

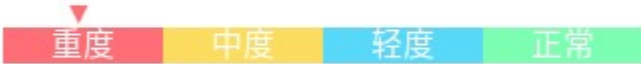
英德市精神卫生中心

Liebowitz社交焦虑量表(LSAS-48)

姓名： 丁二 性别： 女 年龄： 13

身份证号： 120101201009270067 开单医生： 测试 开单时间： 2024-09-13 16:34:36

维度	原始分	标准分	参考诊断	均分±标准差
总分	48	48	轻度	-
社会交往	24	1	正常	-
公众场合	10	1	正常	-
被他人注意	4	1	正常	-
在公众场合吃喝	10	1	正常	-



测评结果：

轻度社交焦虑症状，请结合临床。

表现为当处于社交场合、人多的场所或与人打交道时，偶尔出现过度的担心和恐惧，害怕出丑或尴尬，例如被介绍给他人、成为被关注的中心、在他人注视下做事情等；偶尔在常见的社交场合都会出现焦虑和害怕的情绪，如在公共场合吃饭、面对别人讲话等；当面临这种情况时，常常“手足无措”，出现严重焦虑反应，还可能伴发躯体症状，如脸红、心跳加快、口干舌燥、吞咽困难、全身颤抖或肌肉抽搐、出汗、恶心或呕吐等；生活中往往会主动回避去这些场合，如果不能回避，在场景到来前，往往会担心很久，甚至可能激发抑郁症状，使得在社交、上学、工作上都存在一定的困扰。

医疗建议：

社交焦虑会对人在人际关系、社会交往、工作生活方面造成影响，甚至引发心身疾病，建议您前往医院精神卫生科或临床心理科或心理咨询中心做进一步的评估确诊，并寻求专业人员的帮助。

常见干预方法：（1）药物治疗；（2）心理治疗；（3）重复经颅磁刺激、直流电刺激、脑电生物反馈等非药物治疗。请您根据医生建议，选择适合自身病情的综合治疗方案，并定期复诊，积极和坚持的治疗态度，将有助于加速疾病的康复。

日常建议：

- （1）适当降低自我期望值，慢慢接纳自己的不足和偶然的失败。产生焦虑的一个重要原因就是对自己期望过高，因为过高的期望会使人对未来的事情抱有更多的担心、忧虑，进而出现紧张和焦虑。因此，要时刻提醒自己适当降低对结果的期望和对自己的要求。
- （2）学会冥想。当我们处于焦虑状态时，可以借助冥想音乐引导自己进行轻松美好的想象状态，就能化解焦虑与不安。闭上双眼，在脑海中构想此时自己身处优美恬静的环境，在大海岸边，波涛阵阵，鱼儿不断跃出水面，海鸥在天空飞翔，您光着脚丫，走在凉丝丝的海滩上，海风轻轻地拂着您的面颊……暂时忘记一切的您，仿佛融入其中、身临其境，很是惬意。
- （3）深呼吸放松。当我们处于焦虑状态时，会采用胸式呼吸（短促高频率的呼吸），如果此时试着做几次深呼吸（腹式呼吸），可以有效的控制情绪，从而使激动的情绪趋于平静，并消除紧张焦虑状态。具体做法：鼻子呼吸，腹部吸气。双肩自然下垂，慢慢闭上双眼，然后慢慢地深深地吸气，吸到足够多时，憋气2秒钟，再把吸进去的气缓缓地呼出。自己内心要配合呼吸的节奏给予指导语和一些暗示：“吸……呼……吸……呼……”，呼气的时候尽量告诉自己我现在很放松很舒服，体会“深深地吸进来，慢慢地呼出去”的感觉。重复做这样的呼吸20遍。

本报告仅供参考，具体情况请以医生诊断为准