



陳 玟杏 老師

具諮商心理師證照

- 學歷：靜宜大學青少年兒童福利碩士
- 專長：情感關係、情緒管理、自我探索

諮商心理師 陳玟杏

老天爺！請讓我隱形吧

阿德是大一的新鮮人，但是期中考剛過，他就已經因為缺曠時數過多，引來導師的關切。導師從同學的轉述得知，阿德在寢室很少跟室友們聊天，偶而來上課的時候幾乎都坐在教室的角落，好像一個獨行俠。事實上，阿德並沒有打工，也未參加社團，經常一個人留在寢室裡。雖然阿德上課的出席率極低，但是回家的頻率卻很高，回家之後，少則三五天，多則十來天之後才會再看到他，有時才返校沒幾天，就又收拾東西回家去了。同學們感受到阿德似乎一直刻意和大家保持距離，久而久之，主動和阿德打招呼的同學

也少了，現在如果阿德來上課，大家反而還會覺得驚訝呢！

導師找來阿德，阿德幾乎一直低著頭，神情看起來有些焦慮、緊張，但是談話過程中，阿德幾乎不發一語，導師最後只能提醒阿德應該多注意缺曠時數過多可能引發的問題。阿德一直到缺曠時數已經瀕臨退學的邊緣，才怯生生地將醫生的診斷證明書交給導師，希望能以事後補請病假的方式解決問題，醫生診斷證明書上清楚標註－「社交恐懼症」。



社交恐懼症（social phobia），又名社交焦慮症（social anxiety），是一種對任何社交或公開場合感到強烈恐懼或憂慮的精神疾病。當事人對於在陌生人面前或可能被別人仔細觀察的社交或表演場合，有一種顯著且持久的恐懼，害怕自己的行為或緊張的表現會引起羞辱或難堪，嚴重的當事人甚至會長時間的把自己關在家裡孤立自己。當事人在面對或進行其所恐懼的社交活動時，除感到焦慮外，多數會伴隨著如臉紅、發抖、冒汗、心跳加速、心悸、輕微頭痛、暈眩、胸悶、呼吸急促等生理症狀。



在過去或是一般人的眼中，容易將當事人視為一個過度內向的人，不會把他們的行為聯想成一種疾病，所以大多數的人或症狀較輕微的人通常都沒有尋求協助，但是他們並不喜歡這種情形，也想要改善，所以基本上與性格孤僻是完全不同的。

1980年美國精神疾病診斷與統計手冊第三版才將社交恐懼症納入，依據美國精神疾病診斷與統計手冊第四版〈DSM-IV〉有關社交恐懼症的診斷標準如下：

1. 明顯而持續害怕一種或多種社會性或操作性情境，此人害怕自己可能會因為行為失當（或顯露焦慮症狀）而招致羞辱或困苦的情形。
2. 暴露於使其畏懼的社會情境幾乎必然引發焦慮。
3. 此人能理解自己的害怕是過度或不合理的。
4. 病人會逃避所害怕的社會情境或操作情境，或是懷著強烈的焦慮或痛苦而忍耐。
5. 針對所害怕的社會情境或操作情境的逃避行為、預期性的焦慮、或處身期間的痛苦，嚴重干擾此人的正常常規生活、職業（或是學業）功能、社交活動或社會關係，且此人對此種情形會覺得困擾。
6. 以上所述的情形，不是由於其他疾病或是藥物所造成。
7. 如果個案年齡未滿十八歲，則需至少超過六個月的時間。

臨床上發現令社交恐懼症個案害怕的情境種類極多，包括被家人注視、與陌生人交談、與權威形象互動、在他人面前吃東西、出席會議、課堂中回答問題或上台報告、打電話、公開演講等，即使和熟悉的人在一起，社交恐懼症個案仍會有一種被淹沒的感覺，他會覺得大家都在注意他的一舉一動，同時也認為別人一直都對在他做出負面的評價。個案並不希望別人知道他的內心是恐懼的，所以他也會逃避別人注視的眼光，當無法逃避勉強交談之後，他馬上會對剛剛「失敗的」、「愚蠢的」表現感到沮喪和挫敗，並且認定在場的每一個人都已經看穿他了。社交恐懼症個案心裡清楚別人不會一直盯著他們看，也不會無故羞辱或是使他們難堪，但是他們還是會持續這種不合理思考、焦慮與害怕。事實上，只要有人在旁邊，他們就無法真正的放鬆，所以有些社交恐懼症的個案為了逃避社交的場合，乾脆不出門，因此無法如期完成學業，無法正常上班工作，有些人還會因為長期的自卑，引起憂鬱的症狀，或者藉助酒精或藥物抒發情緒，連帶產生酗酒或藥物濫用的問題。

阿德最後被轉介到學生發展中心來，在精神科醫生與諮商老師共同協助之下，才逐漸瞭解他的內心世界。阿德從國中階段開始，只要跟老師、同學說話都會緊張到幾乎喘不過氣來，更遑論回答問題或發表意見了，阿德心裡甚至希望自己能夠成為隱形人，永遠不需要和別人接觸。父母和老師們當時並不以為意，以為阿德只是個性內向、害羞，久而久之老師也盡量不在課堂中間他問題。當時每天放學回家之後，阿德就

會躲進自己的房間，享受他一天中最放鬆的時段，做為生活的調劑，但是上大學之後，面對新的學習環境、新同學、新老師，讓阿德不論身處校園中的任何一個角落，內心的焦慮、害怕都揮之不去，一個人待在寢室裡只是短暫的放鬆，唯有回家，進到自己的小小世界，他才能真正的解脫。

社交恐懼症的治療包括心理治療和藥物治療，心理治療的重點在社交技巧、表達能力的訓練，例如同台報告前的預演排練，學習放鬆技巧，之後再逐漸強化社交情境的困難度，透過反覆練習，直到表現自然為止。練習的過程中當事人難免會遭遇挫折，給予適度的支持和鼓勵，教導他們控制內在的焦慮，也能有效幫助他們跳脫瓶頸；當個案極度緊張或低落的情緒時，輔以抗焦慮或抗憂鬱藥物，能及時緩解個案極度焦慮誘發的恐慌症狀。

臨床上，只要持續接受治療，都能獲得改善，對生活品質的提升有極大的助益。

