

Sosial angst

Kapittel 1





Velkommen til kapittel 1

I dette, og i det neste kapitlet, vil du lære det som er grunnleggende for behandlingen. Det innebærer at det blir mest lesing. Etter hvert som du kommer videre i programmet vil det bli mindre lesing og flere praktiske oppgaver.

I dette kapitlet går vi gjennom hva sosial fobi er, vanlige symptomer og hvordan det utvikles. Du får også kjennskap til hva som skjer i kroppen når du får angst, om “kamp eller flukt”-reaksjonen, og om det vi kaller fobifellen. Til slutt kommer du til å sette deg mål for behandlingen.



Hva er sosial fobi?

Det er vanskelig å gi en dekkende definisjon av hva angst er, selv om det er noe alle mennesker kan kjenne seg igjen i. Angst regnes som en av de grunnleggende følelsene mennesker har, og er nært beslektet med stress, redsel, uro og nervøsitet.

Det er ikke uvanlig å føle seg nervøs eller utilpass i sosiale situasjoner. Å være i fokus for andres oppmerksomhet er noe mange kan oppleve som ubehagelig. Det er først når redselen blir så sterk at vi begynner å unngå de sosiale situasjonene vi er redd for og livet blir begrenset at vi sier at vi har diagnosen sosial fobi.

Kjernen i sosial fobi er å ha en sterk frykt for situasjoner hvor du føler deg vurdert eller gransket av andre. Du er kanskje redd for at andre skal oppfatte deg som rar eller dum, eller at du skal gjøre noe som kan føre til at du kjenner deg ydmyket, skamfull eller havner i en pinlig situasjon.

Det er ikke alltid vi kan unngå sosiale situasjoner, og ofte vil en da pine seg gjennom den sosiale situasjonen med sterk angst

eller forsøke å gjøre visse ting for å få kontroll på situasjonen.

De fleste mennesker ønsker å bli likt og akseptert av andre. I et større perspektiv kan vi si at det å tilhøre en gruppe gir fordeler som trygghet, fellesskap og samarbeid, sammenlignet med det å stå alene. Disse fordelene gjør det lønnsomt å kunne tilpasse seg fellesskapet, for å unngå å bli utstøtt. Evnen til å føle sosial skam og sjenanse har dermed en viktig funksjon, fordi det, i passelige doser, hjelper oss til å oppføre oss på måter som er akseptable for omgivelsene våre.

Det varierer hvor utadvendte og komfortable vi mennesker er i sosiale situasjoner. Det er ikke slik at alle mennesker må være utadvendte. Det er helt greit at noen av oss trives bedre med å være tilbaketrukket, og det kan også bli satt pris på av andre. Men, dersom du har så mye angst at du hindres fra å leve et liv du synes er godt for deg, eller gjøre det du ønsker å gjøre, blir frykten et hinder og en lidelse som ikke gagnar noen.

Møt Hani, Lena og Erling

Gjennom behandlingen følger du eksempelpasientene Hani, Erling og Lena, som alle har sosial fobi.

Hani



Jeg heter Hani og er 23 år gammel. For tiden studerer jeg, og bor i et studentkollektiv.

Jeg har et par nære venner som jeg liker å være sammen med. Jeg synes likevel at det er vanskelig å prate med andre og si fra om hva jeg har behov for, selv med dem jeg føler meg nær.

En gang i blant klarer vennene mine å dra meg med på større sosiale ting, som fester eller studentarrangementer. Hvis jeg først drar på fest, blir det lettere hvis jeg drikker litt før jeg drar, ikke snakker så mye og drar hjem tidlig.

Det er kjipt når jeg må holde presentasjoner på studiet, for da blir jeg veldig stresset. I kollektivet går jeg vanligvis ikke ut i fellesarealet når jeg hører at de andre jeg bor med er der. Jeg er heller ikke noe glad i å snakke i telefonen med folk jeg ikke kjenner så godt.

Lena

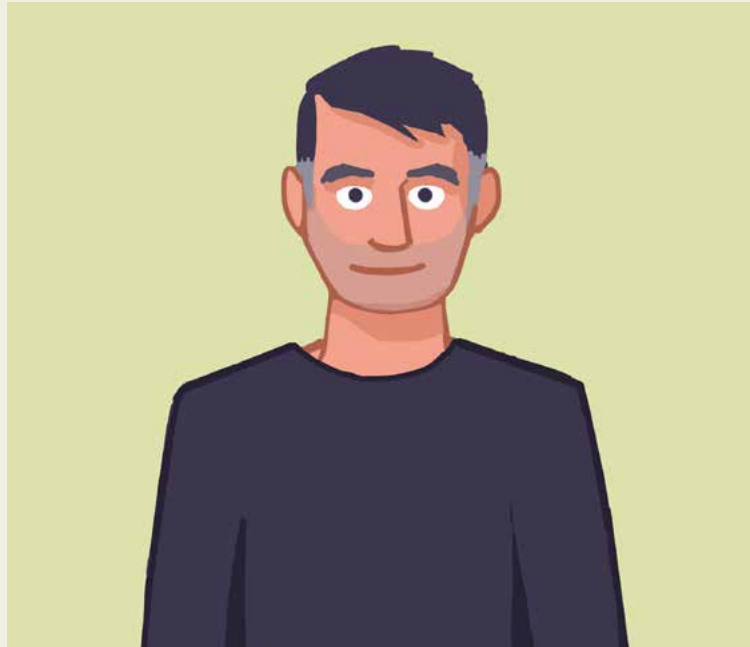


Jeg heter Lena, er 39 år og jobber i IT-bransjen. Jeg bor med samboeren min og sønnen vår på åtte år. Jeg har noen få gode venninner, men jeg møter dem dessverre ganske sjeldent.

I sosiale sammenhenger som er uforutsigbare trives jeg ikke så godt. Det kan for eksempel være jobblunsjer eller familiemiddager. De gir meg mye uro fordi jeg ikke vet hvor lenge de varer, eller om jeg kan gå underveis. Det er lettere å være med på sosiale arrangement hvor ting er planlagte, for da vet jeg hva som forventes av meg.

En av utfordringene mine er at jeg er redd for å rødme foran andre, fordi da blir det synlig at jeg ikke er komfortabel. Det føles enda verre hvis jeg rødmer foran mine nærmeste, fordi det fremstår som rart å være ukomfortabel rundt dem.

Erling



Jeg heter Erling, er 51 år og jobber som elektriker.

Jeg bor sammen med konen min, og sammen har vi en datter som er 12 år. Jeg har et godt forhold til konen min, i tillegg til at jeg har et par nære kompiser som jeg føler meg trygg på.

På grunn av en arbeidsskade har jeg jobbet gradert de siste årene. Siden da har jeg begynt å kjenne en økende angst på jobb. Jeg har alltid vært litt stille og introvert, men den siste tiden har jeg opplevd en ny prestasjonsangst og engstelse for hva kollegene mine tenker om meg. Det er spesielt ubehagelig hvis klienter eller lærlinger ser på meg når jeg jobber. Da blir jeg nervøs, svett og får negative tanker om meg selv og hva jeg får til på jobb. Alt dette gjør til at jeg er veldig sliten når jeg kommer hjem igjen. I periodene hvor jeg har vært ute av jobb, har jeg for det meste holdt meg hjemme.

Jeg liker ikke så godt å snakke med folk jeg ikke kjenner, som på foreldremøter eller i telefonsamtaler. Da føles hodet tomt, og jeg klarer ikke helt å uttrykke meg. Derfor pleier jeg å unngå slike situasjoner. Men hvis jeg må dra er jeg mye stille og har helst med meg konen min.

Hva skjer inni deg?

For å forstå hva som skjer i en vanskelig sosial situasjon, kan vi beskrive opplevelsen i fire deler: tanker, følelser, kroppslige reaksjoner og atferd.

Videre i kapitlet kommer vi til å gå gjennom de fire delene, for å synliggjøre hvordan de oppleves.



Tanker

Når du har sosial fobi vil tanker som oppstår før, under eller etter sosiale situasjoner ofte være negative og selvkritiske. Selvkritikken varierer fra person til person, men handler ofte om at andre tenker negativt om deg, som at du er dum, kjedelig, slem, rar eller udugelig.

De fleste med sosial fobi har negative forventninger til kommende situasjoner, negative tanker i selve situasjonen og grubling i etterkant av situasjonen. Det man ser for seg som "det verste som kan skje" kaller vi katastrofetanker.

Å fokusere på hvordan andre oppfatter deg, hva som er riktig å si eller å repetere for deg selv hva du skal si, gjør deg mindre oppmerksom på omgivelsene dine. Da blir det vanskelig å huske hva som egentlig skjedde i etterkant, og tolkningene av hvordan situasjonen gikk blir ofte farget av det du fokuserte på – eksempelvis "alle synes jeg var en idiot".

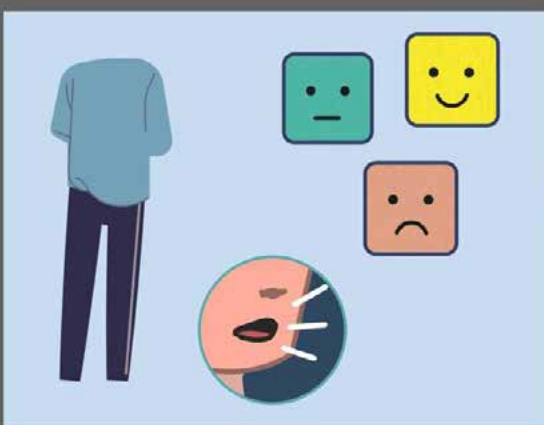
Mange mennesker med sosial fobi opplever det som at de kan vite hva andre tenker om dem, nesten som en tankeleser. Denne troen gir en slags følelse av beskyttelse, fordi du tenker at du er forberedt på det verste. Det er helt menneskelig å tenke slik, men det er også veldig plagsomt.

Oppgave: Å legge merke til omgivelsene

Hensikten med denne oppgaven er å bryte selvfokuset og legge merke til omgivelsene dine. Når du aktivt betrakter omgivelsene rundt deg, kan det bidra til å endre opplevelsen av at andre betrakter deg.

Gjør følgende:

1. Finn en sosial situasjon i nær fremtid. Det kan for eksempel være jobben, skolen, en kafé, butikken eller biblioteket.
2. Observer én og én person av gangen. Beskriv for deg selv hva du ser, så nøytralt som mulig, som om du skulle beskrive personen for et romvesen som ikke vet noe om mennesker. Beskriv:
 - Klær (farge, materiale, stil)
 - Humør (glad, trist, lei, nøytral, engstelig)
 - Stemme (mørk, lys, høyt eller lavt tempo)
 - Kroppsspråk (sitter, i bevegelse, sakte, rask, travel)
 -
3. Skriv en oppsummering av hvordan du opplevde situasjonen. Hva skjedde med fokuset på deg selv? Var det forskjell på hvordan du opplevde denne situasjonen, sammenlignet med hvordan du vanligvis opplever lignende situasjoner?





Følelser

Personer som har sosial fobi, opplever ofte en følelse av frykt. Det som mange ville kalle nervøsitet før en sosial situasjon, kan for en person med sosial fobi eskalere til alvorlig angst.

Følelsen du har før en utfordrende situasjon kaller vi forventningsangst. Noen plages nesten mest av det. I selve situasjonen opplever noen meget sterk angst. Sterk angst er ikke farlig, men veldig ubehagelig (mer om dette på neste side).

Andre lider mye av angsten man kan ha etter en sosial interaksjon. Hvor ille var det egentlig? Hva gjorde og sa jeg? Hva syntes de andre om meg?

Mange med sosial fobi føler seg også nedstemte, eller til og med deprimerte - skuffet over å ikke kunne leve det livet de ønsker. Noen føler skam og skyld fordi de ikke synes de klarer å leve opp til sine (ofte høye) krav og forventninger til seg selv.



Kroppen

Angst aktiverer “kamp eller flukt”-reaksjonen i kroppen. Den gjør kroppen klar til å kjempe eller flykte. Dette innebærer at det skjer mange endringer i kroppen. Pusten øker for at musklene skal få nok oksygen og hjertet vil slå raskere for at oksygenet skal pumpes effektivt fra lungene til musklene. Fokuset blir rettet mot det du oppfatter som farlig, og du svetter for å kjøle deg ned i forbindelse med økt aktivitet.

Når “kamp eller flukt”-reaksjonen aktiveres raskt og med full styrke kaller vi det et panikkanfall. Det er ikke farlig, og går over av seg selv. Men det kan være godt å vite litt om hva som skjer og hvordan det fungerer – spesielt dersom du har opplevd panikkanfall eller er redd for å få panikkanfall.

Hva skjer i kroppen under et panikkanfall?

Angst kan beskrives som et sterkt ubehag som kan kjennes på flere måter i kroppen. Angst er en form for frykt eller stress og gir stort sett de samme symptomene.

Et panikkanfall skiller seg fra andre former for angst ved at det kommer plutselig, gir sterke fysiske symptomer og en sterk angstfølelse. Symptomene øker raskt og når toppen i løpet av ett til ti minutter. Det kalles panikkanfall når du ikke er i en livstruende situasjon, men får samme reaksjon i kroppen som om du var det. Det er nok at du opplever situasjonen som så truende at du ikke tror at du kan takle den, at du utsettes for et ekstremt stress, eller at kroppen har lært seg å reagere på refleks i slike situasjoner.

For at et angstanfall skal kunne kalles et panikkanfall, må du ha minst fire av de følgende symptomene under anfallet:

- Hjertebank
- Svette
- Skjelving eller risting
- Følelse av å miste pusten
- Følelse av å bli kvelt
- Ubegag eller smerter i brystet
- Kvalme eller ubegag i magen
- Svimmelhet, ustabilitet eller sløvhet
- Følelse av uvirkelighet

- Frykt for å miste kontrollen
- Frykt for å dø
- Nummenhet eller prikking
- Frysninger eller hetetokter

Panikkanfall kan oppstå ved flere psykiske tilstander. For eksempel kan en person med edderkoppfobi få et panikkanfall i møte med en edderkopp, og en person med sosial fobi kan få et anfall i en sosial situasjon.

Atferd

Atferden som gir mest problemer for personer med sosial fobi er unngåelse og flukt. Unngåelse handler om at du unngår å utsette deg for de sosiale situasjonene som utløser angst.

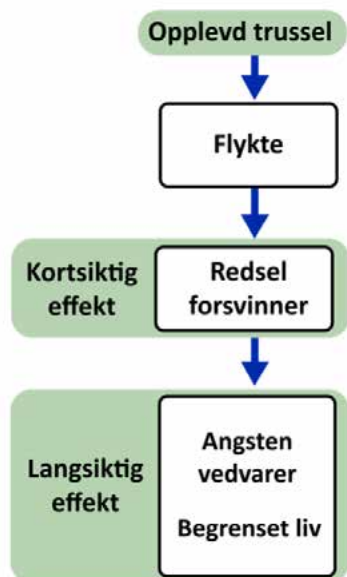
Flukt skjer når du forlater en situasjon fordi du får angst (eller tror at du snart vil oppleve angst). Du finner kanskje på en unnskyldning, eller bare går. Da avtar ofte angsten raskt, men du går glipp av noe du egentlig hadde ønsket å delta i.

Unngåelse og flukt fører til at livet blir begrenset. Vi kaller det fobifellen, og denne behandlingen handler om å komme ut av fobifellen.

Fobifellen

Under ser du en modell av det som kalles fobifellen. Den illustrerer hvordan vi kan bli fanget av angst.

Å flykte fra eller unngå den sosiale situasjonen, den opplevde trusselen, gjør at angsten din avtar ganske raskt. Den langsiktige konsekvensen av flukt og unngåelse er at livet ditt blir begrenset av angsten, og at angsten opprettholdes.



Alternativet er at du står i den sosiale situasjonen som gir deg angst. Da vil angsten din øke på kort sikt. På lengre sikt vil det innebære at du ikke er like redd for angsten, og at angsten ikke begrenser livet ditt og hindrer deg fra å gjøre det du ønsker.





Situasjoner som kan være utfordrende

Her finner du en liste over vanlige situasjoner som kan være utfordrende ved sosial fobi:

- Ta ordet i en gruppe
- Delta i små grupper
- Delta i større grupper
- Bli snakket til i en gruppe
- Spise sammen med andre
- Drikke sammen med andre
- Snakke med autoritetspersoner
- Snakke med folk du ikke kjenner
- Ringe noen du ikke kjenner så godt
- Gå på fest
- Snakke i telefonen
- Snakke eller opptre foran et publikum
- Arbeide mens noen ser på
- Skrive mens noen ser på
- Møte ukjente mennesker
- Starte en samtale med en person du ikke kjenner
- Gå inn i et rom der det allerede er folk
- Si noe på et møte eller i en undervisningstime
- Uttrykke dine egne meninger
- Returnere eller klage på noe du har kjøpt
- Se andre i øynene
- Bruke offentlige toalett
- Være sammen med kolleger i lunsjpausen eller kaffepausene
- Sitte rett overfor noen på bussen eller toget
- Ta med mat og drikke gjennom en fullsatt kafé
- Snakke om deg selv eller følelsene dine
- Snakke med folk du synes er attraktive
- Møte folk i byen

Kanskje vet du om noen andre situasjoner som du synes er utfordrende, som ikke står i listen?



Sikkerhetsatferd

For å klare å være i en situasjon som gir angst vil de fleste bruke såkalt sikkerhetsatferd. Dette er egentlig helt vanlig atferd, som nå brukes for å dempe angst eller hindre andre i å legge merke til at du er usikker eller har kroppslige symptomer.

Eksempler på sikkerhetsatferd kan være å øve mye på hva du skal si, unngå øyekontakt, holde hardt i glasset slik at det ikke syns at du skjelver, sminke deg for å skjule at du rødmer, ha håret fremfor ansiktet, eller å kle deg i løse eller dekkende klær for å skjule at du svetter eller rødmer. Det kan også være beroligende tanker (som ikke fungerer).

Ulempen med sikkerhetsatferd er at det styrker antagelsen om at situasjonen du står i er farlig. "Dersom jeg ikke hadde skjult ansiktet mitt hadde jeg aldri klart det". Du mister muligheten til å erfare at du klarer en situasjon uten sikkerhetsatferd. Den bidrar slik til å vedlikeholde og øke angsten for sosiale situasjoner. En viktig del av behandlingen vil være å begynne å identifisere din sikkerhetsatferd og trene på å klare deg uten.

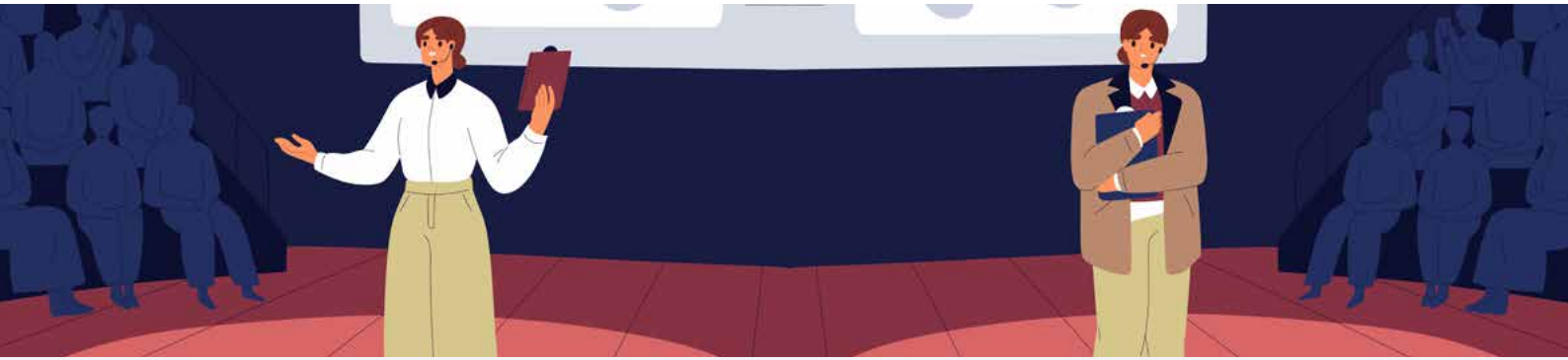
Hvordan identifisere sikkerhetsatferd?

For å identifisere sikkerhetsatferden kan du stille deg selv følgende spørsmål:

A) Hva er det verste som kan skje i den aktuelle situasjonen?

B) Gjør du noe for å:

- forhindre at "det verste" skal skje?
- forhindre at andre skal se det?
- på forhånd forsikre deg om at det vil gå bra?
- kontrollere eller skjule angstsymptomene?



Eksempler på sikkerhetsatferd

- Unngår øyekontakt
- Snakker mindre
- Holder hardt rundt kopper og glass for å unngå å søle
- Plasserer deg slik at du ikke skal synes eller merkes
- Velger klær som skal hindre eller skjule kroppslige angstsymptomer
- Sminker deg eller bruker høyhalset genser for å skjule at du rødmer
- Repeterer setninger stille for deg selv før du sier noe høyt
- Unngår å snakke om deg selv
- Stiller mange spørsmål
- Prøver å tenke positivt eller oppmuntre deg selv
- Holder deg i utkanten av grupper
- Unngår pauser når du snakker
- Forbereder og repeterer det du skal si i hodet før du snakker
- Skjuler ansiktet
- Prøver å tenke på andre ting
- Snakker overdrevent mye
- Anstrenger deg for å virke komfortabel
- Finner ut hvilke andre som er invitert på en fest, før du selv bestemmer om du vil gå
- Bruker hansker for å skjule at hendene skjelver
- Sitter ned eller lener deg mot noe når du snakker i en gruppe
- Spiser på restauranter med dempet belysning for å skjule angstsymptomer
- Går med solbriller for å unngå øyekontakt
- Snur deg bort fra andre når du skal drikke
- Smiler mye
- Bli aggressiv fordi at andre da vil synes du er litt farlig og la deg være i fred
- Har vinduet åpent for ikke å svette
- Holder glasset med begge hender når du drikker, for å skjule at du skjelver
- Tar en beroligende pille, eller har en tilgjengelig i lommen
- Prøver å engasjere andre i en samtale for å trekke oppmerksomheten vekk fra deg selv
- Tar en solid drink eller noen øl før du går på fest
- Forbereder et foredrag ekstremt nøye
- Unngår å stille spørsmål eller uttrykke egne meninger
- Trekker pusten dypt
- Mumler, snakker lavt eller holder hånden for munnen

Refleksjon: Hvilke sikkerhetsatferder bruker du?

Etter hvert skal du begynne å planlegge eksponeringer, hvor du vil få spørsmål om sikkerhetsatferd. Da kan det være lurt å huske på hva du skrev i denne refleksjonsoppgaven.



Hvorfor får noen sosial angst?

Å være nervøs i sosiale situasjoner, eller til og med kjenne på angst, er helt normalt. Som mennesker er vi gjensidig avhengige av hverandre. Vi trives og utvikler oss i sunne sosiale situasjoner, samtidig som vi er grunnleggende redde for å bli utstøtte og ensomme. Men hvorfor utvikler denne nervøsiteten seg til en sosial fobi hos noen mennesker?

Hvorfor oppstår sosial fobi?

Sosial fobi kan ha mange årsaker. For noen handler det om at man har opplevd sosiale situasjoner som har blitt pinlige eller vonde. Det kan være at man har blitt ledd av, ertet eller utstøtt. Noen har opplevd mobbing over tid.

Andre kan ha vært sjenerte så lenge de kan huske. For noen kan det være lettere å utvikle sosial fobi på grunn av arv, eller fordi man har blitt opplært av familie eller andre rundt seg til å være forsiktig. Perfeksjonisme kan også ha deler av skylden, kanskje er du aldri fornøyd med deg selv. Kanskje har du også noen andre grunner du tror kan ha ført til din egen sosiale fobi?

Uansett hvordan angsten begynte, har du på et eller annet tidspunkt begynt å trekke deg tilbake og/eller blitt en ekspert på sikkerhetsatferd for å forsøke å beskytte deg selv. Det er vanlig å trekke seg tilbake mer og mer, helt til livet blir begrenset. Da får du heller ikke muligheten til å erfare at du mestrer de sosiale situasjonene du er redd for.

Sette mål for behandlingen



Nå er det på tide å sette noen mål. Hvilke mål ønsker du å oppnå i løpet av de neste 12 ukene? Hvilke mål ønsker du å oppnå det kommende året?

Det er en fordel dersom målene handler om hva du ønsker å kunne gjøre når angsten ikke lenger hindrer deg.

Vi tror at ett av målene dine handler om å ha mindre angst. Det er helt rimelig, men det er ikke egentlig det denne behandlingen handler om. Vi fokuserer på at du skal kunne stå i og akseptere angst, og ikke la deg styre av den. Alle kjenner som sagt på frykt i sosiale situasjoner fra tid til annen, noen ganger mer, andre ganger mindre. Å kvitte seg med all angst er dermed ikke et realistisk mål. Men det å håndtere angst er en ferdighet det er mulig å lære seg.

Sette mål for behandlingen



Mine langsiktige mål

Jeg har lyst til å klare å gjøre ting jeg er usikker på foran andre. Jeg vil klare å ta ordet, eller å si meningene mine, selv når jeg er usikker. Jeg har også lyst til å ha mer sosial kontakt med andre.

Mine kortsiktige mål

- Ta ordet i samtalene jeg har med medstudentene mine
- Holde presentasjon foran medstudentene mine minst en gang dette semesteret
- Ta initiativ til å møte venner hver uke
- Ringe noen jeg kjenner hver uke
- Si ja til å delta på flere sosiale samlinger
- Ikke være den første til å dra hjem fra fest



Mine langsiktige mål

Jeg har lyst til å møte familie og venner jevnlig. Jeg har også lyst til å bli flinkere til å delta på, og være mer til stede i uplanlagte sosiale sammenhenger.

Mine kortsiktige mål

- Invitere søsteren min og familien hennes på middag en gang i måneden
- Ta initiativ på å møte vennene mine annenhver uke
- Si mer ja enn nei hvis jeg blir invitert til sosiale sammenkomster
- Bli værende i samtaler, selv om jeg føler at jeg rødmer
- Jevnlig utsette meg selv for småprat med folk jeg ikke kjenner så godt, for eksempel i lunsjen på jobben, eller i sosiale sammenkomster

Sette mål for behandlingen



Mine langsiktige mål

Jeg vil føle meg tryggere på jobben igjen. Jeg har lyst til å bli komfortabel snakke i foreldremøter, og føle meg tryggere og mer selvsikker i sosiale situasjoner.

Mine kortsiktige mål

- Ikke si like mye nei til å ta med/lære opp lærling på jobb
- Snakke mer med kolleger
- Delta på sosiale treff som planlegges på jobb
- Møte opp på foreldremøter uten konen min
- Ta telefonen når den ringer
- Invitere venner på besøk