

■心理关注

多少人在以“社恐”名义 逃避正常线下社交?

戴上帽子、塞上耳机、带好口罩,才能坦然地跨出家门……生活中,你是否见过这样的“社恐”人,又或许,你也是“社恐”人群中的一员?不敢和不熟悉的同事交谈,更不敢拒绝别人提出的不合理请求;迎面遇上同事时,假装接电话,不敢大方地打招呼;面对别人的热情,感到无所适从、不知所措……

小A这样描述自己:“在不知道‘社恐’这个词之前,我觉得自己只是单纯的内向。我没什么朋友,与仅有的几个朋友交流大多是在网上。出门会让我感到紧张、不自在;从来不会主动与人打招呼,觉得很尴尬,担心主动打招呼对方不回应;不敢表达自己的观点,怕说出来被人笑话或者反驳;感觉无论做什么,别人都会看见,好像背后有无数双眼睛盯着自己;有时候不得不在公开场合说话,都会提前焦虑很久,即使已经做了充足的准备,但到了台上就大脑一片空白。为了避免被人发现自己的缺点,最后索性回避社交。”

小B也是一名“社恐”人,他喜欢宅在家里,不愿意出门;不擅于与人交流,害怕一切需要打招呼的场合,正是因为这种行

为,被贴上“难相处”标签。“虽然我表现得比较冷淡,但我的内心其实是很羡慕别人,能热情地与人交流。”小B说:“与人交流时总怕说错话,成为‘聊天终结者’。与不太熟悉的人聊天时,总会在心里提前构思好内容,把想说的话在脑子里过一遍再讲。很担心对方在听完我说的话之后未做出回应,是不是觉得我刚说的事情很无聊?久而久之,我就开始害怕和人打交道。”

年轻人中,像小A、小B这样的人很多。社恐,是社交恐惧的简称,又叫社交焦虑障碍,是精神疾病的一种。现代人因为生活压力大,部分人出现了社交焦虑障碍,他们在社交时会感到不适、害怕和焦虑。“社恐”是时下的热词,当“社恐”人把自己的日常分享到网络,总能迅速找到一群同病相怜的“病友”,社交恐惧,似乎已经成为了年轻人的“流行病”。

然而,内向≠社恐。随着科技进步、信息发达,无论是学习、工作,还是交友、娱乐,都可以通过网络来进行,人们通过网络扩展了社交圈,部分年轻人也表现出了‘现实社恐,网络话痨’的状态。“社恐”在网络上

是部分年轻人对自己逃避社交的一种状态的调侃,并不是严格医学意义上的社恐概念,它是人们自嘲的“梗”,但“社恐”概念的走红,也从侧面反映了当下人们正在普遍经受的社交焦虑。人们对“社恐”普遍存在误解,认为“社恐”就是内向,所以轻度的社恐症患者或早期患者,家人大多没有察觉。

那么社交恐惧症状达到何种程度就应该求助专业人士呢?这里给大家一个判断标准:社交恐惧症状持续6个月以上,且严重影响日常的工作、学习和社交活动。严重的社交恐惧症病因往往很复杂,需要由专业人士诊断,请大家不要在网上自行百度,以免耽误病情,要到正规专业的医院进行就诊。

株洲市三医院精神科 蒋京陶
通讯员 梁好

工作不稳定 你会有多焦虑?

受疫情影响,许多公司的管理呈现扁平化、分散化的特点,可能导致人们的职业生涯越来越无边界,工作越来越不稳定。

来自美国范德比尔特大学的研究者在《Journal of Health and Social Behavior》上发表的文章中表明:不稳定的工作会给人的健康带来极大危害,包括焦虑、抑郁、慢性疾病等,甚至提高死亡率。

不稳定的工作包含多方面的内容,比如:有失业的风险、工资太低、工作环境不安全、工作时间不足等等,中青年时期长期从事不稳定的工作会导致老年阶段出现更多的慢性病和功能受限,而稳定且持久的工作会让人更加健康长寿。

工作不稳定和健康之间的紧密联系并没有太大的性别差异。但是相较于男性,女性在职场上面临不稳定的风险会更高。社会对于女性的期待似乎更多偏重于家庭,很多人认为让女性从事灵活性很高的工作对她们会有好处,因为这样会让她们能够更好地平衡家庭和工作,殊不知,这些所谓的“灵活”也可能造成伤害。再加上女性本身可能需要休产假等生理原因,会更容易导致职业生涯受限。

这种工作不稳定对于健康造成的影响,主要在于压力和焦虑水平,这些心理因素进一步导致了慢性疾病的发病率。因此,尽管本研究显示了这样的数据结果,但如果你有着自己独特且长久的职业规划,认为自己有足够的能力对抗焦虑和压力,哪怕是一份不那么稳定的工作,还是应该相信自己,尊重自己的选择。

皮克 编译

心灵鸡汤

▲ 人,可以真实地活着,但不要太认真。水至清则无鱼,人至察则无徒。

▲ 我最崇拜的人,是我自己,只有我会帮自己爬过一山又一山,渡过一次又一次难关。
山西 高辉

漫言漫语

过了是门,迈不过是坎。
安徽 陈英远 作



健康之友 医药参谋

欢迎订阅2023年

大众卫生报

全年定价168元 邮发代号41-26

全国邮局均可订阅 邮局收订电话: 11185

本报社址: 长沙市芙蓉中路一段442号新湖南大厦47楼
新闻热线: 0731-84326206 订报热线: 0731-84326226 广告热线: 0731-84326448



扫码立即订阅
《大众卫生报》