



# 輔導工作室



不怕!

那只是社交焦慮~

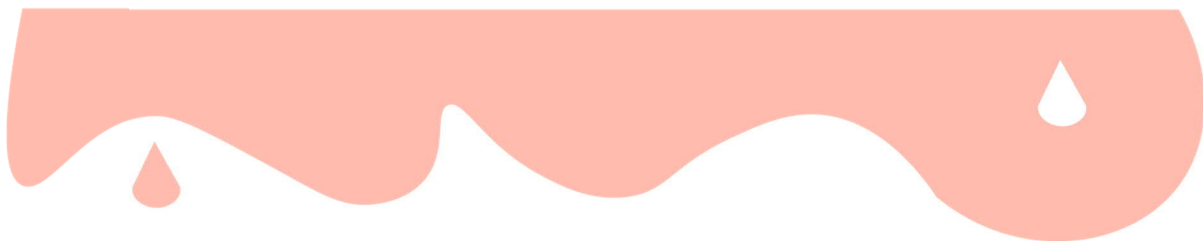
以下的對白是否也是你的心聲?

「大家約左去食開SEM飯, 我都好想同大家一齊玩得好開心, 但到時我又會好緊張同面紅。個個都咁outgoing, 我真係驚自己同人格格不入, 最後我又會係沉默的一個...」

「下學期要返學校上堂, 我咪要面對好多同學仔同老師? 我都唔識/唔熟D同學, 點算好...」

「呢兩年我慣左Zoom Presentation, 但返到課室望住全班同學, 我會手震同心跳加速, 我好驚講唔到呀...」

「點解唔可以WhatsApp, 點解要我打電話傾...我都唔知講咩, 等陣有 dead air 點算...」



當我們要面對一些不熟悉的人、面試或公開演說時, 我們難免會有點緊張, 但當那個場合完結後, 那份不安往往也會隨之減退。但若果你發現自己那份焦慮或恐懼強烈到...

- 出現強烈而持久的身體不適, 例如大量流汗、手震、四肢發抖、噁心、胃部不適和心悸;
- 時常擔心自己在社交場合中會被人批評, 不斷觀察其他人的說話、肢體語言去估計他們對自己的評價; 擔心及在意自己會出醜, 被人嘲笑;
- 雖然知道自己的焦慮是過度及不合理的, 但也想用不同的藉口去逃避那個場合; 若沒有選擇的話, 整個人也只會勉強忍受直至活動完結。

你可能有一點**社交焦慮**。



## 社交焦慮 ≠ “宅”、享受獨處、性格內向、害羞

有社交焦慮的人很多時並非真的喜歡獨處或留在家，而是很害怕與外界接觸。內心其實很渴望走出去，很希望自己可以跟別人一樣，自由自在去表達自己及結交朋友。

當你發現你也有一點社交焦慮時，你可以試試以下方法去幫助自己：

### 1. 挑戰自己的負面思想

當我們有一些對自己的負面想法，例如「其他人一定不喜歡我」、「我這個人很沉悶，他們一定不想聽我說話」，我們要提醒自己我們的想法不一定正確/成真，我的想法與別人對你的實際看法未必是一樣的。

### 2. 減少安全措施行為

所指的是當你處於一個社交場合時，你會做一些事情令自己感到安心，例如人群中戴上耳筒、逃避與別人的眼神接觸、坐一個不顯眼的地方、飲酒、早退。雖然這些行為可能令你那一刻有安全的感覺，但它亦阻止你去嘗試參與其中，延續甚至強化了你焦慮的情況。嘗試一步一步減少這些安全措施，讓自己有機會在社交場合中學習克服焦慮。

### 3. 放鬆練習

我們可以在活動前或活動中做一些放鬆練習，例如深呼吸十下，握緊再放鬆拳頭，將自己的壓力釋放出來，減輕因焦慮帶來的身體不適。

### 4. 循序漸進建立社交信心

我們首先可以嘗試與比較相熟的人在輕鬆的場合相處較短的時間，例如一起乘校巴，到多一點信心時就可以嘗試相約吃飯。過程中嘗試將自己的注意力集中在別人的說話，減少聚焦在自己內心的負面自我批評。要記緊我們不需要完美，我們每個人也有機會有失儀的一刻，一起帶笑而過也未嘗不是好事。

倘若社交焦慮的情況持續並為你帶來困擾，找我們談談吧！