



Hvordan mestre sosial angst

Psykolog Øistein Fuglestad Eskeland
BUP Bryne | Helse Stavanger HF
post@psykologeskeland.no | 51 51 25 02



Hva er sosial angst?

- Ubehag i sosiale situasjoner er vanlig!
 - 1/5 opplever ubehag ved å snakke i møter eller gruppe
 - 1/5 opplever ubehag ved å snakke/opptre offentlig
 - 1/10 opplever ubehag ved å komme sist inn i rommet
 - 1/10 opplever ubehag ved å skrive/spise/drikke mens noen ser på
- Må være sterk og overdreven redsel for sosiale situasjoner der man føler seg vurdert eller gransket av andre
 - Medfører enten *unntvikelse* eller at man *presser seg gjennom* med intenst ubehag, ofte kombinert med *forventningsangst*
 - Frykt for å «dumme seg ut» står sentralt
- Skiller mellom *generalisert* og *spesifikk* sosial angst, samt *interaksjonsangst* og *prestasjonsangst*
- Sosial angst en av de vanligste angstlidelsene (10 - 15 prosent)
- Sjelden med spontan bedring; viktig med behandling

Har jeg sosial angst?

- Tre gode spørsmål:
 - Gjør frykt for å bli forlegen/flau at du unngår å gjøre ting eller snakke med folk?
 - Unngår du aktiviteter der du kommer i sentrum for oppmerksomheten?
 - Er det å bli flau eller virke dum blant de tingene du er mest redd for?

Hvordan forstå sosial angst?

- Tas ofte utgangspunkt i en *kognitiv modell*
 - Fokus på bearbeiding og fortolkning av informasjon
- Sentrale momenter som opprettholder sosial angst er:
 - Antakelser/tanker om seg selv og omverdenen
 - Endringer i oppmerksomhet
 - Trygghetssøkende atferd
 - Kroppslige og kognitive symptomer
 - Fortolkning av ytre sosiale signaler
 - Prosesser før og etter en sosial situasjon

Endringer i oppmerksomhet

- I sosiale situasjoner rettes oppmerksomheten mot indre privat informasjon (blir mer selvbevisst)
 - Denne indre informasjonen brukes som *bevis*
 - Ytre *motbevis* vektlegges ikke
 - Resulterer i en overdrevent negativ konklusjon
- Oppmerksomheten må derfor rettes utover
 - Hva skjer med oppmerksomheten når du blir engstelig? Hva legger du merke til?
 - Går det an å rette oppmerksomheten på de man er sammen med? Hva har de på seg? Hvordan ser de ut?
 - Hvilke tegn til «negativ vurdering» ser du egentlig?

Trygghetssøkende atferd

- I sosiale situasjoner brukes trygghetssøking for å forebygge eller begrense de fryktede katastrofene
 - Opprettholder angsten (positive utfall tilskrives trygghetssøkingen)
 - Kan i seg selv gi flere symptomer samt gjøre at man blir mer selvbevisst
 - Kan føre til mer og ikke mindre uønsket oppmerksomhet
- Trygghetssøkende atferd må derfor reduseres
 - Hva gjør du for å forhindre at det du frykter skal skje?
 - Går det an å «teste ut» hva som skjer uten at du gjør dette?
 - Opplever du mer eller mindre angst når du ikke gjør dette? Hva med selvbevissthet?

Prosesser før og etter

- Før sosiale situasjoner bekymrer man seg for hvordan det vil gå, mens man etterpå grubler over det man *føler* gikk galt
 - Bekymringen øker angsten, som igjen tolkes som bevis for at det vil gå galt (forhindrer korrigerende informasjon)
 - Grublingen vektlegger de negative aspektene (forsterker det negative inntrykket man har om seg selv)
- Bekymring og grubling må derfor reduseres
 - Bruker du mye tid på å bekymre deg i forkant av sosiale situasjoner? Hva med grubling i etterkant?
 - Hjelper det å bekymre seg? Går det an å redusere bekymringen ved å utsette den til et fast tidspunkt?
 - Er det noen du *føler* gikk galt, eller gikk det faktisk galt? Hvilke ytre bevis har du for dette?

Altså...

- Hvis man klarer å kombinere eksponering med:
 - Ytre oppmerksomhet
 - Mindre trygghetssøkende atferd
 - Mindre bekymring og grubling
 - ➔ kan dette kanskje bryte den «onde sirkelen» som opprettholder den sosiale angsten
- Hvis ikke finnes det heldigvis...

Behandlingstilbud & litteratur

- Henvisning til poliklinikk via fastlege (BUP Bryne eller Jæren DPS)
- Helsesøster
- Privatpraktiserende psykolog (med eller uten refusjon)
- Medikamentell behandling
- Modum bad (www.modum-bad.no)
- eMeistring (Helse Bergen)
- Å bekjempe sjenanse og sosial angst hos barn (Willetts & Creswell)
- Å bekjempe sosial angst (Butler)



Kilder

- «Håndbok i kognitiv terapi» (Berge & Repål, 2008)
- www.emeistring.no
- «Er sosial angst noe å bry seg om» (Dahl & Wiborg, 2010)