



不想说话 不想社交? 你不是社交恐惧 只是喜欢逃避

“说话时总是躲闪别人的眼睛”“远远看见认识的人，不知是打招呼还是绕路走”“到新环境会害怕要重新认识新朋友”……很多人看到这些现象感觉无法理解，但也有很多人觉得感同身受。我们身边的很多朋友，看似内向话少，但其实他们可能正在遭受“社交恐惧症”的困扰。

如何应对社交恐惧?

既然问题的原因都找到了，那现在该说说如何克服了吧！我们从以下八个方面来告诉大家该如何克服社交恐惧，大家切记要有选择的使用，根据自己的情况来选适合自己的方法，才是最有效的。

适当地放松自我

这样做能够缓解心理的恐惧感：将两脚平稳站立，轻轻地把脚尖踮起，坚持几秒钟，然后放下，同时，边做有节奏的深呼吸边数数，这样做二到三组，每组三十下，一般就能缓解心理恐惧。

让手有事情做

心理学家认为，双手空空会让人的社交恐惧感增加，而手里握着东西能够给人一定程度的安全感。著名主播蔡康永就总是这样，在做节目的时候，把一支笔握在手里，他说：“这样可以有效地避免手不知摆在什么地方的尴尬。”

社交情景演练

患者可以选择自己在家一个人的时候，自己在脑海中预演，或者把身边的一些静物来当成是与陌生人进行社交演练。次数多了，时间久了，效果就明显了。



你有社交恐惧吗?

应该明白的是轻度不善社交或不喜社交并不是精神障碍，根据国际疾病分类第十版（ICD-10）精神与行为障碍分类中指出，诊断社交恐惧需要符合以下各条标准：

怕在小团体中被人注视，通常导致回避社交场合；
在恐惧场景中出现脸红、发抖、恶心、尿急、尿频的症状；
症状必须是焦虑的原发表现，而不是继发于妄想或强迫症状等其他症状；
焦虑必须局限于或主要发生在特定的社交情境；
对恐怖情境的回避必须是突出症状。社交恐惧通常伴有自我评价低和害怕被批评被否定。症状严重者可发展到惊恐发作，社会功能受到损害，不能正常生活、学习、工作，甚至可引起完全的社会隔离。

为什么会患上社交恐惧?

如今，究竟是什么原因让社交恐惧“盯上”年轻人？通常有以下原因：

生物学因素

研究显示约50%社交恐惧患者出现恐惧症状时，血浆肾上腺素水平急剧升高。社交恐惧患者有内源性胺类系统功能调节不良，认为可能与其情绪反应有关，并且特定的恐惧症（其中包括社交恐惧）具有高度家族聚集性，31%的患者一级亲属中有同样的问题。

成长环境

社交恐惧的发病，存在一定社会心理因素，来自家族的影响包括遗传和后天习得，例如，有家族精神病史、家庭关系不和谐、父母婚姻冲突、父母过度保护或过度忽视，甚至遗弃、被虐待、多次搬家或换学校、学习成绩差，上述因素对个体性格造成一定影响。

通常社交恐惧的人群具备自卑、害羞的心理，对自我的不肯定，既往缺失与人交往的成功经验，都可能会在社交过程中表现出焦虑情绪，尤其年轻人对外界的反应比较敏感，很在乎他人对自己的评价，担心被轻视、排斥，尤其是来自异性的否定，这都是诱发社交恐惧的原因。

自我贬低

有的社交恐惧者，在社交过程中的行为其实是恰当的，但他自己却认为自己的表现不对，所以是对自己的评价不恰当。在社交过程中，自我贬低起着重要作用。

如果一个人倾向于控制别人对他的印象，或者特别爱面子，似乎所有的人都喜欢他这人才有面子，或者完美主义倾向强烈。而且恨不得在别人面前表现得完美无缺，那么这种人便容易患社交恐惧症。不少人对自己要求过高，恨不能以自己超群的口才和举止得到所有人的称赞与喜欢，这就不可避免反复造成自我挫败，终于导致见人紧张害怕。

后，工作人员通过真假中药的实物展示，向大家普及中药鉴别知识，讲解怎样通过形状、颜色、纹理等来鉴别真伪。

最后，工作人员现场展示了药品快检实验，包括实验准备过程、药品处理步骤、检测结果读取等，使参观者对药品快检工作有了大致了解，增强其药品安全意识。

本次活动，进一步增强了药品经营者主体责任意识，作为监管部门也充分了解到企业的实际需求，为以后更好地服务群众打下了扎实的基础，同时，也构筑了各方各尽其责、齐抓共管、合力共治的工作格局。

（刘莎莎）

【健康红绿灯】

绿灯

12个治打嗝的小妙招



科普网站总结了12个治打嗝的妙招，经常打嗝的人不妨一试。1.捏着鼻子喝水；2.喝蜂蜜水；3.吃一小勺辣椒酱；4.屏住呼吸；5.用力伸长舌头；6.吃甜食；7.吃酸的食物；8.咳嗽；9.吃花生酱；10.用冰水漱口；11.嗅浓郁的气味；12.用舌头按摩上颚。

冬天洗澡前后喝杯热水



洗澡前，最好先喝杯热水，让身体保持温暖状态。这杯水非常重要。因为洗澡时，一般会流失汗液，很多人洗澡后口渴，出来后猝然感受风寒，寒气更容易进入体内。洗澡后，也可再喝一小杯温热的水，让身体继续温暖，保持身体好状态。

红灯

耳机音量大可致听力损害



耳机音量太大，可能导致不可逆听力损害，经常戴耳机的人应掌握“60-60”原则，即音量不要超过最大音量的60%，连续听音乐的时间不要超过60分钟。使用降噪耳机可减少外部噪音，更能保护听力。

马拉松后短期内别再跑步



马拉松是极限运动，虽然是慢跑，跑完后身体的组织、细胞也会受到一定的损伤，短时间内不要再进行跑步运动。马拉松属于全身运动，除了关节运动组织会受损伤外，胃肠道系统、心功能系统也会受到一定的影响，因此，在跑完马拉松后，不建议大吃大喝、食用过于油腻的食物，应该以清淡饮食为主。

丰台市场监管局开展“安全用药月”开放日活动

为强化药品经营主体安全主体责任，促进社会共治，根据市、区两级“安全用药月”活动要求，11月12日，区局药械市场科、药品监管科、食品药品安全监控中心联合举办“安全用药月”开放日活动，邀请执业药师、质量负责人、药品调剂员、药店店长等30余人走进监

·广告·