**Intervjuguide – modellen for sosial angst**

1. **Sosial situasjon**

* *Fortell om en situasjon i det siste da du opplevde å være anspent og selvbevisst i en sosial situasjon? Hvor var du? Når var det? Hva skjedde?*

1. **Hvordan følte du deg?**

* *Hvilke kroppslige symptomer fikk du? Hvordan var det med det mentale, konsentrasjonsevnen osv?*
* Kartlegg vanlige angstsymptomer

1. **Negative tanker**

* *Kan du si litt om hva du var redd for kunne komme til å skje?* 
  + Tenk hvis…
  + *Hva ville skje hvis du fortsatte å ha symptomene?*
* Intervjue spesifikt om pas ideer om
  + å være i fokus
  + negative tanker om seg selv og oppførselen
  + å ha negative egenskaper, væremåter eller atferd som er merkbar for andre
  + at andre tenker dårlig om ham/henne

1. **Sikkerhetsatferd**

* *Hvordan kom du deg gjennom situasjonen? Hvilke knep bruker du? Hva gjør for å kontrollere angsten og uroen? Hva gjør du for å hindre at andre legger merke til det som er feil eller tenker negativt om deg?*
  + For hver sikkerhetsatferd bør man spørre:
    1. *Hvordan hjelper dette deg?*
    2. *Forhindrer dette at noe negativt kan skje?*

1. **Selvfokusert oppmerksomhet**

* *Hvor går oppmerksomheten din i situasjonen? Er den fokusert innover eller utover?*
  + *Hjelper dette deg å komme gjennom situasjonen? Hvordan hjelper det?*
  + *Er det noen mindre bra med dette?*

1. **Indre bilde av seg selv**

* *Har du noe inntrykk av hvordan du ser ut eller virker i situasjonen?*
* *Hvis jeg var der hva ville jeg se?*
* *Hvordan ville jeg se at du var engstelig, rar osv?*

1. **Gi informasjon om behandlingen**

* Trene på å skifte oppmerksomhet, slutt med sikkerhetsatferd og forsøk på å kontrollere symptomene, undersøk hvorvidt negative tanker stemmer, øve i situasjoner i den virkelige verden, avskjære forhåndsbekymring og grubling i etterkant.

1. **Ta forventningsjekken og avtal å gå i gang med behandling (uten lygekryss).**

**Intervjuguide – behandling av sosial angst**

1. Sosial situasjon

3. og 6. Negative tanker

4. Sikkerhetsatferd (knep)

2. Fysiske og mentale symptomer på angst

1. **Gjennomgang av modellen for å planlegge treningsoppgaver**
2. **Tren på skifte å til ytre oppmerksomhet**

* Lev i verden og ikke lev så mye i hodet. Se rundt og hør etter.

1. **Sikkerhetsatferd**

* Atferdseksperimenter i timene. Lag en sosial situasjon. Tren i situasjoner i det virkelige liv.
  + Utforsk pasientens ideer om at sikkerhetsatferd hjelper
  + Del 1 – Be pasienten om å gjøre mye sikkerhetsatferd og være selvfokusert
    - Rangere angst/uro/ubehag/selvfokus (0-10)
    - Undersøk pasientens bilde av seg selv
  + Del 2 – Be pasienten om å gi slipp på sikkerhetsatferd og være ytre fokusert
    - Rangere angst/uro/ubehag/selvfokus (0-10)
    - Undersøk pasientens bilde av seg selv
  + Del 3 – Drøft pasientens ideer om sikkerhetsatferd opp mot disse erfaringene
  + Del 4 – Hjemmeoppgave
    - Be pasienten om å slippe sikkerhetsatferd og være ytre fokusert i alle situasjoner

1. **Utvid handlingsområdet**

* Behandlerassistert til å begynne med. Selvstyrt av pasienten etter hvert.
* Eks på eksponeringsoppgaver – Pauser når man snakker, si ting spontant, svette under armene, rødfarge på kinnene, tiltrekke seg oppmerksomhet, miste noe på gulvet, søle drikke, skjelve på hendene, be om hjelp i butikker, prøve på klær uten å kjøpe sende varer tilbake, spør folk på gata om god restauranter, samle blikk, nikk og smil, ta initiativ til sosiale aktiviteter, vær uenig, ha et annet synspunkt osv
* Vær ytre fokusert.
* Kartlegge negative antagelser, observer andres responser, bruk informasjonen til å undersøke gyldigheten til antagelsene.
* Ikke nedregulere angst – oppsøke den. Handle selv om man har angst.

1. **Evt. videofeedback for å undersøke pasientens ideer om egen framtreden, synlighet av feil**

* Viser hva som virkelig er observerbart
* Framgangsmåten er viktig
  + Selektiv oppmerksomhet kan føre til at pasienten fortsetter å se seg selv gjennom sosial angst briller eller om han/hun får avkreftet negative ideer om seg selv
    - Kjør en mental video først og spesifiser (veldig detaljert) hva pasienten tror han/hun vil se
* Ta video - drøft antagelsene på bakgrunn av den nye informasjonen
  + Hva betyr dette? Når de negative ideene dukker opp, hvordan skal du forholde deg til dem?

1. **Forberedelse til sosiale situasjoner**

* Ta stilling til bekymring som en god måte å forberede seg på. Bearbeid minner om sosiale hendelser der man ble ydmyket, mobbet osv.
* Fokuser heller på teknikk som man har trent på og skal bruke – skifte til ytre oppmerksomhet, være en god lytter, slippe sikkerhetsatferd

1. **Etter sosiale situasjoner**

Ta stilling til om grubling, resirkulering av tanker og analysering av situasjoner er gode måte å finne ut av hvordan man framsto og oppførte seg i sosiale situasjoner. Om det er gode måter å forbedre seg på. Drøfting av sammenhengen mellom oppmerksomhet, informasjon og vedlikehold av negativt sosialt selvbilde.