

學校手冊上的評語，如是寫着：「文靜、被動、不愛說話……」爸媽往往解讀成「我孩是害羞兒」；但有否想過評語潛藏的密碼，或許跟社交焦慮症拉上關係？尤其當孩子在家明明是隻「開籠雀」，卻在學校裏封嘴、害怕舉手答問題、不愛與同學為伴，在街上遇到 uncle、auntie 時，更愛把身子埋在你的背後，活像隻「驚弓之鳥」……

按專家們的定義，這類孩子患上社交焦慮症的機會蠻高。此病症乃有迹可尋，先天遺傳因素，父母幫不上忙，但爸媽如能學懂從容，拿掉強勁的保護罩，或可避免誘發孩子體內「焦慮種子」開花，讓孩子一直快快乐樂生活下去。

撰文：王思澄 攝影：譚志榮、徐子豪  
模特兒：Gaby

# 社交焦慮症解碼

遇上懼怕的情境時，例如進入遊樂場，社交焦慮症的孩子都會身體繃緊，牢牢地攬着身旁熟悉的人。



那已是數年前的經歷。4歲朗天（化名）生下來就是個內向、被動的孩子，入讀幼稚園以來，一直說話不多，卻最愛跟同學玩耍。然而，那年暑假後，朗天突然把小嘴封上拉鍊，不論在學校在家裏，都不發一言。課堂上同學們聞歌起舞，他就獨個兒站在一旁，眼巴巴看着同學們跳跳唱唱，自己卻困在自己的世界裏，怎都走不出來。

朗天媽媽本已是個「緊張大師」，察覺兒子「失常」，擔心得快要發瘋了，趕緊把他帶到專科醫生處評估。

看着評估報告中那個專有名詞，朗天媽媽感到莫名奇妙：好端端一個孩子，怎麼會是「社交焦慮症」？他從前只是膽小一點、說話細聲一點罷了……

負責為朗天進行評估的精神科專科醫生陳葆雯提醒說，某些不愉快經歷，有機會誘發孩子內在的社交焦慮「種子」，令其突然「開花」。她估計，朗天發病，源於他暑假期間曾與其他孩子起爭執，因而被父親責罰有關。

「（朗天）是我前線接觸的個案中，年紀最小的。其實有不少社交焦慮症個案，都是因為某些誘發事件而令他們突然出現這種焦慮症的徵狀。」陳葆雯醫生補充說，當然，一個體內不存在那粒「種子」的孩子，不會平白無端得了社交焦慮症，換言之，這跟先天遺傳有關。

「外國文獻發現，若直系親屬曾患有社交焦慮症，那孩子患病的機會，高於常人10倍，情況大致跟其他精神科病患類同。」陳葆雯醫生說。

先天遺傳是兒童社交焦慮症其中一個成因；另一個生理因素，也不能忽略。

「醫學界發現，出現社交焦慮症的孩子，其腦袋裏的腦神經傳導物（neuro transmitter），即血清素、去甲腎上腺素及多巴胺等，都會出現不平衡情況。由於上述腦神經傳導物負責控制一個人的情緒及專注力等，一旦不平衡的話，患者便容易出現社交焦慮症的徵狀。」陳葆雯醫生說。

### 害怕成為主角

若是先天遺傳，那孩子總該有些什麼表徵，好讓爸媽們容易察覺得到吧。

「其實每個寶寶出生後，父母已能大概掌握他是否屬於焦慮型的孩子。」浸信會愛羣社會服務處臨牀心理學家郭韞韞解釋，不同孩子，各有不同的氣質（temperament），例如某些寶寶特別喜歡笑、某些喜歡探索，而焦慮型的寶寶，則較易哭，又對環境改變特別敏感，較易有激烈的情緒反應等。

及至孩子上幼稚園，他們需要投入羣體生活，要跟同學、老師有互動關係，那時候，爸媽們多少也能掌握孩子體內有否潛藏社交焦慮症的「種子」。「這類小朋友會較怕醜、慢熱，一般在家裏可以吵不停，但每回到學校，嘴巴即拉了拉鍊。」陳葆雯醫生說。

只是，害羞、怕陌生人、怕陌生環境，不都是孩子的「通病」嗎？

陳醫生提醒家長可別弄錯，某些孩子的確較容易對社交場合產生恐懼，但通常只維持短時間，最初或許會害羞或臉紅，

但只要繼續嘗試參與，很快便可以放鬆下來，克服恐懼。這種恐懼，對其日常生活並無影響；然而，患有社交焦慮症的孩子，內心對某些情境的恐懼，會影響日常生活，他們會盡量避免參與容易令自己恐懼的場合，例如參加新的活動、到店舖買東西、致電陌生人查詢資料等等，理由是他們最怕身處陌生環境和跟陌生人接觸，更害怕被人注意，成為「主角」。

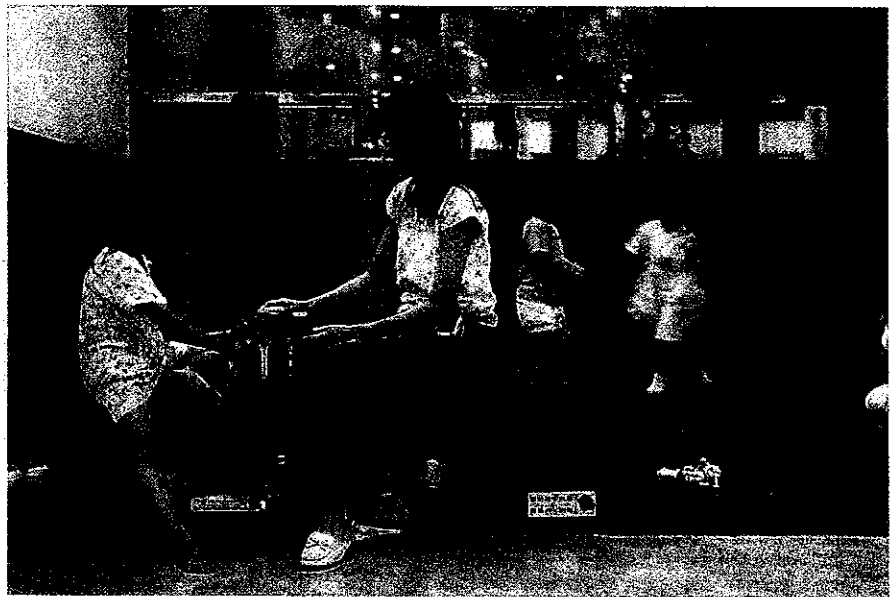
### 想有朋友卻怕跟人接觸

「患社交焦慮症的孩子，很擔心自己做了某些事情後，令自己出醜，繼而引起尷尬並惹來負面評價。所以，每次進入那些令他們懼怕的情境時，比方說回答老師問題時，他們都容易有退縮行為，即使尋常如想去洗手間，也不敢舉手跟老師說等。」

郭韞韞說，這類孩子感到最痛苦的，就是他們心底裏其實很想跟別人做朋友，更想成為受歡迎的人，但矛盾地他們天生



郭韞韞形容社交焦慮症的孩子，很想跟人做朋友，卻因害怕被人注意而卻步。



爸媽可嘗試陪同孩子一起進入懼怕的場境，了解其畏懼的原因，然後跟他一起克服。

## 早治療助重建社交網絡

雖說本港沒有兒童社交焦慮症的患者數據統計，但據外國研究指，患者比例高達10%。

據陳葆嬰醫生說，目前治療兒童社交焦慮症的方法，主要是服食血清素等平衡腦神經傳導物的藥物，再配合認知行為治療。以4歲的朗天為例，他服藥兩周已肯與人說話，但朗天至少要接受1年的療程。「一般而言，如朗天這類嚴重個案以及中度的個案，才需要接受治療，至於輕度的個案，家長只需按醫生指示，協助孩子慢慢適應恐懼的情境便可。」

陳葆嬰醫生舉例說，若孩子怕自行購物的話，家長可以陪同他一起進行，先做最淺易的步驟，例如先叫他幫手遞食物，成功後，再讓他從收銀員的手中取回找換的零錢，直至他可以自行購物止。

郭韓韓則建議家長，每天跟孩子一起做簡單紓緩壓力的運動，例如腹式呼吸法及肌肉鬆弛法，前者利用呼吸的吐納收放，來達到鬆弛和釋放壓力，宜每日練習15分鐘；後者是收緊和放鬆各部分的肌肉，由雙肩、頸部、臉頰、眉心、胸部、腹部、背部、臀部，直至腳部，每個動作重複做2次，鬆弛全身。

經評估後證實得了社交焦慮症的孩子，宜盡快接受治療。「若早於小學階段接受治療，孩子在社交方面重建信心，那在完成特定的療程後，或許以後不用再服藥。相反，延至成年人才接受治療，治療的時間也相對較長。曾有個案因每次presentation時都口震，因而次次升職都沒他的份兒。」陳葆嬰醫生說。

郭韓韓補充說，由於社交恐懼症容易跟其他精神病共存，故患者宜及早接受治療。「跟抑鬱症共存的機會率高達4成，其他焦慮症，例如強迫症、廣場恐懼症等的機會率，也有19%至36%不等。」

就是懼怕被人注意，才不得不退縮。

不願投入學校生活，是許多社交焦慮症孩子的退縮行為。郭韓韓說，若以學校生活為例，這些孩子會在情緒、行為、思想及生理方面，有以下的異常表現。

**情緒：**返學前，孩子會大哭大鬧及發脾氣。

**行為：**回到學校時，不願開口說話，又或說話時特別細聲；身體因懼怕而變得僵硬，也不肯跟其他同齡的小朋友玩。

**思想：**對別人的反應特別敏感，例如老師一句非惡意的勸勉說話，他會想成「老師不喜歡我」等。

**生理：**返學前出現頭暈、嘔嘔、冒汗、忽冷忽熱、手震腳震等徵狀。

「年紀愈小的孩子，表達能力愈弱，故會出現較多生理不適的徵狀，而家長很多時都誤以為他們真的抱恙，但看過醫生後又說無大礙。」郭韓韓說，家長不妨持續觀察孩子約1個月，期間應查詢幼稚園老師有關孩子在學校有否出現退縮行為，若有，那孩子患有社交焦慮症的機會相當高，宜盡快帶他前往評估。

## 焦慮「種子」一觸即發

10歲的偉麟（化名），在家人和同學眼中，從來都是缺乏自信的孩子，但他一直都喜歡上學。直至一天，因為腸胃不適，偉麟上課期間在眾目睽睽下嘔吐。事後，他感到尷尬之餘，也覺得同學取笑

他、老師不喜歡他。此後，他每天上學時都懼怕自己再生病、嘔吐、被人取笑、再沒人喜歡他……這個心魔，日漸蠶食偉麟在學校的表現：每次要跟同學說話時，都會緊張得口震震，久而久之，他失去跟同學建立關係的信心，雖然他很想跟同學一起吃喝玩樂，但總是擔心這擔心那，令他不得不選擇自己孤單一個，最後，索性每天都以身體不適為由，不上學去。顯而易見，偉麟內在的社交焦慮症「種子」，因一次當眾嘔吐事件，一觸即發。



讓孩子先跟一、兩位相熟的朋友進入懼怕的場境玩耍，是協助孩子克服社交障礙的方法之一。



讓孩子嘗試克服自行購物的恐懼時，宜把整個購物程序「拆件」，由淺入深地讓孩子嘗試參與。

但像偉麟一樣，焦慮症要待 10 歲才被誘發出來，爸媽這才真相大白，不是太遲了嗎？

「外國文獻記載，社交焦慮症孩子病發的高峰期，在 10 至 15 歲之間，這個可以理解，因為這年紀的孩子有一定的表達能力，令臨牀評估得以較準確，不致斷錯症。過去外國經評估後確診的個案，暫時年紀最小的也是 8 歲。」郭韋韋解釋說，孩子年紀太小，語言表達能力較弱，即使有焦慮症的徵狀，都不能百分百確診他有社交焦慮症，也有機會得了其他焦慮症，例如分離焦慮症、廣泛性焦慮症等。

### 過分保護 孩子易生焦慮

若說孩子先天的社交焦慮症「種子」被誘發出來，還不如說後天的誘因在不斷播種。「先天與後天的因素，的確互為影響着，對誘發孩子社交焦慮症的重要性，只能說是一半一半。」陳葆雯醫生所說的後天因素，正正是家長們天天掛在嘴邊的管教問題。

怎樣的爸媽，怎樣的孩子。這個管教定律，在社交焦慮症的孩子身上尤其見效。「前線經驗所見，社交焦慮的孩子，總會有一個焦慮的爸爸或媽媽！」郭韋韋說，這類家長的情緒狀態，在面對壓力時既易擔心又緊張，且愛採逃避縮縮態度，久而久之，孩子會把父母的慣性做法潛移默化。「孩子完全感受到爸媽的處事態度，他們自然會仿效。」

焦慮型的父母，每當知道孩子對某些

人或情境出現焦慮時，他們的反應，往往是孩子的「加強版」。爸媽比小孩表現得更焦慮和不安，於是，錯用了方法「幫助」孩子。「本身都有社交焦慮症的父母，對孩子遇到的難題，緊張之餘，會以過分保護的方法，協助孩子繞過難題了事。」陳葆雯醫生舉例說，當媽媽知道仔仔懼怕被同學作弄，便會預先跟老師和同學說好，提醒他們不要作弄仔仔，這名媽媽呵護備至地為孩子清除了一切社交障礙，但惡果是延長孩子適應障礙的時間，家長不宜凡事都那麼緊張，應該學懂適量放手，讓孩子面對社交障礙。

比方說，孩子從來都不敢到附近的遊樂場玩，怕的可能是會遇上很多不相識的小朋友，那爸媽們可先行嘗試邀約一位孩子相熟的小朋友，一起到遊樂場玩耍，讓他慢慢適應，令他不再怕這個情景，之後，可逐步增加一起玩耍的小朋友數目，但千萬別急，當孩子表現抗拒時，家長可別硬來，因這會令他產生挫敗感，更不敢進入那個情景。「爸媽在處理孩子的社交焦慮時，的確要按子女的情況，找出平衡點。」陳葆雯醫生說。

愛孩子，天經地義，部分家長或許不知不覺間已讓孩子生活在超強的保護罩之下，理由還句句鏗鏘。但，且聽陳葆雯引述的數據：「外國研究指，超過 9 成的社交焦慮症患者，會在 20 歲前出現徵狀……另外國展開為期 2 年的研究，對象是年齡約 4 歲、有社交緊張的幼稚園小朋友，初步發現，教導他們的父母合適的管教方法

時，對這些小朋友都有正面影響。」

換言之，只要父母願意拿掉保護罩，逐步鼓勵孩子面對壓力、面對懼怕情境，讓他從小慢慢建立自己的社交圈子，得了自信、得了認同、得了成功感，待他成長後，病發的機會，自然大大降低。

「有『焦慮底』（即先天遺傳）的孩子，這輩子能否和社交焦慮症絕緣，關鍵之一是父母是否懂得如何幫孩子一把。若家長探過分保護、過分縱容、過分控制的管教法，只會激發孩子出現社交焦慮症！」郭韋韋如是說。

### 我家孩子有社交焦慮症嗎？

若家長發現孩子有以下情況，宜盡快帶孩子前往接受評估。

- 在家像極「開籠雀」，卻被老師投訴在學校一言不發，又不願參與羣體活動。
- 懼怕進入陌生環境。
- 遇上陌生人或陌生環境時，會緊緊拉着父母不放。
- 不敢自行購物。
- 不敢打電話。
- 到遊樂場也不願玩。
- 不願接觸新事物。
- 很在意他人想法。
- 返學前出現心跳、手震、肚痛等徵狀，因而無法上學，情況持續至少 1 個月。