

什么是选择性缄默症 (SM)?

- **SM** 是一种焦虑症，使个体无法在一种或多种社交场合（例如，在学校、公共场所、与同龄人）说话，尽管此个体能够在其他环境（例如，在有直系亲属的家中）舒适地说话。
- **SM** 不是故意拒绝说话。它并非由创伤、虐待或忽视引起。
- 当这种模式持续存在并导致日常功能显著受损时，即可诊断为 **SM**。例如，儿童可能无法参加学校学习，这可能会妨碍他们与年龄适当的朋友交往的能力。

SM 患者可能表现以下一种或多种症状：

- 在家中和与家人一起可以自由说话，但在公共场合或陌生人周围时太焦虑以至于无法说话
- 因害怕而僵住。或因无法交流而完全封闭自己。
- 在感到不安时很难进行目光接触
- 依赖于指点、点头、书写和其他形式的非言语交流。
通过可信赖的个人进行交谈（例如，在学校与父母或朋友耳语）。

统计：

- 约 1/140 的儿童受到 **SM** 的影响
- 发病年龄一般在 2-4 岁，但当儿童入学时可能会变得更明显
- 女性比男性更常见（2:1 比率）
- > 75% 的 **SM** 儿童还符合社交焦虑症的标准
- 在会多种语言的青少年中更常见，但缄默并非由于缺乏语言技能或对口语感到不适（即缄默是掌握第二语言时正常的“沉默期”）。

治疗：

- 研究表明，行为和认知行为疗法策略是 **SM** 最有效的干预措施。药物联合行为治疗也可能有帮助。
- 治疗提供者通常是临床心理学家、临床社会工作者、专业咨询师或语言病理学家。如果治疗专业人员没有 **SM** 经验，建议他们全面了解 **SM**。
- 教师、学校心理学家、学校辅导员和其他学校工作人员都是帮助 **SM** 学生的重要伙伴。
- 在学校，学生可以通过 504 计划或个性化教育计划 (IEP) 获得帮助。