

“社恐”为何成为年轻人的“心病”？

●周思同

部分病理性“社恐”也受遗传因素影响

“很多时候，人们口中的‘社恐’指的并不一定是真正的疾病，而更多的是一种心理状态。”首都医科大学附属北京安定医院副主任医师孟繁强表示，比如在特定的场景下会感到紧张，出现脸红、心跳加速等表现是很常见的，并不属于病理性的“社交恐惧症”。而横在“正常”与“疾病”之间的“分界线”，在于症状的严重程度，以及症状对生活、工作和学习的影响程度。

当一个人的社交焦虑症状致使其无法正常进行社会活动，比如大量回避社交场所、想到社交场景

便会产生紧张情绪，甚至恐惧与他人碰面等，类似症状持续6个月以上，便有可能存在病理性的“社交恐惧症”。

医学意义上的“社交恐惧症”也被称为社交焦虑障碍，是一种精神类的疾病。其主要特点就是持久性地害怕社交情境或可能诱发社交的行为。一旦面临这种情境，患者就会产生焦虑的生理反应。尽管许多患者都能够意识到这种情况，但由于这种生理反应不受患者主观控制，因此许多患者依旧会想尽一切办法去回避相关的社交

场合，部分患者甚至会将自己与社会完全隔离。

孟繁强介绍，社交焦虑障碍的病因一般有两种：第一种是生物学遗传因素，在社交焦虑障碍患者中，有30%以上的人患病是受遗传因素影响；第二种则是社会心理的因素，比如青少年时期不良的成长环境、多次在社交情境下失败的经历，都会歪曲人们对于社交行为的认知，从而产生持续性的负面思维。

判定社交焦虑障碍有这些参考标准

尽管“社恐”一词已经广为人知，但在现实生活当中，人们往往无法对自己在社交方面的心理状况进行准确判断，经常会高估或低估自己的心理健康程度。那么作为普通人，到底该如何判定自己是不是有社交焦虑障碍呢？

针对这个问题，国家二级心理咨询师、青岛市总工会职工心理健康服务专家付磊给出了三条判定标准：情绪是否过分紧张、是否出现行为异常以及是否出现明显的社会功能损害。社交焦虑障碍患者会长时间处于害怕社交的心理

中，持续时间达半年以上；在社交环境中容易过分焦虑紧张、担心，会出现发抖、结巴、大汗淋漓、尿频、拉肚子等症状；极力回避大多数的社交场合，明显影响到了正常的生活，导致学习或工作任务无法完成。当出现这三类明显症状时，说明人可能患有社交焦虑障碍，需要接受专业医生的帮助。

“由于社交焦虑障碍患者缺少正常的人际交往，社会关系网薄弱，仅靠自己来对抗病症是十分脆弱的。因此，在对自身状态进行初步评估后，患者需要前往精神科请

医生进行诊断。确诊病情后，再展开针对性的治疗。”付磊表示。

孟繁强介绍，当患者病情较为严重时，临床上会采用药物治疗。在专业医生的指导下，重度的社交焦虑障碍患者可选择服用一些抗焦虑药物。针对症状较为严重、经常处于惴惴不安状态的患者，临床上会采用一些持续服用的抗焦虑药物。而针对症状较轻的患者，则可以服用一些短效药物，在开始社交行为之前的半小时或者一小时服用，以此缓解焦虑感。

依靠心理治疗摆脱社交恐惧

尽管药物治疗能够较为快速、明显地产生效果，但不可忽视的是，不恰当地应用药物可能产生副作用或者依赖性，对患者造成进一步的损害。因此，对于大多数社交焦虑障碍患者，除了药物治疗以外，临床上更多考虑心理治疗的方式。

付磊告诉记者，针对社交焦虑障碍患者有许多心理治疗方法，如冥想、脱敏训练等，其中最主流的办法就是认知行为治疗。付磊表示，社交焦虑障碍患者最大的特点就是社交情境产生过分的、不合理的恐惧。因此治疗的重点，便在于消除这种过分与不合理的恐惧。

“举个例子，一位患者由于在社交场合下说错了一句话，便感觉大难临头，认为别人一定会对自己产生负面的评价。那么在心理干预中，我们便让他先去寻找一个‘例外’，比如说他曾经是否有听到或看到别人有类似的情况，但这

个人最终没有得到严重的负面评价。”付磊介绍，一般而言，患者都会发现这种情况在现实生活中是普遍存在的。在这种引导下，患者便会知道凡事都有例外，其本身的不合理认知会逐渐被解构。一旦这种认知被解构，患者所产生的灾难化感受的程度就会降低。

华东师范大学心理指导中心原咨询师、合肥普源心理咨询中心咨询师郑彦彦认为：“对于社交焦虑障碍，我们自然要去重视它。但是如何去面对、如何去解决这个问题，依旧在于当事人和社会对这种心理状态的认知。”他表示，现今社会上存在许多可能导致社交焦虑障碍的因素，如儿时没有充分被爱、没有被充分接纳等，这会使得人们觉得自己是有缺陷的，是不值得被爱的，从而害怕被批评和否定。因此，除了求助于专业人士以外，社交焦虑障碍患者需要做的就是拿出勇气，勇敢做自己。

链接

线上社交不能代替现实社交

当下，越来越多的年轻人更愿意选择通过网络社交媒体或网络社群来进行线上社交，甚至有不少线下“社恐”的年轻人，到了线上却变得十分活跃，反差明显。那么，网络空间真的能让人摆脱“社恐”吗？

对此，中南林业科技大学学生工作部心理健康教育研究中心主任袁红梅教授曾指出，线上社交是现实社交的延伸和补充，不能完全代替现实社交。刻意回避现实社交，是不利于身心健康的。

想要克服“社恐”，还应在现实中与他人多沟通、多互动。“社恐”人士可以多约朋友去看电影、参加郊游踏青，或者只是与人聚在一起闲聊，尝试享受现实生活，感受现实社交带来的愉悦感。给自己积极的心理暗示，勇敢跨出第一步，是摆脱“社恐”的关键。

据《科技日报》

动起来，“社交超能力”离我们并不远

●张云

的紧张、尴尬、焦虑，说不出话甚至逃避之天的身心状态。

而让“社恐”患者羡慕不已的，是那些被称为“人类社交天花板”的“社牛”群体。与最初“社牛”在公共场合放飞自我的奇葩行为相比，如今的“社牛”收获了更多正面和积极的评价，往往与高效沟通、自信表达、双商极高等特点联系起来，他们可以在各种社交场合中如鱼得水，充分彰显和表达个人魅力。

“社恐”和“社牛”，与其说是性格反差，倒不如说更像是年轻人在社交交往中的情境化策略选择。不难发现，有些人在熟悉的家人、朋友面前，能够进行正常的沟通交流，而在陌生人面前则出现了不愿表达、不善社交的“社恐”状态。还

有些人，打着“我社恐”的旗号，只是为了避免面对面社交中的麻烦与尴尬，转而在虚拟网络世界冲浪发声。

究其原因，之所以在社交交往中产生“社恐”情绪，很多时候是人们害怕自己处于“社交失败”的境地。害怕说错话、办傻事、丢面子、出洋相，害怕成为人群中“小透明”，害怕得不到他人的认可和喜爱，害怕自己内心预想的“完美人设”落空。当不得不面对社交场合时，索性直接选择逃避社交，最终陷入了恶性循环。

对于大多数轻度“社恐”来说，最好的医生也许就是你自己。首先要正确评价自己，积极调整心态，勇敢进行尝试，必要时进行一些沟通交往的技巧练习，学会与内

心“完美人格”和解。有时，主动与路过的同学打个招呼，聚会中与陌生人展开一次对话，工作场合用心准备一场发言，一个勇敢的小改变，也许就会为接下来的人生带来大不同。但如果这类症状持续6个月之上，且严重影响日常生活和社交活动，则需要向专业心理医生求助，尝试真正的社交恐惧症疗法。

其实，很多所谓“社恐”在网络上都谈道，蜷缩在自己的世界里，虽然安全，但也颇为孤独，他们内心深处仍然渴望与他人结交朋友，甚至进一步发展亲密关系，关键就是要迈出告别“社交恐惧”的重要一步。动起来，以更真实的自我和他人进行交流，“社交超能力”离我们并不远。

据《光明日报》

“搭子”再次火了。从传统的“饭搭子”“麻将搭子”，到“厕所搭子”“午觉搭子”，似乎很多年轻人现在做什么都需要“搭子”，并且对他们来说，“万物皆可搭”，“没有搭子都不想在厕所上厕所/吃饭了”。

“搭子”为什么这么重要呢？

万物可搭，搭完就散：浅社交、弱关系

网友戏称“搭子”是“垂直细分领域的朋友”，但其实，“搭子”关系往往弱于朋友关系。

美国斯坦福大学前任社会学系主任马克·格兰诺维特在社会网络领域做了几十年的研究，他在文章《弱关系的力量》中，用4个指标来衡量人际关系的强弱：时间长度、情感强度、亲密信任程度、互惠行为程度。

不像朋友需要“日久见人心”，“搭子”们之间并不需要长时间的相处、高频率的互动。徒步途中打个招呼就可以加微信，成为“徒步搭子”；游戏群里招呼一声就能组一局队友，成为“游戏搭子”；入职新公司第一天和同事分享了零食，就可以在午饭时间成为“午饭搭子”。但在陪伴活动结束后，大家就几乎不联系了，不再有相处和互动。

我们在各方面都会信任朋友、和他们有情感联结，而“搭子”们只在陪伴活动时亲密。想想如果“徒步搭子”在回家后，还和你倾诉失恋后自己对前任有多放不下，你可能会觉得“有点奇怪”吧；或者“游戏搭子”向你借钱，那八成是遇到了骗子。

同样的，我们总会帮助朋友，但和“搭子”的互惠行为，一般也只发生在陪伴活动时，或者在那些不用费太大力气的事上。比如帮朋友搬家、去家里吃饭，听上去都很正常；而帮“午饭搭子”找一下自己买过的零食链接也许还行，如果是过年期间帮忙照顾宠物，就有点“过界”了。

总之我们可以看出，“搭子”关系在上述4个方面一般都比朋友弱，“搭子”之间的社交是一种浅社交。

提供信息，主打陪伴：浅社交中的社会支持

浅社交、弱关系，听上去就没有办法给我们太强的支持，但为什么这种社交关系仍然会让人向往呢？

因为社会支持分为许多种，浅社交能给予的支持，也可以起到重要的作用。

心理学家将我们从人际关系中获取的社会支持分为4类：情感支持，也就是关心关爱、接纳情绪、口头安慰；身体安慰，比如拍一拍、抱一抱；建议支持，如提供信息、资讯，或者直接给出建议；物质支持，可能是金钱，也可能是其他有形的物品。

朋友固然可以给我们多多的情感支持、身体安慰甚至物质支持，但浅社交、弱关系常常能提供比朋友更多的信息，这些信息在特定的时候会产生巨大的价值。格兰诺维特认为，浅社交、弱关系的分布范围很广，所以更可能充当跨越社会界限的桥梁，比如，“徒步搭子”“游戏搭子”们可能分布在各行各业，如果我们想找个新工作，那从他们那里获得的信息、机会，将会比我们从朋友那里获得的更多、更实用。

这种支持对于依恋类型不安全的年轻人来说，尤其有用。一项美国心理学家做的研究认为，依恋类型为疏离型的人，也就是那些在亲密关系中认为没有办法或没有必要和其他人亲近的人，会更喜欢具体的建议支持，而非情感支持。所以，对他们来说，浅社交可能是更舒适的。

此外，无论我们能从浅社交中获得什么样的具体支持，认为“搭子”可以支持自己，这个想法其实很重要。心理学研究发现，相比起客观实际的援助多少，人们感知到的支持才是影响关系满意度、生活满意度更有效的因素。所以大家才会说，“搭子”就是“主打一个陪伴”，哪怕两个人吃饭时并不聊天，有个“午饭搭子”，也会让人们觉得有底气一点，不至于在被对手虐甚至嘲讽时太过委屈。

其实，随着越来越多的年轻人涌入大城市，这样的浅社交也会越来越常见。有关居住流动性的研究认为，成长过程中流动性高的人，会更多采用友谊计划策略，也就是和不同的朋友做特定的事情，像是把朋友们都变成了各个不同活动上的“搭子”。在大城市生活的年轻人，因为常常要面临搬家、跳槽，和朋友们相距太远，以往天天和朋友见面的模式已经不适用了，所以大家一方面会寻找新的各种“搭子”，另一方面也会把原来的朋友们当作不同活动的“搭子”。

据《中国青年报》

浅社交为什么能治愈年轻人

●殷锦绣

6

兵团日报

2023年9月27日
星期三

联系电话：
0991-5509362

新知·生活

投稿邮箱 bdtzkb@163.com

责任编辑 曹芝丹 视觉任延雪

兵团科技局科协协办



团炬客户端