

SAD チェック表

人が周りになると不安や恐怖を感じますか？
そのために通勤や通学が苦痛ですか？

- 人前で何か行動したり話をする、恥をかいてしまうのではないかと強い恐怖感がある
- 過ちを犯してしまうことや、誰かに見られ、評価されることがとても怖い
- 恥をかくことが怖くて、人に何かをしたり、話しかけたり出来ない
- 人と会うことになると、何日も何週間も悩む
- 知らない人と一緒にいる時や、その前になると、顔が赤くなったり、大量に汗をかいたり、震えたり、吐き気がする
- 学校の行事や人前で話すような社会的状況を避けることが多い
- これらの恐怖を追い払うためにしばしばアルコールをとる

該当する項目があったら
あなたは社会不安障害かもしれません
早めに診察を受けるようにしましょう