



NORSK FORENING FOR
KOGNITIV TERAPI

Sosial angstlidelse*

* Bygget på *Trange rom og åpne plasser. Hjelp til mestring av angst, panikk og fobier*. Torkil Berge og Arne Repål, Aschehoug, 2012.

Personer som har sosial angstlidelse eller sosial fobi, frykter situasjoner hvor de risikerer å bli utsatt for andre menneskers kritiske blikk. De er redde for at andre skal se på dem, vurdere dem og danne seg en negativ mening om dem. De frykter særlig det pinlige ved å bli bedømt som nervøse, svake eller dumme. Eksempler på vanskelige situasjoner er å ta ordet i en større forsamling, delta på et foreldremøte på skolen, og spise eller skrive noe i andres påsyn. Noen er spesielt redd for at andre skal se at de skjelver på hendene eller i stemmen, rødmer og svetter, eller ikke klarer å svelge maten. Skjer det, kan de rammes av en følelse av skam. Man kan være sårbar for tegn på manglende anerkjennelse fra andre, særlig for en person som har autoritet. Angsten er sterk og hindrer en i å gjøre viktige ting i livet.

Mennesker som plages av sosial angstlidelse er altså særlig redde for at andre skal legge merke til at de er nervøse. Man frykter det å skjelve på hendene eller få en skjelvende stemme, det å begynne å rødme og svette, eller at man ikke skal klare å svelge maten mens de spiser sammen med andre. Hvis man tror at andre legger merke til dette, oppleves det som svært pinlig. Jo mindre grunn det er for at man skal bli nervøs, jo mer engstelig kan man faktisk bli: Hvis jeg skjelver slik på hendene at jeg ikke får ført kaffekoppen opp til munnen, ja da må jo andre tro at det er noe i veien med meg? Hvis jeg begynner å rødme, hva vil andre tro at jeg tenker på? Eller hvis stemmen min begynner å skjelve, og jeg nesten ikke greier å si et ord, hva vil andre tenke om meg?

Dersom du har problemer med det å holde hendene dine rolig mens andre ser på deg, kan det være at du frykter det å spise, drikke, veksle penger, strikke eller skrive. Du kan ha problemer med å møte fremmede mennesker og sliter derfor med å gå i selskaper eller ut på byen en lørdagskveld. Kanskje du er så var for det å ha blikkontakt med andre at du helst ikke vil sitte ansikt til ansikt med fremmede. Du kan være så redd for å forårsake en pinlig situasjon ved å få noe i halsen, at du ikke orker å spise sammen med andre. Kanskje hele livet ditt er preget av en frykt for at du skal tiltrekke deg oppmerksomhet ved å oppføre deg klossete, si de gale tingene eller ikke finne på noe å si i det hele tatt.

Mange personer med sosial angstlidelse har lett for å tenke negativt og pessimistisk om seg selv og sine handlinger. De kan undervurdere sine egne ressurser, fremheve antatt svake sider ved seg selv og se på feil som katastrofale. Når de ikke makter å imøtekomme egne krav, oppstår angst selv om de egentlig kan vurderes positivt av andre. Slike negative tanker kan øke «forventningsangsten». Tankene om en fryktet situasjon gir en angst som kan være sterkere enn det man faktisk føler i selve situasjonen. Etterpå kan man begynne å gruble over hva som skjedde. Da kan man plukke fra hverandre hva man sa eller gjorde for å sjekke om det var bra nok. Det ender gjerne i en oppfatning av at man har gjort en dårlig figur. Dette bildet fester seg, selv om det ofte er svært misvisende og urettferdig.

Sikringsstrategier ved sosial angst

Mennesker med sterk sosial angst er svært følsomme når det gjelder svake, tidlige tegn på reaksjoner i kroppen, for eksempel rødming eller skjelving. De legger merke til dette med en gang og får angst for at andre skal legge merke til at de er redde. De takker nei til sosiale invitasjoner og unngår lunsjrommet når andre er der. De prøver også å beskytte seg ved bruk av såkalte sikringsstrategier. Her er noen eksempler på sikringsstrategier som fungerer som en slags beskyttelse på kort sikt, men som bidrar til å opprettholde og forsterke sosial angst.

- *Jeg vet ikke hva jeg skal si* (se ned for å unngå øyekontakt, se ned, si minst mulig, planlegge replikker, virke opptatt, snu seg vekk, komme sent og forlate stedet tidig)
- *Jeg kommer til å skjelve på hendene* (holde fast på ting, ha langsomme bevegelser, spenne musklene, holde koppen med begge hender, bare drikke når de andre ser bort)
- *Jeg kommer til å si noe dumt* (la være å si noe, øve mentalt på setninger, skrive ned stikkord til samtaler, ha en overtydelig uttale, snakke fort, bare stille spørsmål, si lite om seg selv, unngå å gi uttrykk for egne meninger, si seg enig med de andre)
- *Jeg kommer til å rødme og svette* (ha hånd eller hår foran ansiktet, bruke høyhalset genser, drikke mye kaldt vann for å få ned kroppstemperaturen, ha mye sminke, unnlate å bruke varme klær, ikke drikke noe varmt, møte folk utendørs)

Sikringsstrategier kan gi økt angst ved å forsterke følsomheten for egne kroppsfornekkelser, noe som fører til økt kroppslig aktivitet: Jo mer vi anstrenger oss for ikke å rødme, desto sterkere rødmer vi; jo mer vi prøver å ikke skjelve på hendene, desto mer muskelspenning med påfølgende skjelving kan det bli.

Sikringsstrategier bidrar til at oppmerksomheten rettes mot en selv og det en er redd for. Vi kaller dette *selfokus*, som innebærer at en blir overdrevent opptatt av hva som skjer i kroppen, hva en sier og gjør, og hvilket inntrykk en gjør på andre. Oppmerksomheten rettes mot det pinlige og flauet man frykter vil skje. Man legger merke til alle tegn på at andre er kritiske, samtidig som tegn på positive reaksjoner hos andre, som interesse, vennlighet, imøtekommenhet og godlynt humor, lett ignoreres. Etterpå husker man gjerne bare det som er negativt, hele situasjonen er blitt et pinlig minne. Det som huskes, er imidlertid det negative eller flauet man *tror* har funnet sted, ofte sterkt farget av ubarmhjertig selvkritikk. Andre som var til stede, kan ha et helt annet, nøytralt eller positivt bilde av det som skjedde. De onde sirkelene vi beskriver her, forklarer hvordan de med sosial angstlidelse i årevis kan opprettholde en negativ og ubegrunnet oppfatning om hvordan de virker på andre.

Aksept innover, fokus utover

I arbeidet med å mestre angsten er det derfor viktig at du systematisk kartlegger dine unngåelsesmønstre og sikringsstrategier. Så kan du trene på å gjøre det motsatte, for eksempel

ta ordet i forsamlinger uten å ha planlagt hva du skal si. Du kan søke øyekontakt, ikke unnvike den; vise frem ansiktet, også når du rødmer; be om ordet, og ikke gjemme deg vekk; kunne vise frem hendene dine, også når du føler at du skjelver. Målet er ikke at du ikke skal bli nervøs, for det er vi alle fra tid til annen. Husk at andre ikke vil mislike deg selv om de skulle se at du viser tegn på nervøsitet. Ville du sett ned på noen fordi de var engstelige?

Ved å trene på å akseptere at du blir urolig i en sosial situasjon, uten å kjempe for å skjule din uro for andre, vil du få mindre angst for angsten. Da får du også økt kontroll over den fordi du gir den mindre av din oppmerksomhet. Angsten blir mindre skremmende ved at dens tilstedeværelse aksepteres. Den får mindre plass ved at du retter din oppmerksomhet mot konkrete gjøremål og oppgaver i situasjonen. Du går fra selvfokus til ytre fokus, med oppmerksomheten rettet mot omgivelsene. Huskeregelen her er: «Aksept innover; fokus utover.» Med det mener vi akseptering av angstreaksjoner, og fokus på hva du konkret ønsker å høre på, si eller gjøre i de ulike sosiale situasjonene.