

## Socialangst – det kan man gøre noget ved!

Langt de fleste kender til nervøsitet og angst, når de fx skal holde en tale foran mange mennesker, eller når de skal til eksamen. Dette er helt naturligt og kan bidrage til at gøre os bedre rustet til at klare situationen. Men af og til går der ”kludder” i systemet, og vores hjerne opfatter en situation som farlig, selvom den egentlig er ganske harmløs. Der sker en fejlfortolkning, og man oplever ubegrundet angst. I disse situationer bliver følelsen af angst og de reaktioner, der knytter sig hertil et problem, og man oplever ubehag og begrænsninger i hverdagen pga. socialangst også kaldet socialfobi. I dag findes der gode muligheder for at behandle denne lidelse.

Socialangst er kendetegnet ved en udtalt angst og nervøsitet for en eller flere sociale situationer, hvor man oplever at blive udsat for andres kritiske opmærksomhed. Personer med socialangst føler, at de vil blive vurderet negativt, på grund af det de siger eller gør, eller fordi de føler sig latterlige, dumme eller forkerte. Dette medfører ubehag og en tilbøjelighed til at undgå disse situationer.

Angstprovokerende situationer, kan fx være gruppearbejde og møder på skolen eller i arbejdsmæssige sammenhænge. Det kan være besøg på café eller restaurant eller andre sociale sammenkomster. Nogle mennesker kan have særligt svært ved at omgås personer, som de finder tiltrækkende. Eller de frygter at vække opmærksomhed i bussen eller i S-toget. Det kan også dreje sig om en angst for at være ”besværlig” fx i en butik, hvor man har brug for hjælp, men ikke tør spørge ekspedienten. Nogle frygter at komme til at ryste på hænderne ved fx en reception eller middag og griber fast om glasset. Andre kan i en konversation være meget optaget af, hvad de skal sige og får derved svært ved at koncentrere sig, fordi de hele tiden tænker på, hvad de skal sige eller skulle have sagt i stedet for. Dette gør naturligvis samtalen besværlig, og de føler sig tomme i hovedet uden at være i stand til at finde ud af, hvad de skal sige. Man kan også være bange for at sige noget i skolen af frygt for at blive genstand for andres opmærksomhed og ængstes for at komme til at sige noget forkert eller for at komme til at stamme. Derfor bliver man den stille, der siger meget lidt og forsøger at holde sig i baggrunden.

Ved socialangst viser angsten sig ofte ved at man fx rødmer, sveder eller ryster. Desuden kan kroppen reagere ved at være anspændt og øm, fordi man er ude af stand til at slappe af. Hjertet hamrer, man kan føle sig svimmel og kan have svært ved at trække vejret. Nogle kan få kvalme- og opkastningsfølelser.

Tankerne i den angstudløsende situation, har karakter af katastrofetanker som fx: ”Jeg besvimer”. ”Jeg gør mig selv til grin, og andre bemærker det”. ”De tænker, jeg er svag og inkompetent”. De kropslige angstreaktioner forstærkes af katastrofetankerne, og man bliver angst for angsten.

Socialangst påvirker desuden ens måde at opføre sig på. Fx kan man til tider tale meget hurtigt eller lavmælt. Man kan undgå øjenkontakt i et forsøg på ikke at tiltrække uønsket opmærksomhed. Ofte ses det, at mennesker med socialangst holder sig uden for ”farezonen”, dvs. bliver på steder, hvor de føler sig trygge eller sammen med mennesker, som de føler sig trygge ved. Denne form for opførsel kaldes tryghedsskabende adfærd eller sikkerhedsadfærd. Denne adfærd giver en kortvarig lettelse af angsten, men på længere sigt vedligeholdes angsten, da katastrofetankerne på denne måde ikke ”testes” og bearbejdes.

En naturlig følge af denne tilstand er ofte, at personen bliver meget isoleret, trist og deprimeret og har svært ved at forestille sig, at tingene kunne være anderledes. Forskellige former for misbrug kan også være en følge af socialangst. Nogle tyr til alkohol, som har en angstdæmpende effekt.

Socialangst er langt mere udbredt, end man tror. Undersøgelser viser, at et sted mellem 3 og 13 % af befolkningen udvikler en større eller mindre grad af socialangst i løbet af deres liv (Hougaard, 1997). Lidelsen ses både hos mænd og kvinder.

Nogle mennesker er så invaliderede af lidelsen, at de bliver forhindrede i at uddanne sig, arbejde eller indgå i et parforhold. Disse mennesker har brug for behandling så hurtigt som muligt.

Andre mennesker med socialangst formår at indrette deres liv, således at de kan fungere nogenlunde i hverdagen på trods af socialangsten. Fx ved at arbejde hjemmefra, få ægtefællen eller andre familiemedlemmer til at klare mere ”udadvendte” opgaver som indkøb eller kontakten til børnenes skole osv.

Men på trods af at disse mennesker fungerer i hverdagen, er deres hverdag meget begrænset af angsten og har ikke mulighed for at leve fuldt ud. De bliver populært sagt ”tilskuer til livet”. Dette er en skam, da der som nævnt findes gode terapeutiske behandlingsmuligheder, som gør det muligt for de fleste at nedbringe og kontrollere deres angstreaktioner til et niveau, der gør livet værd at leve.

Der er ingen garanti for, at man aldrig nogensinde bliver angst igen, da det jo er en naturlig forsvarsreaktion. Det sker, at man i pressede perioder kan få tilbagefald. Men kender man sine ”værktøjer” vil det ikke være så slemt, og man vil være bedre rustet til at håndtere og acceptere angsten, når den kommer.

Det er derfor vigtigt hurtigst muligt at gå i gang med en målrettet behandling, da sygdommen ikke går over af sig selv.

I Psykologisk Klinik Hellerup v/ Karin Dørum, Bernstorffsvej 20, 2900 Hellerup arbejder psykologerne Karin Dørum og Anja Hubbard med kognitiv adfærdsterapi. Dette er en terapiform, som mange års forskning har vist er særdeles effektiv i behandlingen af en række psykologiske problemområder som fx socialangst.

Behandlingen fokuserer på at lære klienten at forstå sammenhængen mellem tanker, følelser, adfærd og kropslige reaktioner. Ud fra denne forståelse lærer klienten at erkende og bearbejde problemområder i forhold til sig selv, andre og omverdenen samt fremtiden. Det centrale i denne proces er at ændre uhensigtsmæssige mønstre i tænkemåde og adfærd og derved skabe en bedre balance og livskvalitet.

I terapitimerne arbejdes der med de tanker og formodninger, som er knyttet til angsten. Men lige så vigtigt er det, at man mellem samtalerne ”tester” tankerne efter aftale med psykologen. Passer det virkelig, at jeg besvimer, hvis jeg stiller mig op i køen på posthuset? Mister jeg virkelig kontrollen over mig selv, hvis jeg rejser mig og taler foran mine kolleger?

Ved at ”teste” disse formodninger i praksis – en slags ”adfærdseksperimenter” vil man naturligvis i begyndelsen føle nogen angst. Det er derfor vigtigt, at adfærdseksperimenterne tilrettelægges i samarbejde med psykologen, der ved hvordan teknikkerne skal bruges, så chancen for succes er størst mulig.

Der er gode erfaringer både med behandling i form af gruppeterapi og i forløb med individuelle samtaler. Sædvanligvis ses der en bedring på forholdsvis kort tid. Derfor drejer det sig oftest om korte behandlingsforløb.

Psykologerne Karin Dørum og Anja Hubbard  
Hellerup den 25. marts 2004