

如何克服社交焦慮症講座

講員譚玲, LPCI 林呂寧華翻譯

角聲輔導中心在六月十五日在角聲辦公室舉辦青少年心理輔導講座。這期內容是如何幫助青少年克服社交焦慮症。講員譚玲定義社交焦慮症不只是在社交過程中有點害羞或焦慮。其實，社交焦慮症源於極度擔心、害怕交往失敗會導致被拒絕或被批判，故此選擇逃避任何社交機會，失去正常與人連接的機會。

社交焦慮症是最常見的精神疾病患之一，影響了美國超過 1500萬成年人及影響近百分五以上的兒童和青少年。

社交焦慮症通常發生在青春期早期至中期，典型的發病年齡為13歲。其形成因素可能來自學習行為（通常來自父母本身焦慮較高）遺傳和負面環境及社交媒體凌霸都可能是引致社交焦慮障礙及發展成為社交焦慮症。

怎樣幫助孩子克服社交焦慮症呢？譚玲鼓勵父母替孩子首先安排體檢，排除生理上的因素。之後，約見心理諮詢師作疏導及治療。

克服社交焦慮症有兩種有效的治療法。第一種是 CBT 認知行為治療法。心理諮詢師幫助青少年建立積極的認知信念。明白我們與神，我們的創造者的關係，從而建立健康正確的自我價值，及與家人及朋友培養深層連結。用聖經的教導來幫助孩子不用害怕失敗因為知道神無條件的愛我們，接納我們。羅馬書五章八至九節「唯有基督在我們還作罪人的時候為我們死，神的愛就在此向我們顯明了。現在我們既靠著他的血稱義、就更要藉著他免去神的忿怒。」我們更是獨一無二神的傑作。「我受造奇妙可畏」詩篇一百三十九篇十四節。

另一種治療法是暴露治療法 Exposure Therapy。這種治療法幫助患者用漸進式方法去勇敢面對害怕的社交場合或人物。

除了以上兩種治療法也可以參加克服社交焦慮症的支持小組、及求診於精神科醫師引用藥物來幫助減低焦慮。

最後父母的角色也非常重要。講員鼓勵父母積極認識了解社交焦慮症，鼓勵他們面對懼怕不要畏縮，不要怪責他們，一味的從上而下的嚴厲教導。取而代之是循循善誘，用尊重及理解去幫助孩子。在每次孩子要面對社交場合時，都與孩詳談細節及理解其懼怕心情，幫助孩子作好心理準備及預防。孩子有進展要大加鼓勵及慶祝。若有需要，約見心理諮詢師尋求專業輔助。
