

社交恐惧症≠性格内向，这病得治！

本报讯 在生活中，常常会见到这样一些人，喜欢独来独往，平时很少说话，别人无法理解他，他也不主动与人交往，甚至害怕别人跟他搭讪，害怕参加各种聚会。如果你是这样的人，那可能要警惕自己是否患上了社交恐惧症。

今年 4 月，25 岁的小王走进了市一医院心理咨询门诊，他告诉医生：“领导重视我，给我安排了演讲，可我一上台就很紧张、说话结巴，我不想失去这个机会。”“家里人也给我介绍了对象，在网上聊了快一个月，她想见见我，一想到见面我就害怕。我哪敢看她啊，离得近点我都满脸通红、全身冒汗、浑身发抖，她肯定不喜欢我了，这可怎么办啊？”根据一系列的门诊评估和心理测评，并进行相关检查后，小王被诊

断为社交恐惧症。

心理咨询师杨锐说，社交恐惧症表现为社交时害羞，感到局促不安、尴尬、笨拙，怕成为人们耻笑的对象，不敢在人们的注视下工作、学习或进食等；害怕与人近距离相处，更害怕参加以自己为中心的活动；不敢当众演讲，不敢与重要人物讲话，担心害怕脸红，有的表现为不敢看别人的眼睛，一边看一边闪躲，严重影响日常生活、学习和工作。

“我们初步判断小王的社交恐惧源于小时候父母的教养模式，父亲对其管教严厉、要求高，使小王的性格变得胆小怕羞、内向，容易焦虑。这也导致小王在社交中过分关注自己的言行，唯恐遭人指责，在和同事交流中会变得更紧张、局促和笨拙。”市一医院精神卫生科

左丹医师介绍。

之后的一个多月里，小王接受了心理咨询联合小剂量抗焦虑药物治疗，包括认知行为疗法（系统脱敏疗法、放松训练），让小王逐渐接纳、信任自己，停止挑剔、批评、责怪自己。学会识别焦虑，继而通过放松训练，缓解焦虑，尝试慢慢看着别人的眼睛说话，在脑海中时常模拟演讲的场景。

小王复诊时高兴地对医生说：“我演讲时还是会紧张，但言语已经比之前流畅很多。和相亲对象也已经见面两次，进展还算顺利。心理咨询好神奇啊。”

在此也提醒有相同状况的市民，如果觉得自己无法应付工作生活的种种不适和压力时，请主动寻求专业的健康指导和心理支持。

(通讯员 赵志勇 杨锐)

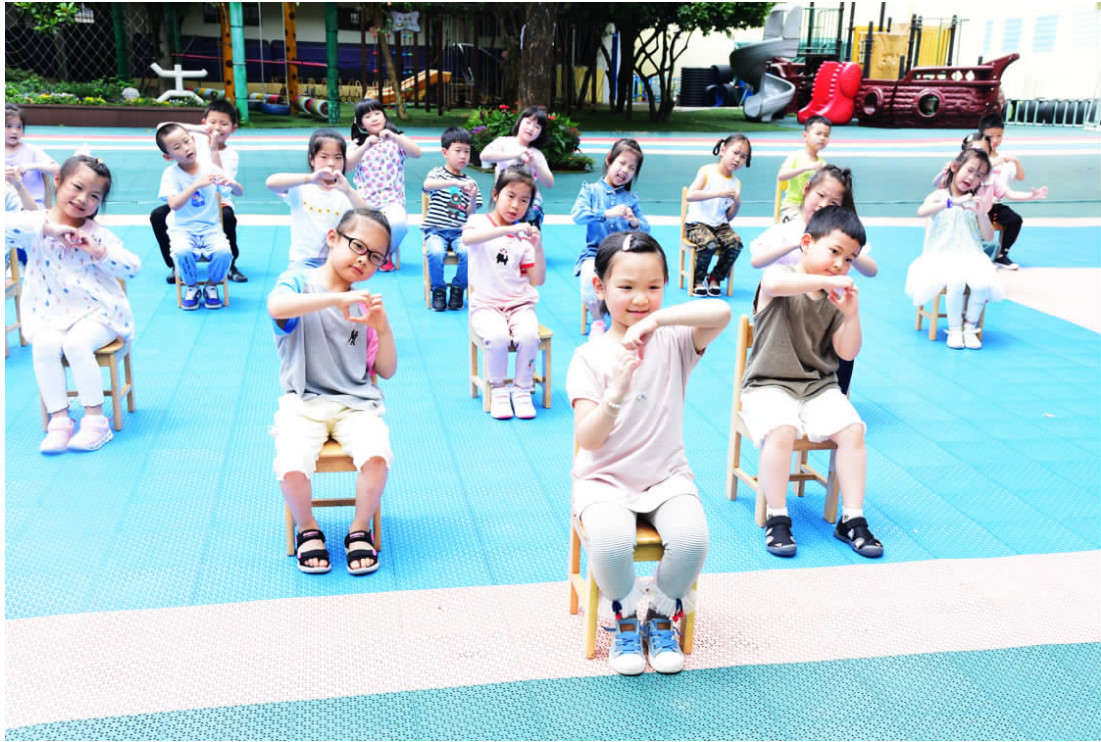
健康小知识（三十九）

生病后要及时就诊，配合医生治疗，按照医嘱用药。

疾病的发生、发展及转归有一个过程，越早发现、越早诊断、越早治疗，受到的疾病危害就越小，预后就更好，同时还大大节省了治疗费用。因此，生病后要及时就医，千万不要讳疾忌医，延误了治疗的最佳时机。也不能病急乱投医，在治疗过程中，要严格按照医生拟定的治疗方案，遵医嘱定时定量用药，并且从饮食、运动等方面纠正不良行为方式，配合治疗。

典型误区

- 一、拖延病程。
一项调查显示，80%的重病患者承认，自己就是因为长期不去医院，小病没有及时发现才酿成大病。有些人出于过度自信、没时间或者经济上的考虑，对一些小痛小病不放在心上，或者用土方自行治疗。往往要等到实在无法再熬，病情已经非常严重才不得已上医院。这样不仅不经济，而且往往延误了治疗的最佳时机，后悔莫及。
- 二、病急乱投医。
一些患者及家属，出于对疾病的恐惧以及不了解，往往病急乱投医，随意采用偏方、“秘方”，或者相信一些非正规治疗方法和保健食品。疾病的转归有自己的规律，在治疗过程中应遵从医生的治疗方案并积极配合。有的人认为多管齐下效果可以加倍，这是很危险的误区，过度治疗会干扰正常的治疗过程，甚至发生不可预期的副作用。
- 三、药物加大剂量，就会好得快。
药物有作用的有效浓度曲线，医生是根据诊断、病情、体重等因素制定治疗方案。擅自增加剂量并不能获得加倍的效果，相反会使药物的副作用得到放大，容易产生各种不良反应。大多数药物需要通过肝肾代谢，过大剂量则会损害肝肾功能。



萌娃练起椅子操

近日，市机关幼儿园大班的孩子们跟着老师一起练习花式椅子操。据了解，该幼儿园在开学复课后，老师们精心编排了一套动感有趣、强度适宜、简单易学的花式椅子操，让孩

子们进行课间训练，增强他们的柔韧性、平衡感和力量等，达到强身健体的效果。

(记者 宁文武 通讯员 封玉玲)

建德人——浙江文明的曙光

挖掘建德优秀传统文化 弘扬“建功立德”地域人文精神

建功立德

德文化

打造美丽环境 培育美丽经济
建设美德家园 塑造美丽人文