



克服「社恐」四步走

- 一 了解自己的恐惧源。社交恐惧症往往源于自卑、缺乏自信和社交技能不足等问题。了解自己的恐惧源可以帮助我们找到合适的解决方法。
- 二 逐步暴露自己。改变一个人的行为和想法需要一个逐步的过程。我们可以从与熟悉的人开始逐步向外扩展社交范围，慢慢适应和放松自己。
- 三 学会应对压力。可以通过深呼吸、放松肌肉等方式来缓解自己的紧张情绪。同时，也可以寻找与他人交流的话题，让自己感到轻松和自然。
- 四 积极寻找支持和帮助。可以和家人、朋友或专业人士寻求支持和帮助。

文字/侯赛 本版制图/许丽

社交恐惧症成为当代人的流行标签 逃避社交的你，真的“社恐”吗？

■ 本报记者 李艳玲

日前，热情耐心向网友科普如何坐高铁、如何乘地铁、如何在快餐店点餐等基本生活问题的博主“打工仔小张”在社交平台上火了起来。有人惊讶地评价，现实中怎么可能有人连如何坐地铁、如何吃快餐都不会？也有人叫她“社恐拯救者”，因为她缓解了人们在社交生活中那种不能言语的尴尬。

近年来，“社恐”频频出现在网络社交平台上，越来越多的人把“社恐”挂在嘴边，不少人还给自己或被别人贴上“社恐”的标签，“社恐”似乎成为了一种社会“流行病”。“社恐”究竟是什么？为什么会出现“社恐”？“社恐”需不需要救治？如何应对“社恐”？……围绕这些问题，海南日报记者采访了心理医生，让我们对“社恐”有一个深入的了解和认识。

自称“社恐”的人不一定真“社恐”

“身边的朋友常常说自己是‘社恐’，我觉得我也是，因为我不喜欢参加社交活动，必须参加集体活动时，表现得也很拘谨，特别在人多的场合讲话，我会感到很紧张，手心冒汗，心跳加快。”在海口工作的“90后”陈洁（化名）对“社恐”并不陌生，甚至认为自己是“社恐”中的一员。

大家口中的“社恐”是什么？海南省人民医院精神心理科主治医师董洁介绍，“社恐”是社交恐惧症的简称，医学上也称之为社交焦虑障碍，是指在一种或多种社交或公共场合中表现出与环境实际威胁不相称的强烈恐惧和（或）焦虑及回避行为，属于焦虑障碍谱系下的一种精神性疾病。

然而，在社会交往中，例如会见重要的人物、参加重要的活动等，有些人也会感到紧张、脸红、不自在，但随着次数的增加，会显著缓解。这些面对某些特定的社交场合产生焦虑情绪是普遍而且正常的表现，还不足以被诊断为社交恐惧症。此外，由于社交关系繁杂，还有不少人会用“社恐”来自我调侃，以回避一些不必要的社交。

董洁表示，自称“社恐”的人群，不一定是真正的“社恐”。社交恐惧症要满足相应的行为表现，才能达到该病的诊断标准。比如，社交恐惧症的患者在处于令其恐惧的社交情境时一般会有一些生理反应，比如冒汗、心慌、心悸、手抖、呼吸急促等，且因为社交而害怕的感觉明显影响了个人的生活工作、社会功能。

另外，社交恐惧症患者面对可能被审视的社交情境时产生显著的害怕或焦虑；害怕自己的言行或焦虑症状引起他人的负性评价；主动回避恐惧的社交情境，或者带着强烈的害怕或焦虑去忍受；症状持续6个月以上。并且症状引起患者的痛苦，或导致社交、职业、教育等其他重要功能的损害。

「社恐」受多方面影响

社交恐惧症是一种常见的心理障碍，其原因可能是多方面的。“社交恐惧症的病因和发病机制尚不清楚，但与遗传和环境高度相关。假如某个家族中有个社交恐惧症的病人，那么这个病人的一级亲属罹患同样疾病的概率会比普通人高2倍至6倍。”董洁说，除了遗传因素外，以下几种情况往往也会容易导致社交恐惧症：

1. 缺乏社交锻炼

社交的技能并不是天生就能掌握的，因此，社交恐惧症的产生与缺乏社交锻炼有一定的关系，若在人际交往中缺乏交流的技巧，就很容易出现尴尬的情况，给人留下不良印象，以致于往后不敢再与人交往，长期如此，便会诱发社交恐惧症。

2. 完美主义人格

不少完美主义者在社交中都会以自我为中心，并希望能够掌控他人对自己的印象，因此在人际交往中常会表现得十分完美，这类人是最易罹患社交恐惧症的。这是因为在人际交往中一旦出现意料之外或是自己无法掌控的情况，就会产生羞于与人交往的情绪，长久如此便会诱发社交恐惧症。

3. 自我贬低

有些人因过度在意社交的标准，因此在社交中常常被条条规矩所束缚，并强迫自己达到社交的标准，若自己未能达到标准，就会产生自我贬低的心理，严重时还会使人缺乏自信心或诱发社交恐惧症。

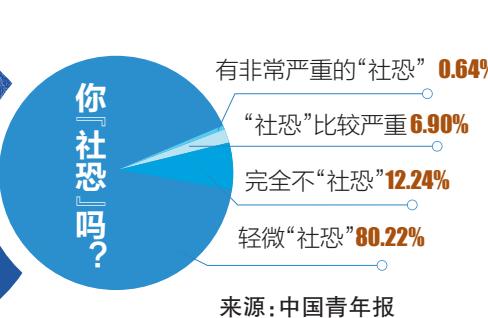
根据中国青年报面向全国255所高校展开的“社交恐惧”调查，4854份有效问卷结果显示，80.22%受访大学生表示自己存在轻微“社恐”。

针对社交恐惧症，有一些有效的疗法可以帮助个体克服内心的恐惧和焦虑。“很多社交恐惧症患者不希望自己在社交中表现得不好，但自己又无法去参与一个良好的社交活动，这种认知和行为上的偏差会在社交前、中、后整个过程都使患者难受和矛盾不已。所以不妨在社交开始前就接纳自己社交能力的不足，降低对自己的期待。”董洁支招。

当发生社交恐惧时，当事人一般会把所有的注意力都集中在自己身上，以自我为中心，觉得社交情境中的人或物随时会像一个法官一样，准备审判和评价自己。在这个时候，董洁建议当事人转移注意力，把聚焦的焦点投在社交情境中的某个人或物上，主动建立连接，去发现这个人怎么样，谈吐、行为、外表等，这种转移一般都比较有效。

“大家做自己最熟悉的事情时总是更加得心应手，社交也是一样的道理。假如你去演讲，可以事先多演练几遍；假如你要去参加同学聚会，也可以事先演练一下，见到哪个同学，会说些什么话。这样再进入社交情境时，社交焦虑感就会有所减轻。”董洁说。

假如自己无法调节，可以向心理治疗师或精神心理医生寻求专业的帮助。心理治疗师或精神心理医生可以通过认知行为疗法，改变患者对社交情境的不合理和歪曲的信念，继而改变其一系列回避行为。在心理治疗效果不佳的情况下，可以选择联合药物治疗。



刁敏说，正常情况下，人的指甲生长周期为平均每天0.1毫米，而健康完整的指甲一般7-11天需要修剪一次。美甲时，人们通常需要锉指甲、打磨和修剪指甲上皮等，这些步骤会使指甲的自我保护能力大幅下降。同时，由于甲油胶与甲面之间形成了一个封闭的空间，也给真菌提供了繁殖的“温床”，很容易造成指甲的变形、颜色的改变、甲分离等情况。

美甲背后潜藏的风险不可小觑。近期，国家药品监督管理局通告，有13批次化妆品检出禁用原料1,2-二氯乙烷，其中就涉及某品牌指甲油。1,2-二氯乙烷，是一种有芳香甜味的无色透明油状液体，属于《化妆品安全技术规范》（2015年版）中的禁用物质，被列为2B类致敏物（可能对人类有致畸性）。

刁敏说，正常情况下，人的指甲生长周期为平均每天0.1毫米，而健康完整的指甲一般7-11天需要修剪一次。美甲时，人们通常需要锉指甲、打磨和修剪指甲上皮等，这些步骤会使指甲的自我保护能力大幅下降。同时，由于甲油胶与甲面之间形成了一个封闭的空间，也给真菌提供了繁殖的“温床”，很容易造成指甲的变形、颜色的改变、甲分离等情况。

“美甲虽好看，但如果超过30天不卸，将会对指甲的健康带来较大的影响。”刁敏建议女性朋友们美甲前，先要确保美甲师的双手及美甲工具都做好清洁和消毒；其次，不要过度打磨指甲上皮，让指甲的根部免受细菌的侵害；最后，不要频繁美甲，给指甲修复和自然生长的时间。

H 食话实说

春夏之交，野菜正当“食”？

医生：路边的野菜不要采

■ 本报记者 侯赛

春夏之交是万物生长的季节，大量新鲜时蔬纷纷上市，令吃货们大饱口福。但习惯了人工种植的大众菜，也有人会想念乡间野菜。不少人会去公园或者小区绿地里采摘野菜食用。但是野菜不等同于绿色食品，食用不当，反而可能是一剂致命的“毒药”。

海南省人民医院急诊科医生王琳提醒，千万不要擅自挖取公园绿地内的野菜、树根、竹笋等回家食用，否则，可能有相当高的安全风险。

野菜不一定“绿色”

野菜是指可以当作蔬菜或用来充饥的野生植物的统称，非人工种植，靠风力、动物等传播种子，自然生长，一般食用部位包括根、茎、叶、花、果等，如鱼腥草、车前草、蒲公英、荠菜等。

王琳提醒，一些市民在公园或小区绿地内采摘的野菜，看似人畜无害，实则“身世”成谜，其生长环境和过程均不可控，不像人工种植的蔬菜那样可追溯，食用有很大的安全风险。比如，在重金属含量较高的土壤中生长的野菜，富集了一定量的重金属，大量食用可能严重损伤人体健康。又比如，长在路边的野菜，可能长期被汽车尾气侵害，含有致畸物多环芳烃。

许多公园绿地为控制观赏性植物的虫害或清除其周边野草，会定期喷洒除草剂、杀虫剂等，普通市民很难辨别自己采摘的野菜是否湿润过这些有害物质。“能认出野菜种类的市民游客，贸然采摘或食用的风险已经这么高了，更不要说没有辨别能力的人了。”王琳说。

采摘、食用野菜其实有较高的植物学门槛，有些有毒植物的长相酷似野菜，没有经验根本看不出来。一些野菜加工时，如果没有充分用清水浸泡、开水焯烫，本身的天然毒素没有去除干净，也会影响食用者的身体健康。

王琳建议广大市民不采摘、不购买、不进食不熟悉、不安全的野菜等植物。不要在公路旁、水沟边、化工厂、垃圾场周围及刚喷洒过农药的农田附近等区域采摘野菜；不购买不认识的野菜；食用野菜前，最好先了解不同野菜的性味及药用价值，不要随意品尝不熟悉的野菜，有肝、心脑血管疾病、胃病等病史人员更要慎食或不食野菜。



这些野菜不能随便吃

“多数野菜性寒，脾胃虚寒的人如果摄入这种寒性食品，有可能出现胃部不适甚至腹泻等问题。”王琳说，虽然野菜有一定的食用价值和功效，但是市民在采摘时需谨慎。有些野菜，比如金银花和断肠草就因外表非常相似导致误食，食物中毒事件时有发生。还有要特别注意的是，有些野菜属于“发物”，有刺激性，特别容易诱发某些疾病（尤其是旧病宿疾）或加重已发生的疾病。

蕨菜：脾胃虚寒、阳虚体质者慎食

蕨菜是野菜的一种，蕨菜为蕨类植物蕨还处于卷曲未展时的嫩叶。它因富含蕨素、氨基酸、多种微量元素等特有的营养素，被称为“山菜之王”。但药理实验结果表明，蕨菜味甘性寒，脾胃虚寒者不宜多食，常人亦不宜多食。

马齿苋：孕妇、腹泻、脾胃虚寒的人不能吃

马齿菜，又名马齿苋、瓜米菜。一年生草本，全株无毛，生于田野路边及庭院废墟等向阳的地方。全草供药用，有清热利湿、解毒消肿等作用。另外，马齿菜不仅好吃，而且营养丰富，富含蛋白质、粗纤维、不饱和脂肪酸和胡萝卜素等。

马齿苋虽好却不适合所有人，孕妇就不能吃马齿苋。因为马齿菜性质寒凉而且有一定的滑胎作用，孕妇食用以后，容易引发身体不适。另外那些脾胃虚寒和反胃吐酸的人也不能吃马齿苋，它会让这些症状加重，会直接危害人们的身体健康。

荠菜：有过敏性以及脾胃虚寒不宜食用

荠菜有较高的药用价值，具有和脾、利水、止血、明目的功效，并且常食用荠菜还能预防高血压、冠心病等，深受人们的喜爱。不过荠菜属于发热、发风的食物，部分过敏人群食用之后会出现皮肤发红、瘙痒、起团等不适反应，因此对于有过敏性疾病以及脾胃虚寒的人群尽量少吃或不吃荠菜。

● 应急处置措施

王琳提醒，误食有毒植物后，出现不适症状时要马上停食、催吐，并立即送医院救治。如果食用前拍有食物照片则更方便医生判断，及时给出正确的治疗方案。

催吐时可用手指、鸡毛或其他代用品碰触中毒者咽部，也可用筷子、勺柄等物压迫其舌根部催吐，直至毒物全部吐出为止。对症状严重者要马上送医院或打120紧急救治。



■ 本报记者 侯赛

指尖绽放美丽 警惕健康风险

■ 门诊连线

本报记者 侯赛

美甲已成为爱美女性日常消费的一项重要内容。逢年过节，美甲就像烫头一样，成为一种生活仪式。然而很多女孩因美甲所引起的健康问题并不少，比如过敏性皮炎、甲沟炎、甲癣等。

26岁的海口白领张艳特别喜欢做美甲，用她的话说是“每月不重样”。然而，一次美甲后不久，她总觉得指甲周围红红的、痒痒的，指甲周围一圈，轻轻一摸还能摸到不少针尖大小的小水泡。于是，她忍不住去挠，却越挠越痒，只能到医院就诊。

经询问了解到，此前张艳并没有湿疹病史，且平时也很少做家务，不怎么接触洗涤用品。看到张艳刚做的美甲，医生进一步询问得知，张艳很爱做指甲，综合评估后，她诊断张艳的不适是美甲时对指甲油中的某些化学成分过

敏，从而出现的接触性皮炎。经过对症治疗，张艳手指的红、痒等不适有所缓解。

海口市人民医院皮肤科主治医师刁敏介绍，自己也时常接诊到这类患者。年轻女性特别爱做指甲，为了方便，从美妆店买回各种颜色的指甲油，有的价格都比较便宜。涂抹后，有的会出现指甲周围红肿的症状，稍一触碰就疼痛，就医后才知道自己患上了甲沟炎。

美甲背后潜藏的风险不可小觑。近期，国家药品监督管理局通告，有13批次化妆品检出禁用原料1,2-二氯乙烷，其中就涉及某品牌指甲油。1,2-二氯乙烷，是一种有芳香甜味的无色透明油状液体，属于《化妆品安全技术规范》（2015年版）中的禁用物质，被列为2B类致敏物（可能对人类有致畸性）。

刁敏说，正常情况下，人的指甲生长周期为平均每天0.1毫米，而健康完整的指甲一般7-11天需要修剪一次。美甲时，人们通常需要锉指甲、打磨和修剪指甲上皮等，这些步骤会使指甲的自我保护能力大幅下降。同时，由于甲油胶与甲面之间形成了一个封闭的空间，也给真菌提供了繁殖的“温床”，很容易造成指甲的变形、颜色的改变、甲分离等情况。

“美甲虽好看，但如果超过30天不卸，将会对指甲的健康带来较大的影响。”刁敏建议女性朋友们美甲前，先要确保美甲师的双手及美甲工具都做好清洁和消毒；其次，不要过度打磨指甲上皮，让指甲的根部免受细菌的侵害；最后，不要频繁美甲，给指甲修复和自然生长的时间。