**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.