长期不出门 出门怕见人

成年累月足不出户易患“社交恐惧症”，心理专家对症“开药方”

□晚报见习记者 刘涛 通讯员 席娜

本报讯 昨日，一名深居简出的男子意识到无法与外界正常接触后，赶至市八院进行心理咨询。

闭门在家养病，养出“社交恐惧症”

今年28岁的男子于兵（化名）家住北环某城中村，自从两年前患上乙肝后，就辞掉工作在家安心养病。在这两年的时间里，由于得病心里产生自卑，很少与朋友接触，每天就是待在家里看电视、上网、玩游戏，饿了就吃困了就睡，“大门不出，二门不迈”，只是偶尔晚上出来透透气。2008年以来，于兵总感觉有人在背后说他坏话，甚至连父母小声说话他都会猜疑，跟朋友聊天时手脚出汗不敢正视对方，连说话也会磕磕绊绊。但当他走到较远的陌生环境时，类似现象便有所好转。目前，于兵所患乙肝病情得到好转，当他想投入正常生活时却感觉与外界的交际成为障碍，无奈之下赶到市八院门诊进行咨询，原来自己患上了“社交恐惧症”。

听心理专家分析，走出自我封闭

据市八院主任医师刘俊德介绍，“社交恐惧症”又名“社交焦虑症”，是一种对社交或公开场合感到恐惧或忧虑的精神疾病。“社交恐惧症”主要分为一般与特殊两种类型，一般“社交恐惧症”是在任何地点与环境都害怕与陌生人交流，而特殊“社交恐惧症”则只在特定场合产生恐慌。据介绍，“社交恐惧症”不会突然产生，都是长期形成的，与家庭和个人经历有关，其躯体症状为口干、出汗、心跳剧烈、常上厕所，细分为表情恐惧、视线恐惧、口吃恐惧与赤面恐惧。

于兵所患应属特殊“社交恐惧症”。刘大夫分析说，于兵就是因为害怕对方了解自己的情况，害怕自己的行为会引起对方羞辱，所以跑到陌生的环境情况却好转许多。

据了解，“社交恐惧症”成为忧郁症和酗酒之后排名第三的心理疾病，患者总处于一种焦虑状态，他们害怕在别人面前出洋相，与人交往甚至在公共场所出现，对他们来讲都极其困难。刘大夫解释道：“沉迷在网络的年轻人更需要注意，虽然网络可以满足人们的部分需要，但也可减弱个人的社会功能，长期不出门易患‘社交恐惧症’。”

刘俊德提醒市民，一定要保持良好的心态，保证社会功能的完好，多增加与外界的交流。如果病情较轻，应不否认、苛求自己，不回忆不愉快的过去，多找可信赖的朋友倾诉烦恼，建立起自信心；若是病情较严重，则不能回避，要积极配合药物治疗。

三点自测“社交恐惧症”

1.你会因为害怕在别人面前觉得害羞或不好意思，而不和他人说话或不愿意做某些事情吗？2.你不愿意成为别人注意的焦点吗？3.你会害怕别人觉得你愚笨、看起来很害羞吗？

如果以上三点中符合其中两点，你就有可能患了“社交恐惧症”。如果这些情形导致你想躲在家里，不愿意和任何陌生人接触时，你可能需要接受咨询或治疗了。

发现生活中最有意思的镜头

勇敢的“脚斗士”

4月24日上午，郑东新区聚源路小学“第一届趣味运动会”在新建成的体育场上拉开帷幕，近500名小学生在柔软的草坪上进行了“脚斗士”表演。“脚斗士”即民间俗称的“斗鸡”，是一项能锻炼平衡能力、弹跳能力和对抗能力的游戏。该校负责人表示，发扬光大传统健康的民间体育项目，能让孩子们充分享受运动的快乐。

晚报记者 张翼飞 文/图

《“盖楼的”出动铲车堵“卖楼的”》新闻后续

堵门民工撤退 政府部门展开多方调解

□晚报记者 董占卿

本报讯 因工程款纠纷，位于大石桥附近的宏益华·香港城售楼部被建筑方中国建筑第六工程局安徽分公司堵门3天，开发商河南宏益华房地产开发有限公司向有关政府部门发出“求助函”。

4月23日下午，通过政府部门的协调，建筑方将堵门民工撤走。昨日上午，记者再次来到宏益华·香港城售楼部，发现售楼部门前已被打扫得干干净净。

据大石桥派出所曹辉所长介绍，接到报警后，他们便安排民警前去维持治安，现场没有出现任何意外。听说目前开发商和建筑商正在有第三方介入的情况下进行协调。

南阳路办事处工作人员杨正杰介绍，中国建筑第六工程局安徽分公司从年前开工，基本完工时，因工程款与开发商发生纠纷，在双方谈不成的情况下，部分农民工因无法得到工资，便出现了堵门讨要工资的事情。办事处接到反映后，立刻从中进行调解。根据初步调查的情况来看，此次堵门事件的主要原因是工程款问题，不是单纯的农民工的工资问题。办事处建议双方通过市建委下属的工程结算处重新对工程进行造价结算。“如果再调解不成，双方可以通过法律手段解决。”杨正杰说。