



# 社交焦虑不只属于成年人

中青报 中青网记者 夏瑾

在前一阵子播出的《脱口秀大会》节目中，王勉以一首自创的《职场社恐之歌》炸了场，歌词里吐槽职场中的两个同事因为相处时找不到聊天话题太尴尬，所以总是绞尽脑汁回避对方。在没有信号的电梯里假装看手机，宁可淋雨、错过公交车也要避免跟对方同行。网友纷纷表示这首歌太真实了，唱出了当代职场社交的尴尬现状。很多网友坦言自己也有歌曲里描述的社交恐惧症。那么，对社交感到紧张是一种精神疾病吗？同事之间为了避免没话可聊的尴尬而互相回避是社交恐惧症的表现吗？

约一半以上的人有过社交焦虑

北京大学第六医院精神科副主任医师张卫华告诉中青报 中青网记者，社交恐惧症也叫社交焦虑症，或社交焦虑障碍，是焦虑的一种。社交恐惧症主要是指对社交场合与陌生人打交道，（例如拜访客户、面试等）或在公共场合表达观点（例如会议发言等），感到强烈的恐惧、紧张和担心，并因此而尽可能回避此类场合的表现。张卫华认为，《职场社恐之歌》里描述的人物心理的确有焦虑方面的表现，主人公缺乏基本的社交技能，不知道该怎么表达自己，因而内心对一些社交活动感到紧张，越紧张越不知道该怎么办。在张卫华看来，社交焦虑在生活中常见，根据他的临床经验，可能至少有一半的人在成长过程中出现过社交焦虑的症状，尤其是进入青春期，开始喜欢异性时，就会有一种想要表现自己的本能反应。最常见的表现是，在课堂当众发言时感到特别紧张，声音发颤，表

述不清，脑子里突然一片空白，原来想好的思路全乱了套。这其实就是一种社交焦虑的体验。

张卫华告诉记者，对于这种生理性的社交焦虑，没有必要担心，个体一般都有自我调节的能力。即使再紧张也能够完成课堂发言。而且，在成长过程中，个体也会去努力克服这种焦虑，焦虑症状会随着人的成长和历练增多而慢慢减轻。克服社交焦虑也是成长过程中，认识自己和理解自己的过程。

虽然很多人在成长过程中都有过社交焦虑的体验，但真正发展成为具有持续的社交焦虑症状的人却并不多。张卫华说，社交焦虑症的核心症状是，对某些社交活动或场合会出现强烈的紧张感。这种紧张不仅表现为心理上的紧张、害怕、担心甚至恐惧感，生理上也会出现心跳加快、呼吸急促、肌肉紧张、多汗手颤等反应。社交焦虑症患者总是想方设法回避相应的社交活动或场合，特别是与陌生人接触的场合。如果是回避不了的情况，比如必须去拜访某位客户，或者突然接到通知要和领导谈话，无法推掉时，在整个过程中，社交焦虑症患者都会感到非常强烈的痛苦，也会影响他进行正常交流，而只要会面一结束，对方一离开，社交焦虑症患者马上就会松了一口气，强烈的紧张感会很快减轻并恢复正常。另外，对于有计划的社交活动，社交焦虑症患者会在前一两天甚至更久就开始紧张，特别是当接触的对象是陌生人，或者计划要做的事情对自己很重要时，比如说要参加面试，或者去见一位重要的领导，社交焦虑症患者在赴约前一两天就会紧张不安、心神不宁，睡不好觉，脑海里不自主地反复演练社交场景，担心自己表现不好等。

对于轻度的社交焦虑症状，个体可以通过自我训练来减轻和缓解。如果在社交过程中

感受到的心理痛苦和身体反应不是过于强烈，虽然过程很难受，但基本还能够完成社交行为，这个情况下，可以通过心态训练和社交训练来进行自我调整。张卫华说，首先要理解自己身体发生的反应，认识到这是一种焦虑的反应，要接受自己的状况，接受自己是一个不完美的人。不去设想自己是不是会出丑，因为这样的想法会加重焦虑。张卫华建议不妨公开承认自己紧张，请对方理解。公开地将自己的焦虑表达出来反而会缓解焦虑的情绪，如果能够学会自我调侃，用幽默的方式去处理自己的紧张情绪，对缓解焦虑也非常有效。这种有效性不仅是当下的，而且还会慢慢地从整体上减轻焦虑症状。

如果焦虑症状比较严重，则需要使用药物治疗。张卫华介绍说，目前，有多种药物具有治疗社交焦虑症的效果，这些药物治疗可以减轻焦虑症患者的心理反应，特别是对于那些社交焦虑症长期发作，同时又伴有抑郁体验或其他恐惧症状的患者，使用药物治疗会很有帮助。张卫华同时强调，这些药物都是处方药，必须在医生的指导下使用，不要自行服用，并且要遵照医嘱定期复诊，以评估药效和可能出现的不良反应，必要时及时调整方案。

儿童也会有焦虑反应

虽然社交焦虑的体验在成年人中不少见，但却并不是成年人的专利。张卫华认为，儿童怕生，不敢跟生人说话，也是一种社交焦虑的表现。

张卫华告诉记者，焦虑在儿童群体中并不少见，社交焦虑、分离焦虑等都是儿童常见的焦虑性障碍。张卫华说，小孩子不能像成年人一样准确清晰地用语言表达自己的情绪，他们

的情绪往往是通过某种行为表现出来的。当孩子出现焦虑情绪时，有的会过分哭闹，有的则是一声不吭。那些平时很活跃，但是到了不熟悉的场合，由于紧张而一声不吭的孩子，就是因为焦虑而出现了选择性缄默症的症状。

张卫华解释说，不少孩子在成长过程中都会出现焦虑症状。对大多数人来说，这是一种生理性的反应，到了一定年龄，自己就能调整过来，不需要去特别处理。每个人对外界环境刺激的反应都不一样，有些孩子比较敏感，在成长过程中的某一阶段出现焦虑症状是很正常的，这种症状是条件性的，只要不影响孩子日常生活，家长就不必过分在意，顺其自然就好。如果此时家长对孩子的表现过分关注，急于想要纠正孩子，用多大点事啊，不至于这样等态度去强迫孩子改变自己的表现，反而可能加重孩子的症状。

张卫华认为，家长最适当的做法是顺其自然，耐心地鼓励孩子，慢慢引导孩子学会理解自己，接受自己，承认自己在有些时候可能会比较脆弱。同时，要正常面对生活，不要因为出现焦虑症状而特意回避应该做的事情，也不要对症状过于在意，非要把症状消除后才正常生活。

每个人在成长过程中，都有必须面对的痛苦和不如意。对于痛苦和不如意的东西，要先学会接受和面对，然后再想办法去处理和解决。如果问题解决不了，就要调整对待问题的态度。张卫华提醒家长，要改变不能让孩子经历任何痛苦、不能让孩子受罪的想法，这种想法对孩子的成长非常不利。同时，家长也要注意调整自己的情绪，警惕自己因为孩子有了焦虑症状而导致自己也出现焦虑问题。家长的焦虑不仅不能帮助孩子解决问题，而且会给孩子带来负面影响，可能对孩子造成更大的伤害。

中青报 中青网记者 张曼玉

2017年，冲突与恐怖主义导致约15万伊拉克人留下身体残疾。由于连年战争，心理创伤成为当地民众主要疾病之一。统计显示，该国抑郁情绪者从2007年到2017年增加了近60%。针对目前伊拉克医疗卫生资源仍显不足的情况，草药、针灸、按摩等补充替代疗法受到关注与发展，并应用到战争创伤后的疼痛缓解、心理创伤的防治中。这是中国科学院中医临床基础医学研究所赵静教授等人在《伊拉克中医药发展现状与分析》的研究中发现的。该研究是科技部国际培训项目“中医药临床实践与研究进展高级研讨项目”的组成部分。

研究显示，连年的战争使伊拉克卫生保健系统遭受重创，民众健康保健难以保障。中医药应发挥简、便、廉、验的特点，针对伊拉克的现实情况、高发疾病及不同人群，开展丰富多样的临床应用、教育宣传及交流合作，借助一带一路倡议与现代科技，在临床、教育等方面共同创新和发，让传统医学再次发光，帮助伊拉克人民治疗创伤。

中医药为伊拉克民众提供了更多选择

据项目参加者，伊拉克驻华大使夫人、内科医生Gazing Berwari介绍，20世纪70年代战争发生前，伊拉克依赖石油出口收入，大量进口药品、医疗设备，培养与引进医护人员，建立了以医院为基础、资本密集型的集中免费医疗体系，该体系一度成为中东、西亚最先进的医疗体系之一。

然而，由于连年战争及其后的国际禁运和经济制裁，伊拉克财政枯竭、公共卫生预算严重削减，医疗设施恶化及医护人员薪金减少，导致成千上万的医生和护士被迫逃离，卫生保健体系千疮百孔。

缺医少药的伊拉克卫生部门将目光投向了中医药，特别是针灸这种有效、实用的治疗方式。

2000年，在我国政府的支持下帮助下，伊拉克首都巴格达开设了第一个中医中心，当时有9个床位、4名医生，主要以针灸、电磁疗法和拔罐治疗包括背部疼痛、坐骨神经痛、偏头痛、关节炎、肩周炎、哮喘、耳鸣、高血压等疾病。2003年之后，战争虽然影响了中医中心的扩大和发展，但民众对中医药的需求却并未降低。战争结束后，伊拉克卫生部开始派遣更多的医生到中国接受培训。到2014年，伊拉克卫生部补充替代医学中心成立后，在巴格达和其他地区陆续建立了几家新的中医中心（大部分是针灸中心）。中医中心的建立，为民众医疗提供了更多选择，为健康的维护提供了保障，也促进了中医药的传播。

尽管针灸仍是中医药在伊拉克的主要治疗形式，但中伊两国都具有悠久的文化与传统医学，阿拉伯医学自古就有运用草药的历史，因此，与很多只接受针灸疗法的国家相比，伊拉克政府及民众对草药都具有较好的接受度。赵静说，一项针对克尔贝拉大学在校生对草药药认知度以及使用态度的调查显示，70%的学生愿意在大学时学习草药，这一结果提示多数年轻人对草药具有一定接受度。

妇幼保健也是因战争引起的又一重要健康问题。有调查显示，为提高妇幼健康水平，伊拉克民众将包括草药、维生素和矿物质补充，芳香疗法，针灸，按摩以及顺势疗法等补充替代疗法应用于孕期保健。此外，针对不断增多的糖尿病患者，有研究运用传统草药甘草、玫瑰茄、薄荷以及洋甘菊作为α-葡萄糖苷酶和α-淀粉酶抑制剂，显示出较好的作用。

提高中医药教育的可及性

Gazing Berwari医生介绍，2003年战争结束后，伊拉克卫生部开始向中国派遣更多的医生进行中医药培训。但由于安全形势危急，巴格达的中医中心只有两名医生和八名助理（理疗师）在运作。越来越多的伊拉克医生希望了解并学习中医药学。但是目前，在伊拉克尚没有专门的中医药教育机构，也没有相应的文凭授予体系。本土医生要想获得中医药（包括针灸）学位，留学是唯一途径，只有少数医生有机会到中国留学。

目前在伊拉克本土接受中医药教育的途径主要有两种。赵静说，一是由具有中医药知识的华人中医师传授，但是这部分中医师的专业水平良莠不齐，难以保证教育质量；二是由去欧洲及附近国家留学归来的本土中医师传授，这部分中医师接受的可能并非正宗的中医药教育，更遑论再次传授给其他医师。

Gazing Berwari医生认为，有必要加强两国卫生主管部门之间的联系，增加双方深度访问，对于在伊拉克发展中医、巩固交流很重要。为了获得高水平的中医知识，需要促进伊拉克医生/学生到中国研修。我认为，派遣中国中医专家到伊拉克中医中心进行管理教学，以确保这些中心提供高质量的医疗很必要。在我看来，伊拉克的医生必须接受系统培训，从而提高内科、妇科、皮肤科、骨科、儿科和肿瘤学领域的医疗水平。Gazing Berwari说。

不论是开展中医药实践，还是进行针对民众的宣传和普及，都需要高水平的中医医生。赵静还提出，要加强中医药的国际化教育。针对当地专业人士，可通过完善留学生奖学金制度，为伊拉克学生来华学习提供经济支持，帮助他们培养稳定的高水平中医药人才；同时借助一带一路倡议的实施，开展院校联合、实验室联合、研究院联合等不同层次的合作方式，培养人才。针对普通民众尤其是医疗资源可及性较低的普通民众，应发挥中医药简、便、廉、验的特色，以穴位按摩、拔罐、太极拳等非药物性疗法为主，制定易于理解、操作性强、生动有趣的预防方案，并定期开展中医药文化讲座，进行中医药知识的宣传与普及，丰富伊拉克民众有限的预防保健方法，提高其健康水平。

中医药在伊拉克的发展任重道远，既需要中伊双方政府的支持，也需要更多中医药专业人士的加入。阿拉伯医学与中国医学都具有悠久的历史，也曾互通有无。我们希望通过两国政府和专业人士的共同努力，尽快帮助伊政府和民众走出健康困境。赵静说。

# 用MECT为抑郁症患者重启大脑靠谱吗

中青报 中青网记者 张曼玉

近一段时间，做MECT（无抽搐电休克治疗，记者注）可以抹除记忆的截图在网上流传，有不少年轻人把这当作潮流，想通过MECT选择性遗忘一些痛苦的经历。甚至有人说自己不懂MECT的原理，也没有病，但如果能忘了他，我愿意做

实际上，MECT不是用来忘记什么人、什么事的，而是用来治疗重度抑郁患者的，尤其是伴有精神病症状和有自杀倾向的抑郁症患者。

目前无法准确预估MECT影响认知功能的哪些方面

北京大学第六医院无抽搐治疗室主任黄文升告诉中青报 中青网记者，MECT是通过短暂适量的脉冲电流刺激大脑，促发大脑皮层广泛地放电，从而引起一系列神经生理、生化反应，患者的临床症状会随着治疗有所缓解。在开始给予电刺激治疗前，先通过静脉给予麻醉药、肌松药，使患者在无明显抽搐的情况下完成治疗。治疗中，患者没有痛苦体验，更加人性化。MECT真正的原理目前还不是很清楚，多为推测层面的归纳描述，大家可以将治疗过程形象地理解成“大脑重启”。

黄文升介绍，MECT在精神科临床应用广泛，会作为重度抑郁尤其是伴有精神病性症状或有自杀倾向的抑郁患者的首选治疗方法，对于思维抑制、情感抑制、行为抑制等的改善，起效明显快于药物。一般情况下，治疗3~4次，大多数患者能改善抑郁的核心症状，消除自杀观念。其次，对极度兴奋、躁动、违拗、木僵、拒食等患者的治疗效果比较好。

黄文升告诉记者，患者在治疗4~5次后可能会出现记忆减退，但目前还没有证据或案例表明能“抹除坏”的记忆，留下好的。

治疗后，患者可能会忘记治疗期间的事情，出现不同程度的理解力、判断能力下降。我们同行一致地认为，这是电刺激对大脑认知功能一过性的损坏，是可逆、可恢复的，多数患者在1~2个月就陆续恢复了。很多患者尽管在治疗期间记忆出现问题，但对后来的学习、记忆等功能不会造成持续性影响。

黄文升表示，尽管MECT比较安全有效，因治疗造成死亡的病例很少，大概在5万~8万分之一。他提醒大家要理性地认识到人的大脑是非常复杂的，MECT和其他药物治疗一样会有不同程度的副作用，不能回避。目前无法准确预估MECT影响认知功能的哪些方面，每个人出现的情况不尽相同，影响程度也不同。

黄文升说，另外，还要考虑精神疾病患者本身病变对认知功能的影响，比如有些抑郁症患者情绪恢复后，记忆力却在相当长的一段时间内恢复较差，有些患者不能恢复到病前水平，这些都是疾病对认知功能的影响。有些患者还伴有焦虑情绪，会把这些方面的记忆减退也归结于治疗的副作用。



重启大脑 不靠谱。

视觉中国供图

会考虑给患者做MECT。黄文升介绍，对药物不耐受、不适合做药物治疗的患者，以及老年人、孕产妇、备孕的妇女，在必要时，经充分评估后，可以选择MECT。药物治疗效果不明显、各类难治的精神疾病患者也可以尝试此法。

区分抑郁情绪和抑郁症

有些人在网上自测得了抑郁症，想要做MECT。对此，黄文升表示，是否诊断为抑郁症，需要经过专业医生的评估。心情不好的时候，很多年轻人会进行抑郁自测，到门诊的患者也有人做过自测，但就诊后，不是全部都被诊断为抑郁障碍。网上的自测多为自评量表，容易操作，但主观性比较强，测试者对问题的判断和理解可能有一些问题。

黄文升介绍，严格来说，抑郁症发作的表现分为核心症状、心理症状和躯体症状。核心症状包括情绪低落，感到绝望、无助、无用；兴趣缺失，对任何事情，无论好坏，都不感兴趣；快感的丧失，无法从生活中得到乐趣。核心症状是抑郁症的关键症状，要达到诊断标准至少符合其中两条，并且持续两周以上。而确诊抑郁发作也有严格的标准，医生要对就诊者进行系统的心理测评和脑功能成像、脑电生理等检查，充分了解患者的病史，进行有效精神检查，作出综合判断。因此，通过自测，觉得自己已达到中度、重度抑郁，这是不全面的。大家情绪有波动的时候可以试试自测，权当是免费的精神体检，但是如果持续心情不好、状态不佳，要及时就医。

黄文升提醒大家要区分抑郁情绪和抑郁症。遇到不好的事情，短时间内有正常程度的情绪波动，是可以自己调整的。患者本人往

往也可以将抑郁症的悲观体验与平时的失落、悲哀情绪区分开。日常生活中，如果家人出现程度比较重或者时间比较长的失落、情绪不好、乏力少动、兴趣减退、自责自卑、早醒、注意力不集中、记忆减退等等，建议到正规医院专业门诊就诊。

这些技巧减压有效

日常生活中出现抑郁情绪怎么办？黄文升总结了几个减压小技巧，大家觉得难熬、压力大的时候，可以试试以下方法：

一、转变角度看问题。每个人都会面临不同程度、不同方面的压力，同样的压力，有的人能适应，并且将压力转化为动力，有人就觉得很难熬。生活中的情绪状态，90%是由你对所发生的事情如何反应决定的，稍微转下头，就峰回路转。

正确释放压力。压力过大时要做好宣泄，比如击打、倾诉、对信任的家人朋友哭出来。

二、运动。运动会促使大脑释放脑啡肽等有益的生化物质。不限形式、随时随地动起来，经常到室外，尤其是开阔、阳光充足的地方做些有氧运动，缓解压力。

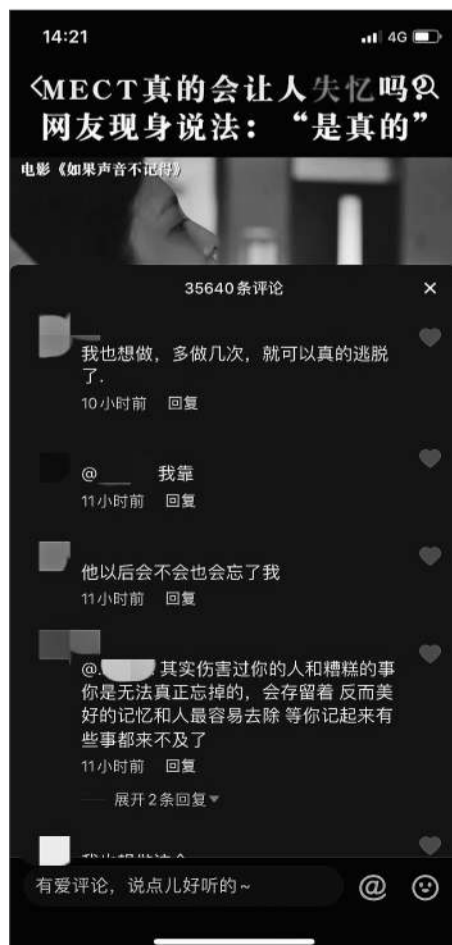
三、深呼吸。深呼吸可以提高血氧饱和度，降低情绪紧张度。

四、构建良好的人际关系。交往中保持阳光的心态，处事坦然，与家人、朋友、同事和睦融洽，构筑强大内心的外部支持系统。

五、劳逸结合。合理安排生活和工作时间，可以把生活中的事情分成四个象限，紧急重要的为第一象限，不紧急但重要的为第二象限，优先紧急但不重要的为第三象限，不紧急不必要的为第四象限，合理有序地去做，快乐工作、快乐生活。



有网友表示，如果MECT可以抹去一些记忆，自己就选择去做。 图片来自微博截图



一些网友在一条视频下评论，希望通过做MECT忘记一些事情。 图片来自抖音截图