



# 如何克服人际交往中的心理障碍?

## 什么是社交恐惧症?

社交恐惧症,又称为社交焦虑症,是一种常见的心理障碍,通常表现为在社交或社交情境中感到强烈的焦虑和不适。患者在与他人交往时可能会经历极度的紧张,甚至出现恶心、心跳加速、呼吸困难等生理症状。这种情感可能在社交场合中变得不可控,甚至可能阻碍他们的正常日常活动。与一般的社交焦虑不同,社交恐惧症更加严重,可能导致患者完全回避特定的社交情境。社交恐惧症属于恐惧症的一个分支,常表现为不同症状:

1. 人际交往恐惧 在与他人交往时,对与他交往相关到的因素都紧张,患者可能出现紧张、恐惧和不安情绪,甚至可能避免社交互动。
2. 被了解恐惧 患者害怕他人了解自己的真实想法和内心世界,因为他们担心被评价或被批评。
3. 对视恐惧 在别人的注视下,患者可能会感到不适,出现身体症状,如面红耳赤和肌肉紧张。
4. 出丑恐惧 患者担心自己的行为会引起他人的嘲笑或评价,因此可能表现得过于谨慎,避免引人注目。
5. 口吃恐惧 担心自己表达不好,对口头表达特别在意,表现就是在社交场合出现说话结巴。



## 社交恐惧症会带来哪些负面影响?

1. 生活质量下降 社交恐惧症使平日的社交互动变得痛苦和困难,削弱了个人的生活质量。患者往往因为害怕面对可能的尴尬或评价,导致其错失了很多正常的社交活动和机会。
2. 学业和职业生涯受损 对于患有社交恐惧症的人来说,学校和职场可能变成了挑战。面对课堂演讲、团队合作和聚会活动,他们可能感到极度的不安和抵触,这可能影响他们的学业和职业表现。
3. 自我限制和隔离 社交恐惧症会导致患者避免社交情境,从而使他们逐渐变得孤立。他们可能逐渐退缩,只与少数人交往,错过了与不同人建立联系和友谊的机会。
4. 心理健康问题 持续的社交恐惧可能导致患者的心理健康问题,例如抑郁和自卑感。他们可能陷入一种消极的循环,担心社交失败,然后因为担忧而表现不佳,进而加深对自己能力的怀疑。



伴随着现代生活节奏的加快和压力的不断增加,焦虑情绪难免会产生,甚至患上焦虑症。然而,焦虑并非绝对可怕之事,关键在于是否了解正确的缓解焦虑的方法。那么,在面对焦虑症时,该如何进行有效的自我治疗呢?

## 什么是焦虑症?

焦虑症是一种常见的心理疾病,它使人们在面对日常挑战时感到紧张、担忧,甚至恐惧。尽管适度的焦虑有助于我们应对危险和压力,但过度的焦虑会影响我们的生活质量。焦虑症可以分为两大类:慢性焦虑症(广泛性焦虑症)和急性焦虑症(恐慌症)。

1. 慢性焦虑症 是一种持续的、长时间的担忧。患者会过于担忧日常生活中的各种琐事,如工作、家庭、金钱等。这种担忧往往超出了实际情况,使人们难以集中注意力,影响工作效率和人际关系。慢性焦虑症的症状可能包括失眠、疲

社交恐惧症并不仅仅是一种情感上的不适,它对患者的日常生活和心理健康产生了深远的影响。这种心理障碍可能导致许多方面的困扰。

## 如何克服人际交往中的心理障碍?

1. 认清与觉察 对自己的想法、情绪和行为进行深刻地觉察。通过认清这些想法和行为,你可以更好地控制对它们的反应,而不是试图控制强迫性思维或行为本身。
2. 再归因 我们要改变消极的自我认知和负面的自我评价,要建立自信心,消除自卑感,以及意识到你与他人之间的平等关系。通过正面的自我暗示和肯定,可以减少过多考虑他人评价的焦虑,并增强自信。
3. 换档 在处理强迫性思维时,采取不同的行为和思维方式可以帮助你减轻焦虑。通过认识到这些想法是恐惧症症状在作祟,你可以将注意力从内在的焦虑源转移到外部环境或其他活动上。通过集中注意力于你正在做的事情,你可以减少对内心恐惧的过度关注。比如还可以将注意力转移到他人身上,关注

他们的兴趣和需求。这种方法有助于打破焦虑循环,减轻自我意识和自我评价,从而更自然地参与社交情境。

4. 改善性格 害怕社交的人多半比较内向,而内向性格通常倾向于更加内省和独立。尽管改变性格不容易,但你可以通过参与不同的集体活动、与同伴和陌生人交往,来逐渐减少羞怯和恐惧感。这些经历可以帮助你培养开朗、乐观和豁达的态度,从而更自信地面对社交情境。

5. 设定小目标和逐步暴露 通过制定小目标,逐渐增加社交活动的频率和难度,你可以逐步适应社交情境,减少恐惧感。逐步暴露法是一种有效的方法,帮助你渐渐面对那些让你感到不适的情境,从而慢慢减少恐惧的强度。

6. 寻求支持 与家人、朋友或支持团体保持联系,分享你的经历和感受,可以帮助你找到理解和支持。建立积极的社交网络可以让你感到更加安心和自信。

记住,克服社交恐惧症是一个逐步的过程,每个人的经验和进程都会有所不同。与专业人士合作,并坚持努力,你可以逐渐克服心理障碍,实现更自信和积极的人际交往。

南宁市第五人民医院 罗碧丹

## 焦虑症的自我治疗

劳、易怒、肌肉紧张等。

2. 急性焦虑症 表现为突然出现的极度恐惧和紧张感,患者会担心失去控制或死亡。这种症状通常持续数分钟至半小时,然后逐渐消退。然而,经历过一次恐慌症发作的人往往担心再次发作,导致他们避免可能触发发作的情境。急性焦虑症的症状可能包括心悸、呼吸急促、出汗、恶心等。

### 焦虑症如何自我治疗?

1. 深呼吸 当感到紧张或者焦虑时,人的心跳会加快,呼吸也变得急促。这时,可以试着通过深呼吸来帮助自己。深呼吸是一种让我们的身体和心理都平静下来的方式。找一个安静舒适的地方,坐下来或者躺下。闭上自己的眼睛,慢慢地吸气,让空气充满自己的肺部,同时让自己的腹部随之膨胀。然后,慢慢地呼气,感受空气从体内流出,同时让腹部收缩回去。记住,吸气和呼气都要尽量缓慢和深沉。

深呼吸需要练习,通过不断地尝试,就会越来越熟练,从而更好地掌握如何在焦虑时帮助自己。

2. 自我反省 开始时,要了解自己的焦虑是什么时候发作、发作

的原因以及发作时的感受。通过观察自己的思维和情绪,可以更好地理解焦虑是如何影响自己的生活的。焦虑症会因为某些触发器而加重,这些触发器可以是某些场景、人际关系或内心的恐惧。尽量去发现和了解自己的焦虑触发器,这样就能更好地应对它们。然后,可以鼓励自己积极面对恐惧。尝试直面自己的恐惧,并逐渐培养积极的心态,相信可以克服它们。这可能需要慢慢地暴露在害怕的事物或情境中,但是这样做可以帮助逐渐减少恐惧感。

3. 健康生活方式 (1) 规律作息。保持固定的睡眠时间和起床时间,每晚睡眠时间应该在7~9小时,帮助身心恢复和调整。此外,建立日常生活的规律,如定时吃饭、锻炼和休息,有助于稳定情绪和减少焦虑。(2) 健康饮食。饮食是影响心理健康的重要因素。选择均衡的饮食,包括新鲜水果、蔬菜、全谷类食物和优质蛋白质。限制咖啡因和糖分的摄入,因为它们可能会导致心情波动和焦虑感。(3) 锻炼身体。进行适度的身体活动,如散步、跑步、瑜伽或游泳等,有助于释放紧张和焦虑,促进

身体和心理的放松。偶尔也可以尝试放下工作,给自己一些时间去做一些有趣的自己喜欢的事情。(4) 压力管理。学会管理和减少压力是缓解焦虑的关键。设置合理的目标和优先事项,合理规划时间,学会适度地放松和休息。使用有效的应对技巧,如问题解决、积极思考和寻求支持。(5) 社交支持。与家人、朋友或支持团体保持积极联系,分享自己的感受和困扰。寻找人们的理解和支持,可以让自己感到不孤单,减轻焦虑的压力。

自我治疗对于缓解轻度焦虑症状可能是有效的,但对于严重焦虑或持续症状,最好咨询专业的心理健康专家。他们可以提供个性化的治疗建议和支持,以帮助更好地管理和处理焦虑。每个人的情况不同,专业的指导会更有针对性。

总之,焦虑症虽然可能令人痛苦,但通过正确的治疗和自我调适,就可以学会应对它、打败它。保持积极的心态,学会应对压力,寻找内心的平静与平衡,是每个人在面对焦虑症时都需要努力的方向。

玉林市退役军人医院 庞捷