時，則愈無法去面對該情境。治療時先取得病人或家屬的同意後，協助病人直接接觸畏懼對象，陪伴患者，使其逐漸適應其畏懼對象。

3. 藥物治療

抗焦慮藥物與抗鬱劑皆可用來治療社交恐懼症。「交感神經受體阻斷劑(beta-blocker)」、血清素再回收抑制劑(SSRI)、「單胺氧化酶抑制劑(MAOI)」等藥物對多數社交恐懼症患者有明顯改善症狀的效果。

臨床上約有一半患者於停藥後症狀會在三個月內復發，建議這類患者配合醫師建議持續服藥，學習放鬆技巧，並規律運動，可有效減輕症狀，仍至痊癒。

參、自我照顧注意事項

社交恐懼症是一種心身理疾病，是可以治療的。患者應配合治療遵從醫囑以減少復發。因為外界的刺激是多樣的，新的環境刺激可能對社交恐懼症患者形成新的情境喚醒產生新的恐懼對象。因此規律作習，減少壓力產生，經常至戶外活動，配合常規的治療，才能有效預防焦慮，使社交恐懼症患者回復信心，面對希望的未來。

參考資料

秀傳醫院，2017。

https://www.scmh.org.tw/internet/blog/Dept_Preview.aspx?blog=Q0FfSEVfTGVhZmxldHM=&Type=0&Dept=ade644c7-f7fb-4e02-b05b-e107f235f451