

Socialangst

Socialangst

I denne artikel (15 sider) kan du læse om socialangst. Det er en god ide også at læse artiklen om angst. Det giver en bedre baggrund for at forstå, hvad socialangst er.

Socialangst er angst, der opstår i samværet med andre mennesker. Oftest, når man er i kontakt med andre, men også nogle gange blot ved deres tilstedeværelse. Man frygter at komme til at opføre sig pinligt og "forkert", for at andre retter opmærksomheden mod en, og tænker noget negativt, så som at man er usikker, lidt underlig, uinteressant m.m.

Man har typisk en meget stor opmærksomhed på "faretegn" i omverden: En særlig mimik, et blik, et manglende blik eller tavshed kan tillægges stor betydning, og opfattes som kritisk.

Socialangst kan give angstsymptomer som anspændthed, hjertebanken, rødmen, tørhed i munden, rysten på hænder og stemme, sveden, svimmelhed, varmekøbe, og tavshed. Man har meget fokus på disse symptomer og frygter, at man via disse udstiller og afslører sig selv, og at de andre tænker kritisk og negativt om en.

Man er ofte selv pinlig bevidst om, at der er noget, der "kører med" en, og at ens tanker og reaktioner er overdrevne, og at andre nok ikke tænker sådan. Man ønsker inderligt, at man kunne være afslappet, som man føler, at alle andre er.

Oveni irriteres og bebrejder man sig selv for, at man har det, som man har det. Samtidig frygter man, at andre skal opdage, hvordan man har det. Man tænker, at de vil se ned på en, hvis de opdager det. Derfor gør man alt for at skjule det.

Som konsekvens af socialangsten, prøver man at undgå de frygtede situationer, eller på andre måder at beskytte sig. Men jo mere man trækker sig eller beskytter sig på anden vis, jo værre bliver socialangsten.

Både angsten, undgåelsen og alle mulige andre beskyttelsesforanstaltninger, som man sætter i værk (se senere), påvirker ens trivsel og funktion i mange forskellige sociale sammenhænge med andre mennesker: På arbejdet, på uddannelsen, til middagssammenkomsten osv.

Angsten er der både før, under og efter den frygtede situation

Det er ikke kun under de situationer, som man frygter, at man føler ubehag. Ubehaget er der også før en frygtet situation, hvor man kan føle sig utilpas og anspændt.

Og efter den frygtede situation vil ubehaget ofte fortsætte, fordi man typisk vil vende og dreje hele situationen. Man grubler selvkritisk, frem og tilbage, man gennemgår situationen i detaljer igen og igen for at finde ud af, hvad man sagde eller gjorde forkert, hvad man hellere skulle have gjort eller sagt, og hvad de andre tænker om en. Man laver således et søforhør om situationen med sig selv, både som anklager og som den anklagede. Det er hårdt.

Mennesker med socialangst har ofte meget høje standarder for og krav til, hvordan de skal begå sig blandt andre, og vurderingen af en selv kan være kritisk og streng.

Hensigtsmæssigt udviklingshistorisk set

Angst er en forudsætning for vores overlevelse og tilpasning, og det gælder også angsten for, hvordan vi fremtræder for andre, og hvad de tænker om os. Vi er flokdyr, og er afhængige af at være accepteret af og i flokken.

Set i et evolutionshistorisk perspektiv kan det således være ganske hensigtsmæssigt med en vis påpasselighed og

bekymring omkring, hvordan vi fremtræder: Om vi gør noget, der kan vække frustration og kritik i flokken. En lettere socialangst har antagelig haft den funktion at hjælpe mennesker med at indrette sig efter hinanden med henblik på etablering af solide og balancerede fællesskaber.

Men denne i udgangspunktet hensigtsmæssige opmærksomhed på sin fremtræden blandt andre, kan komme til at fylde alt for meget, og resultere i en stor sårbarhed i samværet med andre mennesker, hvor man er overopmærksom på, hvad andre kunne tænke om en, og overfølsom overfor forestillinger om at "tabe ansigt", blive kritisk vurderet og afvist.

Lettere og sværere socialangst

Der er lettere og sværere former for socialangst.

Man kan være bange for helt særlige sociale situationer som fx eksamener, for at holde en tale, sige noget i en større forsamling, for at fremlægge på et gruppemøde osv.

Men de fleste med socialangst frygter mange forskellige sociale situationer. Især mere uformelt samvær med andre, fx at være sammen med nye mennesker, eller at deltage i forskellige sociale sammenkomster og fester.

Det er klart, at det er mindre indgribende, hvis socialangsten kun eller mest knytter sig til særlige situationer som fx eksamen. (Se artikel om eksamensangst her på hjemmesiden).

Men alligevel kan mennesker med en sådan lettere mere afgrænset socialangst bruge rigtig meget energi på at gå rundt og grue for en fremtidig "optræden". Og trivslen og livskvaliteten kan i perioden omkring være meget påvirket. Jo flere forskellige situationer som socialangsten omfatter, jo mere vil trivslen og livskvaliteten naturligvis være påvirket. Svær socialangst hæmmer almindelig social udfoldelse, og skaber ofte stor lidelse.

Når socialangsten er værst, kan man opleve livet som den ene skræmmende "performance" efter den anden, og som om man hele tiden er kritisk under lup og projektørlys. Man føler sig usikker, og tankerne kredser om at blive kritisk vurderet, nedgjort og afvist. Samtidig skammer man sig over, at man har det, som man har det, og er derfor på hårdt arbejde med at undgå at afsløre sig selv. Angsten for afsløring er helt central i socialangst.

Typiske socialangstsituationer

Mange situationer kan vække angst hos mennesker med socialangst. Nedenfor nævnes nogle typiske situationer.

- Præstationssituationer som mundtlig eksamen eller oplæg for en forsamling
- Klasseundervisning, forelæsninger, kurser eller møder på arbejdspladsen, hvor man kan risikere pludselig at skulle på og blive synlig.
- Gruppearbejde.
- Sociale situationer på arbejdspladsen som frokosten og pauserne.
- Hyggesamvær, fx cafesammenkomster, middage, fester, udflugter m.m.
- At deltage i en samtale, herunder at blive spurgt om noget.
- At udtrykke egne holdninger og meninger.
- At udtrykke uenighed, kritik eller sige fra overfor andre.
- At møde nogen på gaden, som man kender.
- At skulle tale med fremmede.
- At ringe til nogen eller tage telefonen.
- At spise eller drikke i andres selskab.
- At skrive, mens andre ser på det.
- At gå ind i et rum, hvor der er andre tilstede.
- At møde nye mennesker.
- At invitere nogle hjem.
- At tale med autoriteter.

- At tale med mennesker, som man tænker på som særligt spændende, interessante og måske tiltrækkende.

Kropslige, psykiske og adfærdsmæssige udtryk

Socialangsten giver sig både til udtryk kropsligt, psykisk og i ens adfærd, dvs. det man siger og gør.

Kropslige reaktioner

Kropsligt giver socialangst sig til udtryk i typiske angstsymptomer som hjertebanken, hurtig puls, åndedrætsbesvær, svimmelhed, ørhed og mundtørhed, sammensnøring af halsen, synkebesvær, trykken for brystet, uro i maven, vandladnings- og afføringstrang, sveden, varmefornemmelser, rødmen, rysten på stemmen og forskellige dele af kroppen, anspændthed i musklerne og en let vagt forskrækkelsesrefleks. (Pludselig sammenfaren).

Psykiske reaktioner

Psykisk giver socialangst sig til udtryk i en ubehagelig knugende fornemmelse af uro. Den giver sig også til udtryk i negative tanker af bekymrende og selvkritisk karakter: "Jeg mister kontrollen." "Jeg virker usikker": Og sammenhængende hermed bekymrende tanker om at blive genstand for andres kritiske og negative evaluering: "De kan se, hvor nervøs jeg er". "De tænker, at jeg er svag og underlig".

Andre psykiske reaktioner er bl.a. tankemylder eller omvendt tanketomhed og nedsat koncentration. Man kan også opleve en uvirkelighedsfølelse, hvor man oplever sig selv og sin omverden underligt uvirkelig, som om man er i en osteklokke.

Adfærdsmæssige reaktioner

Adfærdsmæssige reaktioner på socialangst er undgåelse, flugt og sikkerhedsadfærd, herunder det man kalder for selvfokusering. Selvfokus er, når man retter sin opmærksomhed indad mod sig selv, dvs. mod sine ubehagelige kropslige

oplevelser og sin personlige fremtræden. Undgåelse, flugt, sikkerhedsadfærd og selvfokusering er alt sammen adfærd, der er meget vedligeholdende for socialangsten. Det er derfor vigtigt, at man lærer at spotte og blive bevidst om disse adfærdsmæssige reaktioner hos sig selv, og arbejder med dem med henblik på at stoppe dem. (Se senere).

Rødmen

Rødmen kan også være et af symptomerne på socialangst. Mange mennesker med socialangst har meget angst forbundet med tanker om at rødme.

Når vi rødmer, sker der som bekendt det, at blodet stiger til hovedet, og gør vores ansigt rødt. Rødmen opstår bl.a. i situationer, hvor vi oplever, at vi bryder reglerne for gængs opførsel og adfærd, og i den forbindelse tænker vi, at vi er genstand for andres kritiske vurdering. Rødmen er også knyttet til situationer, hvor vi oplever at få, eller risikerer at få, afsløret private sider af os selv, som vi ikke ønsker, at andre skal kende til. Følelser som skam og skyld knytter sig tæt til rødmen.

Man rødmer, når man føler, at noget er flovt og pinligt, og samtidig føler man, at det er flovt og pinligt at rødme.

Rødmereaktionen er stærk synlig. Man kunne tænke sig, at den evolutionshistorisk har tjent den funktion nonverbalt at meddele andre, at man godt selv er klar over, at man har "forbrudt sig mod flokken", fx har prøvet at skaffe sig fordele på bekostning af de andre. Og det viser man ved sin rødmen. Dvs. man er klar over, at man har opført sig "forkert", har "dummet sig" og at man "ikke er bedre end de andre". Man undskylder, angre og antager igennem sin rødmen en underlegen position. Rødmen har en formildende social funktion, idet et menneske der rødmer, bedømmes mildere af flokken, og ofte "tages til nåde" igen.

Mennesker med socialangst er typisk meget angst for at rødme,

og er stærkt selvkritiske og skamfulde over deres rødmene, som de forbinder med at udstille og afsløre deres usikkerhed, med risiko for at blive endnu mere kritisk vurderet.

Tanker og forestillinger

Som nævnt spiller tanker og forestillinger en vigtig rolle i al angst. Det gælder også for socialangst. Mennesker med socialangst tænker, at de er bange pga. særlige situationer: At præsentere sig på et møde. At gå til et middagsselskab, at small-talk i en gruppe. At skulle sige noget i en forsamling. At være i en to-personsrelation, og dermed ikke kunne gemme sig osv.

Men det er ikke disse situationer i sig selv, der skaber angsten. Angsten opstår pga. de tanker og forestillinger, man gør sig om situationen, sig selv og de andre.

Det er dog langt fra altid tilfældet, at det er klare og bevidste tanker og forestillinger, som man gør sig. Tankerne opstår ofte automatisk, uden at man når at blive opmærksom på dem.

Disse tanker, som man kalder for negative automatiske tanker (forkortet som NAT), skaber ubehagelige følelser, bl.a. angst.

Negative automatiske tanker ved socialangst kan fx være:

- Jeg kommer til at gøre eller sige noget forkert
- Alle kan se at jeg er nervøs
- Jeg mister mælet og kan ikke sige et ord
- De tænker, at jeg er dum eller underlig
- De gider ikke høre på mig

(Du kan læse mere om negative automatiske tanker i artiklerne om angst og om kognitiv adfærdsterapi).

Leveregler

Sådan negative automatiske tanker har deres udspring i det

man kalder for leveregler. Leveregler er et slags regelsæt, som vi udvikler ud fra vores erfaringer og oplevelser. Det er holdninger, overbevisninger, en slags indre "love" om, hvordan vi skal opføre os og forholde os i forskellige situationer.

Leveregler for et menneske med socialangst handler typisk om meget høje standarder for egen præstation, især "sociale præstation", dvs. hvordan man begår sig blandt andre. De handler også om stor afhængighed af andres accept og sympati og om høje krav om kontrol. (Læs også artiklen om perfektionisme her på hjemmesiden).

Leveregler kan fx være:

- At vise nervøsitet et tegn på inkompetence.
- At få kritik fra andre betyder, at de ser ned på en.
- Nogle mennesker er interessante, andre er kedelige. (Jeg er kedelig).

Socialangstens dilemmaer

Socialangstens dilemmaer er åbenlyse. Andre mennesker opfattes som kritiske, samtidig med, at man føler en stærkt afhængig af deres anerkendelse og accept.

De gennemgående og tilbagevendende konflikter for et menneske, der lider af socialangst kan derfor udtrykkes som variationer over følgende tema: "Jeg ønsker og længes efter at blive anerkendt af andre. Men de vil være skeptiske og kritiske overfor mig og måske afvise mig. Derfor bliver jeg skamfuld over mig selv i samværet med andre. Det kan jeg kun undgå ved at undvige eller trække mig væk. Eller ved at udvikle et repertoire af sikkerhedsstrategier" (se senere). Eller ved at fokusere på andres ønsker og behov og bøje af overfor mine egne.

Selvfokusering

Som nævnt er en af de helt typiske reaktioner på socialangst

det, man kalder for selvfokusering. Med selvfokusering menes der i denne sammenhæng at rette sit fokus, altså sin opmærksomhed indad mod sig selv. Man retter sit fokus mod sine kropslige oplevelser som sveden, rysten og maverumlen. Mod at man føler sig tom i hovedet, at man ikke er i stand til at tænke klart og koncentrere sig. Mod sin personlige fremtræden: At man næsten ikke siger noget, mod pauserne i samtalen, mod lyden af sin egen stemme, sine håndbevægelser osv. Alt i alt er opmærksomheden suget ind mod en selv og alt det, man oplever som kritisabelt og pinligt ved sig selv. I stedet for at ens opmærksomhed er rettet mod den situation, man er i, de andre, der er tilstede og den "sag", fx et møde, en fødselsdag en frokostpause m.m., som er sammen om. Selvfokusering er en form for sikkerhedsadfærd (se nedenfor), fordi man på den måde prøver at overvåge og måske at kontrollere de kropslige reaktioner og ens fremtræden, som man frygter, vil afsløre en.

Den fantaserede kritiske iagttagers blik

Kombinationen af selvfokusering og den selvkritiske tænkning er meget uheldig. Den betyder nemlig, at man tror, at alle andre ser på, og tænker noget negativt og kritisk om en, ligesom man selv gør. Med andre ord: Lige så "forkert" og kejtet, som man selv kan føle sig lige så "forkert" og kejtet, tror man, at man tager sig ud for andre.

Dette billede af, hvordan andre opfatter en, et billede som er stærkt fordrejet i forhold til ens faktiske fremtræden, fremkalder angst, som så igen påvirker det, man siger og gør. Man bliver endnu mere angst og kejtet.

Undgåelse og flugt

Udover selvfokusering er undgåelse og flugt også typiske reaktioner ved socialangst. Det ligger dybt forankret, "programmeret", i os, at vi prøver at beskytte os fra noget, der er ubehageligt og truende ved at forsøge at undgå det eller at flygte fra det.

Undgåelse er at afholde sig helt fra den angstskabende situation, fx undgå at deltage i en social sammenkomst eller at holde et oplæg på arbejdet eller at sige noget på et møde. Flugt er, når man forlader en situation, som man oplever som ubehagelig og faretruende. Fx går hurtigt fra frokosten i kantinen, festen m.m.

At undgå, eller at flygte fra sådanne situationer er rigtigt besværligt at gennemføre. Derfor vil man igen og igen forsøge at udholde de frygtede situationer med et stort ubehag til følge. Men når socialangsten bare bliver ved, sker der typisk det, at man mere og mere begynder at indrette sit liv efter at undgå de frygtede situationer.

Dvs. at man indsnævrer sit liv mere og mere. Det kan til sidst ende med, at man får et meget "lille liv", hvor man kun kan omgås mennesker, som man er helt tryk ved og ikke kaster sig ud i at lære nye mennesker at kende. Eller kun foretager sig ting, som man er helt tryk ved og bekendt med. Ikke kun angsten, men også undgåelsen og flugten forårsager således både nedsat psykisk trivsel og nedsat funktion i forbindelse med arbejde, uddannelse, eller i socialt samvær med andre mennesker.

Sikkerhedsadfærd

Der findes også en mere skjult slags undgåelse, som man kalder for sikkerhedsadfærd. Sikkerhedsadfærd er alle de ting, man gør i de frygtede situationer, for at kunne være i situationen, selvom man er angst. Der er forskellige handlinger, der neutraliserer eller kompenserer for den oplevede fare.

Sikkerhedsadfærden skal forhindre, at man tiltrækker sig opmærksomhed, at man reagerer med angstsymptomer, at andre lægger mærke til symptomerne, eller at man kommer til at gøre eller sige noget forkert.

Sikkerhedsadfærd kan fx være:

- Man er tavs eller siger kun meget lidt. Helst kun noget, man er 110 % sikker på.
- Man siger almindeligheder, ikke noget personligt eller noget konfronterende eller anderledes.
- Man taler langsomt, lavmælt eller utydeligt og mumlende.
- Man taler meget. Måske hele tiden. Man stiller fx en masse spørgsmål.
- Man taler højt.
- Man taler hurtigt uden at trække vejret, og undgår at holde pause for at blive færdig.
- Man kigger væk, sænker blikket, og undgår øjenkontakt.
- Man skjuler sine hænder, fx under bordet. Og sit ansigt, lader fx håret glide ind foran ansigtet eller holder hånden op foran munden eller ansigtet.
- Man putter sine fingre ind i munden, roder i sit hår. Klør sig eller piller sig i sit ansigt, på arme, hænder og lår.
- Man klamrer sig til ting, fx mobiltelefonen eller vandflasken, eller presser knæene sammen for at forhindre dem i at ryste.
- Man griber hårdt om glas, kop m.m. for ikke at ryste.
- Man kaster sig over praktiske gøremål. Fx rejser sig fra bordet til et middagssamvær, henter ting, der mangler, rydder af bordet osv.
- Man forsøger at skjule sved og rødmen med bestemt tøj og makeup.
- Man forbereder sig på, hvad man skal sige, mens den anden taler. Man gentager for sig selv inde i hovedet, hvad man vil sige, og kontrollerer for sig selv, om det er godt nok.
- Man søger for at have nogle bestemte mennesker omkring sig, som man er meget tryk ved.
- Man undgår mennesker, man synes virker tiltrækkende og spændende, "farlige", fordi de vil gøre en endnu mere usikker.

Sikkerhedsadfærd har modsat virkning

Sikkerhedsadfærd har som nævnt den overordnede hensigt, at man ikke tiltrækker sig opmærksomhed, ved at andre ikke ligger mærke til ens angstsymptomer, eller ved at man ikke kommer til at gøre eller sige noget "forkert" eller pinligt.

Imidlertid vil sikkerhedsadfærden snarere ofte bevirke, at man tiltrækker sig opmærksomhed. Hvis man fx sætter sig af sides i et selskab og ingenting siger, risikerer man, at andre netop ligger mærke til en. Hvis man undgår øjenkontakt, vil det være vanskeligt at føre en ordentlig samtale. Og hvis man overforbereder sig på det, man vil sige, ved omhyggelig at vende og dreje hvert ord, kan man virke stiv og kejtet.

Selvfokusering, undgåelse og sikkerhedsadfærd vedligeholder og forstærker socialangsten

Selvfokusering, undgåelse, flugt og sikkerhedsadfærd kan alt sammen lette socialangstens ubehag nu og her. På sigt er de dog af forskellige grunde rigtig dårlige strategier.

Først og fremmest fordi, man som nævnt går glip af mange ting og begrænser sit liv, hvis man giver efter sin trang for at undgå eller flygte fra situationer og mennesker eller beskytte sig med sikkerhedsadfærd. Og når man undgår, flygter eller beskytter sig med sikkerhedsadfærd, svækker man desuden sine sociale færdigheder.

Med undgåelse, flugt og sikkerhedsadfærd vedligeholder og forstærker man også sin socialangst. Man afholder sig fra at gøre sig den erfaring, at de situationer, man prøver at undgå eller beskytte sig imod, ikke er farlige, og at den undgående, flygtende og selvbeskyttende adfærd ikke er nødvendig. Man bliver i troen på, at man kun kan klare situationen pga. alle sine sikkerhedsforanstaltninger.

Når man undgår, flygter fra eller bruger forskellige former for sikkerhedsadfærd, sker der ikke en udslukning af angsten. Man fastholder situationen som en fortsat kilde til angst.

Selvforkuseringen og sikkerhedsadfærden har desuden det store problem, at de står i vejen for den vigtige retten sin opmærksomhed mod andre mennesker, som er forudsætningen for al socialt samvær. Man er fokuseret på, dvs. optaget af sig selv: Man er selvforkuseret. Man har vanskeligt ved at tænke på noget andet end sin indre ubehagelige oplevelse, de selvkritiske tanker, at andre er kritisk indstillede, og hvad man kan gøre for at beskytte sig. Altså fokus er på en selv, hvad der foregår inden i, hvad andre mon tænker, hvordan man undgår at blive afsløret osv. I stedet for på personerne og på situationen omkring en og på "sagen", dvs. det, man er sammen om.

Depressive symptomer oveni

Fordi socialangst kan være meget lidelsesfuld, besværlig og begrænsende for livsudfoldelsen og negativ for ens trivsel, er der risiko for at få depressive symptomer oveni.

Det gælder fx depressionssymptomer som:

- En følelse af håbløshed ("Det bliver aldrig bedre")
- Selvbekyndelse ("Ta dig nu sammen". Hvorfor er du så svag?")
- Grublen (rumination) ("Hvorfor mig? Hvorfor bliver det ved? Hvad skal jeg gøre?")
- Social tilbagetrækning
- Træthed og lavt energiniveau
- Irritation, særligt rettet mod en selv ("Hvorfor kan jeg ikke bare tage mig sammen og være som de andre?"). Men også irritation overfor andre over deres tilsyneladende ubekymrede tilgang til samværet med hinanden. ("Det hele er let som en leg for dem. De ved ikke hvor heldige de er").

Årsager til socialangst

Når man lider af socialangst, kredser man selvfølgelig omkring hvorfor. Hvor stammer lidelsen og problemerne fra?

For mange er problemerne startet i teenageårene, en periode i livet, hvor man er meget opmærksom på andres reaktioner og vurderinger. Nogle fortæller, at angsten begyndte i en periode, hvor de blev drillet eller mobbet, eller efter andre hændelser, hvor de har følt sig særlig sårbare og måske udleveret, og har lært at frygte andres reaktioner.

Mange fortæller, at de altid har været generte og forsigtige, og at angsten går helt tilbage til barndommen.

Man ved, at socialangst fremmes i miljøer, hvor man lægger meget stor vægt på andres mening. Således kan man forestille sig, at barnet med forældrene og andre betydningsfulde voksne som rollemodel, er blevet overfølsom overfor andres kritiske vurdering.

Man ved også, at socialangst kan hænge sammen med belastende oplevelser i opvæksten. Det kan være traumatiske oplevelser af tab og svigt, af utryghed og uforudsigelighed, som fx knyttet til alkoholmisbrug i hjemmet. Det kan betyde, at man får en mindsket tiltro til eget værd og sociale kompetencer.

Mange mennesker med socialangst har dog ikke haft en belastende opvækst med traumatiske oplevelser. Og der findes ingen simple årsagsforklaringer til udvikling af socialangst. Alligevel kan man ofte ud fra den enkeltes livshistorie få en forståelse af, hvordan en række forskellige forhold og begivenheder har bidraget til den pågældendes socialangst.

Glidende overgange fra lettere socialangst til sværere socialangst

Angst er en forudsætning for vores overlevelse og tilpasning. Det gælder også for socialangst, idet en vis påpasselighed overfor hvordan vi fremtræder for andre, og hvad de tænker om os, som nævnt i udgangspunktet både naturligt og hensigtsmæssig.

Men opmærksomheden på de andres tanker om en, kan komme til at

fylde alt for meget, og resultere i en følelse af meget stor usikkerhed og ubehag i samværet med andre mennesker.

Vi er forskellige. Også med hensyn til udadvendthed og tryghed i sociale sammenhænge. Vi behøver ikke alle sammen at være lige udadvendte og hurtige til at danne og indgå relationer. Men vi er ens på den måde, at vi har brug for hinanden. Vi er dybt afhængige af hinanden, både følelsesmæssigt og helt konkret og praktisk. Vi har brug for nærhed og samhørighed med andre, brug for trygt at kunne være og virke sammen med andre. Det er derfor vigtigt, at vi tør og kan finde ro i at være med og udfolde os blandt andre mennesker. Som udgangspunkt er samvær med andre fundamentet for, at vi kan trives, udvikle os og overhovedet eksistere. Herunder fundamental for vores tryghed.

På den baggrund er det klart, at socialangst er indgribende og lidelsesfuld: Man frygter det, som man ikke kan leve uden!

Mange med socialangst søger ikke hjælp

Socialangst er en udbredt lidelse. Mange lider uden at få hjælp. Det er der flere grunde til:

- Man er tilbøjelig til at tænke på sine problemer som personlighedstræk og generthed, som man må lære at leve med, og som man ikke kan gøre noget ved.
- Man skammer sig over, hvordan man har det.
- Tanken om at skulle være åben overfor sine problemer og at tage hånd om dem er angstvækkende og strider imod den afsløringsangst, der er så grundlæggende i socialangst.

Men socialangst forsvinder ikke bare af sig selv med tiden. Mange har døjet med den siden puberteten eller tidligere i livet.

Du skal søge hjælp, hvis

- Ubehaget og usikkerheden ved socialt samvær er stort, og

derfor både ødelægger og forhindrer mange oplevelser for dig.

- Du kan mærke, at du trækker dig mere og mere, og dit liv bliver mindre og mindre.
- Du bruger meget energi og planlægning på, hvordan du kan beskytte dig mod det, du frygter.
- Du mærker, at der kommer depressive symptomer oven i din socialangst.

Din angst i de frygtede situationer kan reduceres eller måske forsvinde. Eller du kan få et andet forhold til den, sådan at du ikke holder dig tilbage for at gøre noget, du vil eller skal.

Tag ansvar for din lidelse. Beslut dig for at tage hånd om problemerne. Det skal være lettere at være dig i forholdet til andre mennesker.

Du kan søge hjælp hos en psykolog. Men også din egen håndtering af din angst har rigtig stor betydning.

Råd

I artiklen om angst finder du mange forskellige råd, som du også kan bruge til arbejdet med socialangst. Nedenfor suppleres med råd specifikt til socialangst.

Søg viden

Sæt dig ind i, hvad socialangst er. Hvad er det, der især kendetegner socialangst?

Det er særlig vigtigt, at du forstår hvilke processer, der opretholder socialangsten for at kunne arbejde med at ændre disse processer. Samspillet mellem 1: Negative og selvkritiske tanker omkring dig selv og om andres vurdering af dig 2: Selvfokuseringen 3: Undgåelses- og sikkerhedsadfærden. Det vedligeholder din socialangst.

Det bidrager i sig selv til at vedligeholde og måske forstærke

socialangsten, hvis du ikke forstår, hvad det er, der sker.

Arbejd med dine tanker og adfærd

Som du kan læse om i artiklen om angst, skal du først og fremmest arbejdet med at opspore og ændre negative tankemønstre, der er med til at udløse eller opretholde socialangsten. Du må også udfærdige adfærdseksperimenter, hvor du tester dine negative forventninger.

Du må endvidere trodse angsten ved gradvist at udsætte dig for de situationer, du frygter. Det kaldes for eksponering.

Du skal også eksperimentere med og eksponere dig for din brug af sikkerhedsadfærd og selvfokusering. For at undersøge om sikkerhedsadfærden og selvfokuseringen hjælper dig, eller måske tværtimod gør problemerne værre.

Du må arbejde på at omformulere og justere krævende leveregler, så du kan blive mere fleksibel og få flere strenge at spille på.

Alt det kan du som sagt læse om i artiklen om angst.

Et adfærdseksperiment med eksponering

Lad os tage et specifikt eksempel på et adfærdseksperiment og eksponeringsøvelse. Vi antager, at en af de ting som du frygter er det sociale samvær i frokostpausen på dit arbejde og din utilpashed herved, og du vil arbejde med dette via et adfærdseksperiment og en eksponeringsøvelse.

Dit mål er, at du kan deltage i det sociale samvær omkring frokosten på dit arbejde, så du kan føle dig tilpas blandt dine kollegaer.

Derpå skal du udfærdige en trappetige med delopgaver, der trinvist skal gennemføres for at bringe dig frem til dette mål. Første trin må ikke være for svært, og der må ikke være for store spring mellem trinene.

Et adfærdseksperiment med et trinvist eksponeringsforløb kunne se sådan ud:

Første udfordring kan være, at du skal sige to ting i frokostpausen.

Derpå kan du udvide til 3 eller 4 ting.

Du kan starte med neutrale høflighedskonventioner.

Derpå lidt mere personlige udsagn: "Jeg så en god film i går...."

Senere kan du øve dig i også at være mere konfronterende. Fx udtrykke en uenighed med eller en nuancering i noget, der bliver sagt.

Du kan starte med at henvende dig til den, du er mest tryk ved, for derefter langsomt at udvide til at kunne henvende dig mere bredt til dine kollegaer.

Du kan også lave adfærdseksperimenter med et mål og et trinvist eksponeringsforløb med dette:

- Deltage i uformel samtale til en middag
- Holde en samtale i gang
- Spørge ind til et menneske, du taler med
- Foretage telefonopkald til en bekendt
- Fremlægge noget i en undervisningssammenhæng
- Fortælle noget om dig selv til en social sammenkomst: En succesoplevelse. Noget du har været frustreret over. Noget der har været sjovt. Måske noget, der har været lidt svært.
- Spise og drikke, mens andre ser på
- Give og modtage komplementer
- Lave "fejl" mens andre ser på: Fx spille lidt på dugen, eller tabe noget på gulvet, sige noget forkert.
- Bede en anden om hjælp eller udtrykke andre behov
- At stille et krav eller at markere en grænse overfor andre

Når man lider af socialangst, arbejder man aktivt på at tiltrække sig så lidt opmærksomhed som muligt. Det er det, ens

sikkerhedsstrategier handler om. Men du må øve dig i at få opmærksomhed, for det er et aspekt i socialt samvær mellem mennesker. Med ovenstående slags adfærdseksperimenter og eksponeringsøvelse, øver du dig bl.a. i at få og tåle opmærksomhed.

Fordi mennesker med socialangst er så optagede af, hvad andre tænker om dem, og af ikke at komme til at gøre noget "forkert", kan det selvsagt være svært at give udtryk for sine egne behov, meninger og grænser. Man kan være bange for at andre vil kritisere og tage afstand fra en, hvis man giver udtryk for sine behov, meninger eller grænser.

En typisk adfærdsmæssig reaktion på socialangst er derfor, at man undertrykker sine egne behov og meninger og indretter sig efter, hvad man forventer og tror, at andre mener, ønsker eller kræver. Adfærdseksperimenter knyttet til socialangst vil ofte i en eller anden forstand dreje sig om at udtrykke behov, meninger og grænser. At komme på banan med sig selv.

Når du udfærdiger adfærdseksperimenter, skal du huske at tænke i skabelonen for gradvis eksponering: 1. Formuler et problem. 2. Omskriv dit problem til et mål. 3. Lav en trappestige med delopgaver der skal gennemføres for at bringe dig frem til målet. Første trin må ikke være for svært, og der må ikke være for store spring mellem trinene.

Når socialangsten blokerer

I mange tilfælde af angst, fx angst for at køre i offentlige transportmidler, er den "præstation", der skal ydes i den angstvækkende situation, mulig at gennemføre. Man kan godt køre i tog med stærk angst, selvom det er ubehageligt.

Men hvor angsten gælder andres kritiske vurdering af en, som tilfældet er ved socialangst, vil angsten kunne blokere for ens "optræden", således at det frygtede resultat indtræffer pga. angsten.

Fx taleren der er angst for at stemmen ryster, eller for at miste koncentrationen og tråden, kan opleve, at netop dét sker pga. stærk angst. Socialangst kan med andre ord fungere som en selvopfyldende profeti, hvor angsten frembringer det, man frygter, vil ske.

Oveni gælder det, at de strategier man anvender for at mestre angsten, sikkerhedsadfærden, gør det endnu værre. Hvis man fx overforbereder sig på talen (sikkerhedsadfærd), kan man blive endnu mere kejtet. Sikkerhedsadfærd ved socialangst har med andre ord ofte paradoksale virkninger, i og med at du kan forstærke eller fremkalde situationer, som den er beregnet for at undgå eller begrænse.

Tilsvarende gælder dette for den selvfokuserede opmærksomhed: Hvis man omhyggeligt overvåger angstens kropslige signaler, og hvis man gør alt for at skjule sine angstsymptomer, vil angsten typisk tiltage.

Derfor er disse to metoder centrale ved socialangst:

1. Du skal lære at spotte din sikkerhedsadfærd og prøve at stoppe dig selv i at bruge den.
2. Du skal bevæge dig fra selvfokus til situationsfokus.

Nedenfor ser vi kort på disse 2:

Vær bevidst om din sikkerhedsadfærd

Din sikkerhedsadfærd er som nævnt med til at vedligeholde socialangsten.

- Start med at finde ud af, hvilke typer sikkerhedsadfærd du især bruger.
- Hvad tror du umiddelbart ville ske, hvis du prøvede at holde op med at bruge dem?
- Registrer, vurder og omstrukturer dine tanker omkring din sikkerhedsadfærd.
- Find adfærdseksperimenter og en eksponeringsøvelse til

at arbejde med at ligge din sikkerhedsadfærd.

Selvfokusering og situationsfokus

Selvfokusering er som nævnt en sikkerhedsadfærd tæt knyttet til socialangst, der både fastholder og vedligeholde socialangsten.

Du må lære at blive opmærksom på, hvornår du bliver "kaldt til" selvfokusering. Dvs. når du forsvinder ind i dig selv, og bliver optaget af, om du sveder og ryster, af din præstation og fremtræden som sådan og af, og hvad andre tænker om dig.

Du skal lære at lede opmærksomheden væk fra dig selv (selvfokus) og hen på det, der foregår udenfor dig (situationsfokus).

Hvis det er en samtale, så prøv at være så opmærksom som mulig på, hvad den anden siger, hvordan hun ser ud, når hun taler, hendes påklædning osv. Altså vær nysgerrig og nærværende overfor din samtalepartner, dine omgivelser omkring dig og overfor det, der foregår, i stedet for på dig selv. Du ved jo allerede i forvejen, at du er nervøs. Men hvad foregår der ellers omkring dig?

Situationsfokus gør angsten mindre, og den hjælper samtidig til at få mere pålidelige informationer om andres reaktioner.

Brug nedenstående øvelse, det såkaldte dobbeltekspærimet, hvor du kan teste konsekvenserne af selvfokus og situationsfokus.

Dobbeltekspærimetet med selvfokus og situationsfokus

Vælg et tidspunkt, hvor du har forventningsangst, dvs. hvor du bekymrer dig om noget du skal. Fx til en middag, en anden social sammenkomst, til eksamen eller, til et møde, hvor du skal sige noget.

Eksperimetet drejer sig om, at du skal prøve at opleve på to

helt forskellige måder og sammenligne det, du lægger mærke til, og føler i de to situationer.

Dels hvis du udelukkende retter opmærksomheden indad mod dig selv. Du må gerne ligefrem overdrive, for at det bliver tydeligt, hvad der sker, når du har dit fokus rettet mod dig selv.

Dels hvis du gør det modsatte, altså tvinger dig selv til at rette opmærksomheden mod noget eller nogle uden for dig selv, dvs. du har dit fokus rettet mod situationen.

1) Start med selvfokus, dvs. med at tildele dig selv al din opmærksomhed. Læg mærke til de fysiske fornemmelser, du kan mærke: Fryser eller sveder du? Er du sulten, træt? Kan du mærke dit tøj? Er der noget, der strammer eller er for løst? Hvad føler du lige nu? Tænker du på noget bestemt? Har du særlige tanker om dit ydre, om din præstation? Har du særlige tanker om din person, og hvordan du fremtræder? Har du bestemte billeder, indtryk og erindringer i hovedet? Bliv ved med at være i selvfokus i 3-4 minutter.

Besvar nu følgende spørgsmål: Hvad følte du? Hvad lagde du mærke til? Gør dine svar forståelige for dig selv. Tag noter i hovedet eller på papir.

2) Derpå skal du have et fokus, hvor du nu tildeler dine omgivelser, den eller de personer, som du er sammen med, sagen I er sammen om, al din opmærksomhed i 3-4 minutter, dvs. et situationsfokus.

Derpå skal du besvare spørgsmålet: Hvad følte du? Hvad lagde du mærke til? Gør dine svar forståelige for dig selv. Tag gerne noter inde i hovedet eller på papir.

Nu skal du sammenligne selvfokus og situationsfokus.

- Hvad var forskelligt?
Hvad var ens?

Hvilket fokus gav dig mest af den form for information, der hjælper dig videre med dine problemer?

Var det svært for dig at opnå situationsfokus? Du har sandsynligvis brug for at øve dig i at være i situationsfokus.

Dobbelteksperimentet giver dig mulighed for at sammenligne to ekstreme måder at være opmærksom på. Det kan måske give dig lyst til at opnå en gylden middelvej, hvor du mere naturligt og spontant lader din opmærksomhed komme og gå – "flyde" mellem dig selv og situationen, de andre og "sagen", som I er sammen om.

Arbejd med dine leveregler

Når man lider af socialangst, har man ofte høje standarder for egen præstation, især med hensyn til, hvordan man bør begå sig blandt andre, ligesom man er meget afhængig af andres accept og sympati samt af at føle, at man har kontrol over det hele.

Leveregler knyttet til præstation, accept og kontrol for et menneske med socialangst kan fx være:

- "Hvis jeg laver fejl, er det er personlig fiasko."
- "Hvis alle ikke kan lide mig, bliver jeg usikker".
- "Hvis jeg ikke har 100 % styr på situationen, bliver jeg usikker".

Det er selvfølgelig kun dig, der kan afgøre, om dine leveregler er problematiske. Men hvis du er i tvivl, så prøv at skrive fordele og ulemper op.

Dysfunktionelle leveregler opretholdes ofte af urealistiske grundlæggende antagelser om, hvad der ville ske, hvis man brød reglen, og handlede på en anden måde.

Du kan arbejde med dine leveregler på samme måde som med dine negative automatiske tanker. (Du kan læse om arbejdet med dine leveregler i artiklerne om angst og om kognitiv adfærdsterapi).

Arbejd med sund selvhævdelse

Du må arbejde med at lære at give udtryk for dine meninger og perspektiver på en tydelig og konstruktiv måde, hvor du ikke bøjer af og prioriterer andres behov, meninger, ønsker m.m. over dine egne.

Man kan have et ønske om, at man kan lære let og smertefrit at stå ved sig selv og op for sig selv. Men for mange er det en livslang udfordring at give udtryk for grundlæggende rettigheder som disse:

- at sige fra
- at sige nej
- at være uenig
- ikke at vide alt
- at skifte mening
- at være anderledes
- at tage fejl
- at lave fejl
- ikke at forstå alt
- at bede om hjælp
- at give udtryk for, hvad du tror føler og mener
- selv at træffe beslutninger
- at udtrykke følelser – også negative – konstruktivt

Giv af dig selv

Når man lider af socialangst, har man svært ved at komme på banen med sig selv, fordi man frygter, hvordan det bliver modtaget. Det kan blive en rigtig ond cirkel, fordi det jo også ofte er sådan, at jo mindre man giver, jo mindre får man. Og omvendt.

Det er vigtigt, at du øver dig i at komme på banen med dig selv, så du kan få sociale erfaringer og oplevelser, der sår tvivl om dine tanker om, at du er "forkert", og at andre vil vurdere dig kritisk. Fortæl om dig selv, – dine tanker, følelser, oplevelser, behov, værdier osv. Del dine succeser

og glæder, når du har gjort noget, du er stolt af og glad for. Del også, når du har lært noget vigtigt. Og del undertiden dine udfordringer og måske sårbarheder. Øv dig også i at give feedback til og respons på andre. Tænk i gradvis eksponering.

At dele noget personligt med andre, at "give af sig selv", at give respons på og feedback til andre, at deltage og være med, forbinder dig med menneskene omkring dig, og giver dig erfaring med, at du er en del af forskellige fællesskaber og sammenhænge med de glæder, besværligheder og udfordringer der er der, når mennesker har med hinanden at gøre.

Vær ikke for nøjsom

Når du arbejder med din socialangst, skal du passe på med ikke og gå hen og blive for nøjsom og stille dig tilfreds med for lidt. Fx hvis du nu bare af og til kan sludre lidt med en enkelt af dine kollegaer, i frokostpausen, så er det godt nok osv.

Når du holder dig tilbage eller trækker dig fra noget med andre mennesker, må du spørge dig selv om du gør det, fordi du faktisk ikke har lyst, gider, eller om det er fordi, din socialangst blokerer dig. Har du i virkeligheden lyst, men tør ikke?

Du har ikke brug for at hoppe hovedkulds ud i udfordringer, som kan give dig dårlige oplevelser, og overbevise dig om, at det er godt, at du holder dig væk. Men tænk på, at målet er, at du på sigt skal kunne leve dit liv uden at være forpint og tilbageholdt af bekymringer om, at du er "forkert", og at andre vil vurdere dig kritisk.

Anne Stokkebæk, november, 2019.

Kilder:

- Esben Hougaard og Mikkel Arendt: "Socialangst. "En selvhjælpsbog baseret på kognitiv terapi". Dansk

Psykologisk Forlag, 2016

- Nicole K. Rosenberg og Mikkel Arendt: "Kognitiv adfærdsterapi ved socialfobi." I Kognitiv terapi. "Nyeste udvikling". Mikkel Arendt og Nicole K. Rosenberg (red). Hans Reitzels Forlag, 2012.
- Jes Gerlach (red): "Angstbogen". PsykiatriFondens Forlag, 2008.
- Jes Gerlach og Esben Hougaard: "Angst". PsykiatriFondens Forlag, 2007.
- Francisco Alberdi. Psykoterapeutisk behandling af angstlidelser. I Moderne psykoterapi. Teorier og metoder, Francisco Alberdi, Bent Rosenbaum og Per Sørensen (red).
- Angstforeningens pjece om socialangst.
- Birgitte Dansgaard: Lær at tackle angst og depression. Komiteen for Sundhedsoplysning, 2015.
- Esben Hougaard og Mikkel Arendt: "Socialangst. En selvhjælpsbog baseret på kognitiv terapi". Dansk Psykologisk Forlag, 2016.