

一社交就EMO怎么办?

来,尝试拥抱更自信的自己!

编者按:

为加强珠海市青少年心理健康工作,自2023年9月1日起,珠海市第三人民医院、珠海市精神卫生中心、珠海市心理危机干预中心通过整合原有珠海市心理援助热线资源,正式开通珠海市未成年人心理援助专线,24小时护航未成年人心理健康。从本期开始,《珠海少年》将携手珠海市未成年人心理援助专线,针对青少年成长中遇到的种种困惑,请专家团队给予分析和疏导,希望同学们能以更积极轻松的状态面对学习和生活。

24小时心理援助热线:
0756-8120120
未成年人心理援助专线:
0756-8120120-1

尊敬的老师:

您好!我是小李,一个15岁的女孩子。我没有什么特别,长得普普通通,家里也是普普通通,成绩也是普普通通。有时候参与班级的聚会时,觉得自己像一个小透明,内心充满了不安和恐惧……还会默默担心自己无法融入大家,甚至害怕自己的目光会被忽视或嘲笑……

有时候,有同学找我聊天,但我总是提不起勇气跟人说话,我就低头假装在忙,翻书啊,看手机啊,来逃避社交,逃避与人交流。这种情况慢慢就成了习惯。

我这是怎么了?

亲爱的小李,你好!很高兴收到你的来信。

其实你说的这个情况,叫社交焦虑障碍,也被称为社交恐怖症。它是一种常见的心理障碍,多发于青少年期,表现为在社交场合或与人交往时,感到强烈的不安、紧张和恐惧。这种恐惧可能源于对评价、目光、笑话或对话的担忧。

社交焦虑是一种常见的负面情绪,可能在遭受挫折、遇到变故或承

受压力时出现,但社交焦虑障碍则是一种心理疾病,它不仅会影响你的情绪,还会影响你的行为和日常生活。你能打来电话,其实是一件很好的事情,说明你正视了自己的问题,并且想要解决它,那就让我们一起来努力吧。

通过你的描述,看到社交焦虑障碍已经对你造成了一定的影响。确实,社交焦虑障碍会对以下两方面产生较大影响:在个人方面,社交焦虑障碍可能导致自卑、抑郁和孤立。因为害怕社交场合,所以会回避与他人接触,进而影响到工作、学习和人际关系;在社会方面,社交焦虑障碍可能阻碍个人在社会中的发展和贡献。由于害怕被人评价,所以不敢在公众场合发言或参加活动,从而影响到个人和团队的发展。

那怎么克服呢?接下来,我给小李支几招,你可以尝试着在日常生活运用这些小方法去缓解自己的社交焦虑障碍:

1.学会沟通。多给自己积极的心理暗示,把你愿意与人交往的念头表达出来。你可以每天设定一个交谈的小目标,尽量多说,延长自己的谈话时间,享受谈话和交流的过程。



张素辉:主任医师;珠海市第三人民医院临床心理科主任;珠海市心理危机干预中心负责人;珠海市精神卫生协会副会长;珠海市医师协会精神卫生分会副主任委员;美国杜克大学访问学者。

2.专注当下。不过分关注比如“我会出丑、他们在嘲笑我”等不良想法。专注于现在正在做的事情,为还没有发生的事忐忑不安。

3.接纳自己。接纳现在紧张的自己,不完美没关系,不成功也没关系。不对自己的表现过分挑剔、批判和否定。

如果你感到自己无法通过自我调节和心理疏导来缓解社交焦虑,并且时间已经超过了6个月,那你可以来医院寻求专业的医学咨询和治疗。别担心,社交焦虑障碍是可以通

过心理治疗和药物治疗的综合运用来治疗的。

亲爱的小李,社交焦虑障碍只是一种常见的心理障碍,你无需过多紧张和焦虑,相信通过寻求专业帮助和学习应对策略,你可以逐渐克服这种心理障碍,变得更加自信、勇敢!关键是,你已经在努力了,这很棒!

小李,你并不孤单!许多人都经历过类似的困扰并成功地克服了它们。让我们一起迈出第一步吧!

祝好!

相关新闻

青春期压力过大影响成年后健康

日前,《美国心脏协会杂志》发表了一项研究成果,前瞻性探究了青少年长期受到压力对成年后心血管健康的影响。结论显示,“青少年时期受到压力较大的人,在成年后更容易出现高血压、肥胖和其他心脏代谢风险”。

青少年对压力反应更敏感

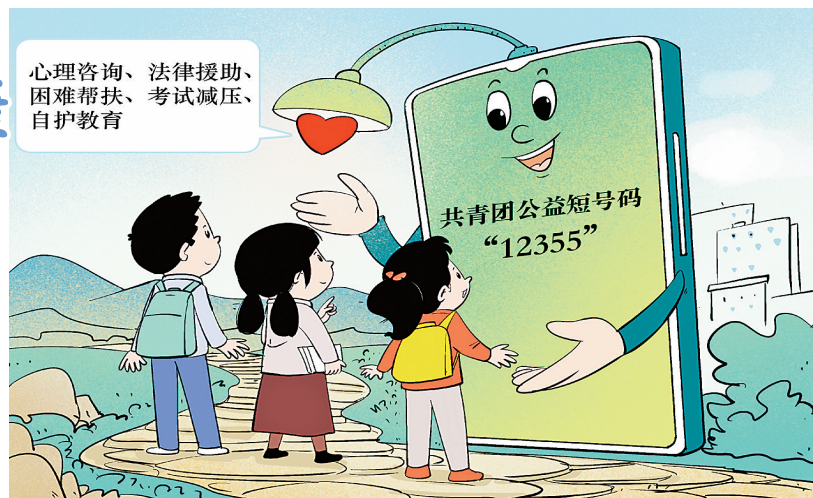
中国医学科学院阜外医院心内科专家杨进刚表示,青少年对压力的认识与成人不同,他们常常将感知到的压力描述为使人“感觉不好”的东西。青少年特有的压力源包括学校活动和学习成绩等。另外,父母离异、家庭暴力、家庭功能缺失、父母教育方式不当、父母自身存在诸多负面情绪等,也会让青少年倍感压力。而且,青少年的心理发育还不成熟,这也是他们心理承受力最脆弱、内心最敏感的时期。

此外,大脑的前额叶皮层负责控制人体中枢,决策力、判断力、执行力等都由前额叶皮层调控。前额叶皮层一般在青春期之后才会完全成熟,这也说明为何人在青少年时期难以控制情绪和对外界刺激的反应,不能很好地应对压力。

正确引导青少年减压

青春期是激素信号通路发展的关键时期。应激激素信号、下丘脑—垂体—肾上腺轴和皮质醇的变化,都可能对一个人的心脏代谢健康产生长期且持续的影响。

杨进刚表示,当人在经历压力事件时,大脑中负责情绪处理的区域杏仁核会向下丘脑发出求救信号。如果压力较大,心脏可能会跳动得更快,导致血压上升,并升高血糖和血脂,进而产生高血压、肥胖等健康问题。



新华社发

长期压力较大的人可能会习惯高热量、高脂肪的饮食,这也会增加罹患心脏代谢疾病的风险。此外,慢性压力可能会导致人体内儿茶酚胺和皮质类固醇等各种应激激素的释放,并以形成慢性炎症的方式激活免疫系统。这些炎症可能导致心血管活动和内皮损伤加剧,并进一步诱发动脉粥样硬化。

对此,要正确引导儿童和青少年减轻自身压力。如学校加强心理健康教育,引导学生如何认识、理解和应对各种压力。另外,良好的家庭关系和积极的家庭环境,也有助于培养孩子的情感韧性和适应能力,使他们能更好地应对生活中的压力和挑战。

(据人民网)