

小心!

# 有社恐、常喊心累 人際過敏症來襲

**過**敏反應是人類的免疫系統對某些物質過度反應的現象，指的是當人體接觸到常見致敏原時，免疫系統會發起的過度反應，像是有些人吸到花粉會打噴嚏、碰到灰塵會起疹子，或者吃到甲殼類海鮮會全身發癢。然而，這些過敏反應可以說是身體的防禦機制，幫助人們避免受害於有毒或有害的物質。不過，有時候這些過敏反應，也有可能是免疫系統誤判致敏原為敵人，而形成的身體過度反應。

通常，免疫學談論到過敏反應時，大多是討論人體對某些非人物質的反應。但您曾聽過人們也可能對「人」過敏嗎？像是受到他人的語言或行為舉止產生過敏，其症狀像是容易生氣，或者容易感覺受到別人的傷害，並且因此傾向迴避親密的人際關係，這有可能是種「人際過敏症」哦！或者也能說是大家口頭上常說的「社交恐懼症—社恐」。

## 人際過敏症成因複雜 常見症狀有哪些？

人際過敏症並不是正式的醫療名稱，而是一種人際表現遇到困難的隱喻，也是一種影響大眾心理健康的徵兆。人際過敏症用以描述人們在人際關係中發生過敏的現象，有時是指當一個人比起一般人更容易產生對他人有排斥的感受，也會因此迴避人群。常見的症狀包括：「不喜歡參加團體生活，容易感到心累」、「比起看到他人的優點，更容易關注缺點」、「在關係中特別小心翼翼，害怕受傷」、「容易感到被人陷害，或遭不友善對待」等。

文／精神醫學部 職能治療師 劉光興



示意圖非當事人

不過，導致人際過敏的成因非常複雜，涉及生物學、心理和社會等多方面因素。在生物學方面，部分人類的大腦處理感覺的過程較一般人更敏感，導致他們對社交訊息的處理相較其他人更為敏感，這就是大眾心理學叢書常提到的「高敏感族（High Sensitive Person, HSP）」，我們在文章最後的段落也會討論「高敏感族」與「人際過敏症」的差別。另外，以心理學的角度來看，童年期間不良的人際經驗，像是遭到霸凌、照顧者不當教養/照顧、缺乏友誼關係支持、父母過度保護等，都是可能導致不擅與人互動的原因。

再來，社會學方面，特定文化對「人際合群」有較高的要求，容易讓個人在群體生活中感到壓力以及不適應感，像是華人或日本文化強調要照顧周遭人的感受，不要造成他人困擾，甚至在日本文化中強調的「閱讀空氣」次文化，要求人們要能多試著讀取現場氣氛，根據當下氣氛，判斷應有的舉止，順應他人。在諸多條件下，可能因此造成生活中的人際關係挫折，甚至開始覺得人際關係很麻煩。有時，工作壓力大、人際經驗或自我形象受挫等事件，也都可能引發人際過敏症。

除此之外，隨著科技發展，手機和網路已成為人們溝通的主要方式，這樣的狀況導致人們面對面互動的機會減少，使得許多人在面對面交流時顯得笨拙，不太能敏銳地解讀他人的肢體語言和面部表情，從而在人際互動中感到壓力和焦慮，也可能會開始出現容貌焦慮。此外，現代社會競爭激烈，人們更容易因擔心被他人評價而產生社交焦慮。有時為自我保護，人們會選擇躲避群體活動，這也是人際過敏的原因之一。

## 如何看待人際過敏困擾 難道人類不能享受獨處嗎？

親愛的讀者，讀完前段的描述後，如果您發現自己也是具備人際過敏症的一員，千萬不要因此自責或是感到羞愧。因為活在當代的我們，有極高的機率深陷於「人際過敏」困擾中。我很能理解在人際關係方面的挑戰，因為我也在其中，只是這絕對不是一種錯誤。因為，人際過敏症並不是一種個體的矛盾，或者想不開，每個人成長中都會經歷社交焦慮或對人際關係的不知所措，有可能是因為長期生活中鮮有真誠交流的機會，缺少人際經驗累積，甚至僅僅是性格/氣質較為內向、易害羞所造成的結果。

雖然可能會有不少讀者好奇，人們一定要活絡於人際關係之中嗎？難道人類不能享受獨處嗎？這是一個很棒的論點！因為不可避免的是，人際關係是生活的一部分，但是並不需要無時無刻都活躍於人際關係中。首先，人類身為社會性動物，與他人建立關係和互動，對情感、心理和生理健康都至關重要，像是自我照顧、休閒、工作都需要透過人際交往來達成生命的存有（Being），像是在工作和生活中，良好的人際網絡為個人提供了更多機會和資源，不僅可以幫助人們實現目標，還能提升自信和滿足感。只不過，在性格差異之下，並非所有人都需要或渴望廣泛的社交互動，例如內向的人可能更喜歡獨處，過度的社交活動反而會讓他們感到疲勞和壓力。其次，在經驗中我們也會發現，深入高品質的關係，比大量的表面社交連結更有價值。因此，人們可以根據個人需要，找到適度的社交和獨處時間的平衡點。

另外，多參與團體活動，與不同類型的人進行互動，在安全的環境下適當突破自己的舒適圈，訓練社交互動技巧也很有幫助，像是試著與他人互動時，可以主動給予肯定和讚美，以傳遞正面的語句，幫助自己建立良好的人際關係；也要多採取主動積極的交往方式，先與人打招呼示好，讓對方感受到善意。此外，學習樂觀積極的溝通技巧，化解衝突，有助於促進相互理解。

### 人際過敏代表能覺察情緒 別讓情緒敏銳成了被害妄想

首先，「人際過敏」可以說是一種「能夠覺察情緒」的優勢。在不允許軟弱的社會氛圍下，能夠覺察情緒其實是件不簡單的事，因為許多人可能會習慣壓抑在人際關係中的情緒反應，只是壓抑久了則會容易崩潰。我們可以將人際過敏視為一種預防情緒崩潰的警訊，幫助我們了解自己所在意的事情，或者容易感知到危險是哪些，並用來理解自己。

只是，我們也必須分辨，敏感與敏銳是不同的。「敏感」是一種對於外在事件有過大的反應，而「敏銳」是能精準的感受到他人的感受，可以說是一種精準的同理。因為，人際過敏本質上是一種保護自我的機制，源於對孤獨、被拒絕的恐懼，並非來自他人的敵意。因此，面對這種人際情境，當別人的言行引起我們不快時，先練習不做出負面評價，而要嘗試找出對方的正面用意。接著，可以學習情緒調節技巧，感知到憤怒、不愉快的情緒出現在大腦內，將注意力從自我轉向他人，嘗試理解對方的需要。因為，一旦我們不小心誤把敏感當真，將自身的敏感視為「敏銳」，則有可能會變成對關係具有傷害力的「被害妄想」，可能更會是個生命挑戰。

### 透過人際共好咒語緩解症狀 在充滿挑戰的社交中理解自己

最後，文章一開始提到高敏感族群這個詞，其特徵包括對細微變化敏銳察覺、易受外界環境影響，以及強烈的情感反應（未來也會專文探討何謂高敏感族群）。而人際過敏症則是一種人際關係挑戰，人們可能在社交場合中會出現焦慮、緊張、尷尬等症狀；容易過度解讀他人的言行，認為別人對自己有敵意或在批評自己。雖然兩者有其相似性，但本質是有所不同的，敏感與敏銳之間的關鍵差異，在於確認自己對他人的解讀是否準確，而不是僅憑感受判斷。

因此當人際過敏症狀出現時，我們可以嘗試利用人際共好的咒語幫助自己度過難關。只不過，如果您發現自己仍相當在意人際關係的議題，而且透過一些調適策略也無法解決，不妨透過大眾心理健康讀物、Podcast或者相關Youtube影片，或是找尋心理諮商、心理治療服務，都是很有幫助的選擇哦！

#### 緩解人際過敏症的「人際共好咒語」

- 不完美也沒關係，重要的是我盡力而為。
- 社交中的小錯誤不會破壞一切，我可以從中學習。
- 他人的批評反映他們的觀點，不代表我的價值。
- 面對不適時，我可以選擇深呼吸，或到讓我冷靜的地方休息一下。
- 我值得被善意對待，不必害怕他人傷害。
- 聆聽別人的觀點，並不意味著我就必須同意他們。
- 當我面對自己的不安全感，並不代表我軟弱。🕒