

2018

Sosial angst

SELVHJELPSMATERIALE
LAGET AV MAGNUS NORDMO

Modul 1: Introduksjon

Velkommen til dette selvhjelpsprogrammet for deg med sosial angst. Dette programmet består av den samme typen informasjon og behandling som du ville kunne få i terapi med en psykolog, bare at vi her har tilpasset opplegget slik at du skal kunne arbeide med dette selvstendig. Programmet kan også brukes som et supplement til deg som allerede går i en behandling. I denne første modulen skal vi fortelle litt om sosial angst og om dette programmet generelt.

Hvis du leser denne teksten er det veldig sannsynlig at du vet hvordan sosial angst føles. Vi kan si at folk med sosial angst blir nervøse og ukomfortable i sosiale situasjoner, vanligvis med grunnlag i en frykt for å gjøre noe dumt eller flaut, gjøre et dårlig inntrykk eller bli vurdert negativt av andre. Ofte er det en grunnleggende frykt for at andre kan se at en er redd, f.eks. ved at man skjelver, rødmer, svetter eller at stemmen brister. For noen er det kun enkelte situasjoner som frembringer sosial angst, som for eksempel en muntlig presentasjon. For andre kan nærmest enhver sosial situasjon være ille. Man vet i dag at det kun er en gradsforskjell mellom de som er komfortable i nærmest alle sosiale situasjoner, til dem som har såpass mye sosial angst at de tilfredsstiller diagnosen sosial angstlidelse, også kalt sosial fobi. Innenfor denne skalaen har vi de som bare vil kalle seg sjenerte og sosialt tilbaketrukkne. Noen forteller at de alltid har hatt sosial angst eller vært veldig sjenerte hele livet mens for andre oppstår det i voksen alder, ofte etter en ubehagelig situasjon hvor man følte at man dummet seg ut.

Vi vet også at sosial angst er veldig vanlig. I en undersøkelse av norsk ungdommer svarte en femtedel at de “alltid” eller “ganske ofte” følte seg sjenerte i sosiale sammenhenger. En annen norsk undersøkelse viser at diagnosen sosial fobi er en av de vanligste psykiske lidelsene og at rundt 15 prosent av befolkningen tilfredsstiller kriteriene for diagnosen - som innebærer at man opplever såpass mye sosial angst at det har en sterk negativ påvirkning på livskvaliteten.

Hvorfor har vi sosial angst?

Dessverre kan sosial angst føles veldig fremmedgjørende, som om man er forskjellig fra alle andre. I løpet av dette programmet vil du lære at det ikke er tilfellet men at sosial angst i utgangspunktet er en helt normal og faktisk en nødvendig prosess. La oss forklare: Se for deg at du er så uheldig at du slår foten din hardt i et bord sånn at du skader tåa di. Om du har opplevd dette vet du at det gjør veldig vondt og man kan ha smerter i tåa i lang tid om den er blitt skada. I en sånn situasjon har smerten en veldig viktig *funksjon* og det er å forhindre deg i å bruke tåa før den er reparert. Et lignende poeng gjelder for alle typer angst, inkludert sosial angst.

Når vi føler sosial angst gir det oss en sterk påminnelse om å være oppmerksomme på hvordan vi påvirker de rundt oss. Det kaller vi selvfokus og det skal vi snakke mer om senere. Hvis vi ikke hadde noen tanke om vår påvirkning på andre ville vi sannsynligvis endt opp i store problemer. Vi hadde for eksempel ikke trengt å være høflige eller hyggelige. Vi kunne ha sagt akkurat det vi tenkte på, selv om det hadde såret andre. Litt sosial angst beskytter oss mot å fornærme eller såre andre i tillegg til at det hindrer oss i å gjøre ting som fører til at andre vurderer oss negativt. For mennesker er dette veldig viktig fordi vi lever i sosiale fellesskap og er avhengige av hverandre for å ha det bra.

La oss si at du er på et jobbintervju. Litt sosial angst og selvfokus kan medføre at du skjerper deg og passer på og sier og gjør og sier de tingene som gjør at din fremtidige sjef får et godt inntrykk. Men i dagligtalen heter dette som regel ikke “litt sosial angst”, men heller at man er “gira” eller “sommerfugler i magen” eller “litt nervøs”. Men, dette er i bunn og grunn den samme prosessen, bare i mye mildere form. Har man veldig mye sosial angst er det altså bare at denne “vanlige” prosessen har gått for langt. Man har blitt for sensitiv slik at angsten blir en pågående plage som i verste fall medfører dårligere livskvalitet. Er man veldig sensitiv kan nærmest enhver sosial situasjon medføre en enorm angstreaksjon. Målet med denne selvhjelpsbehandlingen er å nedjustere denne sensitiviteten slik at man kommer tilbake til normalen.



Kognitiv atferdsterapi

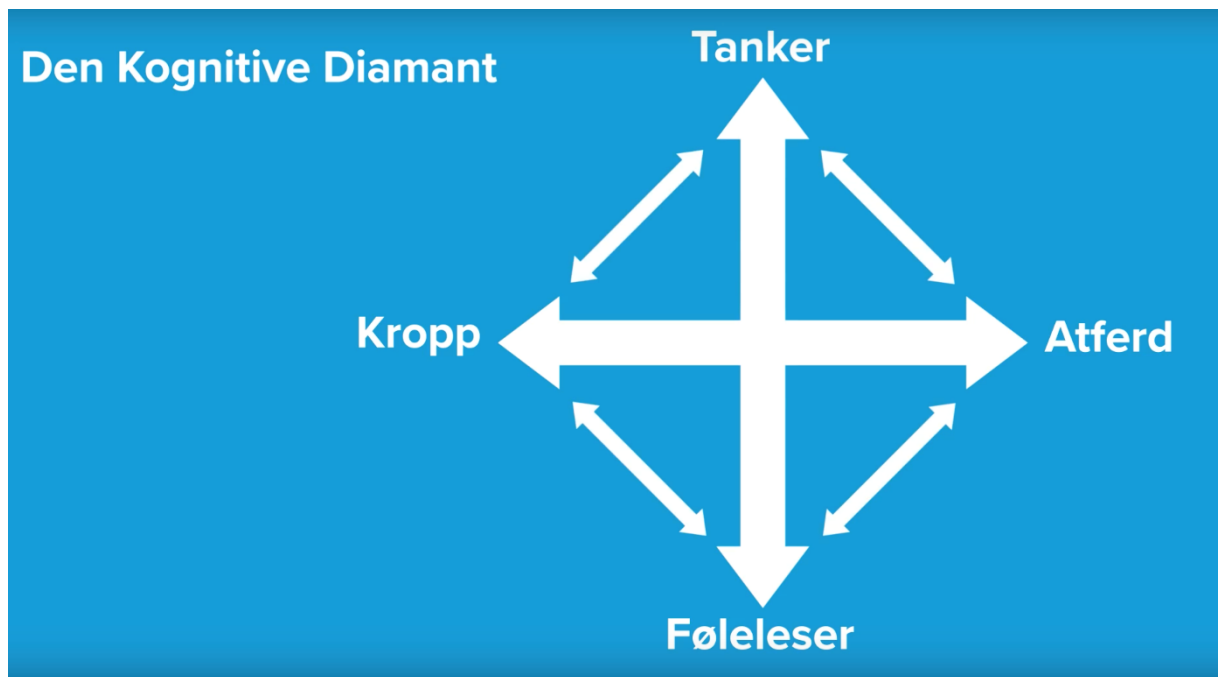
Dette programmet tar utgangspunkt i en metode som kalles kognitiv atferdsterapi, også bare kalt kognitiv terapi. Denne metoden er vanlig å bruke i terapi med mennesker som har sosial angst og forskning viser at metoden fungerer godt. Og ikke bare det, men forskning viser også at selvhjelpsprogrammer som baserer seg på kognitiv atferdsterapi kan ha god effekt på sosial angst. Det betyr at mange kan, rett og slett, hjelpe seg selv. Og det er derfor vi har laget dette selvhjelpsprogrammet!

Men før du går i gang synes vi det er viktig å formidle at denne typen behandlingen krever en egeninnsats. Det er én ting å lære om sosial angst, men om du ønsker å bli kvitt

denne er du avhengig av å gjøre en rekke oppgaver og øvelser som vil bli introdusert i programmet. I praksis betyr det at man må være villig til å sette av litt tid og ressurser til dette prosjektet. Hvis man ikke gjennomfører noen av oppgavene kan man dessverre heller ikke forvente en positiv effekt av programmet. Derfor anbefaler vi ikke dette programmet til de som er i en pågående livskrise, fordi man da har lite personlige ressurser til å bruke på programmet.

Modul 2: Kognitiv Atferdsterapi (KAT)

I denne modulen skal du lære mer om Kognitiv Atferdsterapi, forkortet KAT mot sosial angst. I KAT arbeider man med fire sammenvevde prosesser, nemlig hvordan vi *tenker*, hvordan vi *handler* (altså vår atferd), hvordan vi kjenner sosial angst på *kroppen*, og hvordan sosial angst påvirker *følelsene* våre. Denne modellen blir kaldt den kognitive diamant.



Kroppslige fornemmelser

Vanligvis opplever man en rekke *kroppslige fornemmelser* sammen med sosial angst. Kjenner du igjen noen av disse?

- Rødming
- Svimmelhet
- Raske og harde hjerteslag
- Pustevansker
- Vansker med å svelge
- Skjelving
- Svetting
- Kvalme
- Gråt og gråtkvalt stemme
- Konsentrasjonsvansker
- Nummenhet eller prikking i kroppen
- Synsvansker
- Uvirkelighetsfølelse

- Varmefølelse i kropp og ansikt
- Tørr munn
- Brystsmerter eller en følelse av stramhet i brystmuskulene
- Svakhetsfølelse i kroppen

Om du blir plaget av sosial angst kjenner du mest sannsynlig igjen noen eller mange av disse. Når man har forsket på folk som lider av sosial angst har man sett at mange opplever at disse kroppslige symptomene er mer synlige for folk enn det de egentlig er. For eksempel at man føler at man svetter enormt i pannen, mens andre knapt legger merke til en dråpe.

Samtidig ser man at mange av disse kroppslige fornemmelsene kan man oppleve, også uten noen sosial angst. Det finnes f.eks. de som rødmer ofte, men ikke plages av dette, også finnes det dem som rødmer relativt lite men som opplever enorm angst når dette skjer. Dette forteller oss at det ikke er de kroppslige fornemmelsene i seg selv i seg selv som er ille, men vår tolkning og forståelse av de i en sosial ramme. Sagt annerledes er det tanken som teller.

Tanker

Det er altså slik at vi mennesker forsøker å forstå verden vi lever i så godt vi kan. Noen ganger treffer våre tanker godt mens andre ganger kan vi rett og slett ta feil.

Se for deg at du er i et selskap og snakker med en person som virker veldig uinteressert i samtalen. I en slik sammenheng er vi avhengig av å tolke situasjonen fordi det kan være en rekke ulike årsaker til at en person virket uinteressert f.eks.:

- Den andre personen kan være sulten?
- Den andre personen kan være trøtt?
- Den andre personen kan være forkjøla?
- Den andre personen kan være av den typen som virker som han kjeder seg, selv om han egentlig er interessert?
- Den andre personen er veldig sjenert og opplever sosial angst selv?

Og til slutt:

- **Den andre personen liker ikke deg fordi du er en uinteressant og en kjedelig samtalepartner.**

Legg merke til at den siste tolkningen er veldig selvkritisk sammenlignet med de andre. Om du har sosial angst er det sannsynlig at du ofte tolker slike opplevelser mer selvkritisk enn gjennomsnittet, og kanskje du over tid har dannet et negativt selvbilde av deg selv som konsekvens. Dersom man befinner seg i en krevende episode og opplever sterk sosial angst kan tanken være preget av en slags *katastrofetenkning*, som kjennetegnes av at man ser for seg forferdelige scenarioer.

Eksempler kan være:

- At man blir så nervøs at man ikke klare å si et ord

- At alle andre vil le av deg og syns du er helt merkelig
- At du vil miste kontrollen fullstendig
- At du vil besvime
- At andre vil miste fullstendig miste respekten for deg, fordi de ser at du er redd.

En nøkkel i denne behandlingen er å gradvis utfordre slike krisetanker gjennom å teste dem ut med hva vi gjør, altså vår atferd.

Atferd

Den vanligste atferden i møte med sosial angst er enten å unngå angstvekkende situasjoner fullstendig eller å finne små angstreduserende triks, kalt sikkerhetsatferd, for å gjøre det levelig.

Unngåelse og sikkerhetsatferd kan fungere godt på kort sikt fordi det reduserer det øyeblikkelige ubehaget. Men dessverre har de en veldig ødeleggende funksjon over lengre tid fordi de hindrer deg i å bli vant til sosiale situasjoner og få opplevelser som går imot dine katastrofetanker. Her er noen typiske sikkerhetsatferder:

- Avslå en invitasjon til en fest
- Aldri svare på et spørsmål i klassen
- Alltid møte sent og dra tidlig fra møter for å unngå “small talk”
- Finne en unnskyldning til å ikke ha middag med en venn
- hjelpe til med oppvasken for å slippe å prate med gjester
- Drikke et par ekstra glass vin før et selskap
- Alltid ta med en kjærest eller venn, hvor andre gjester kommer alene.
- Unngå øyekontakt
- Snakke veldig lavt
- Spise før et middagsselskap sånn at andre ikke ser at du skjelver i bestikket

Følelser

Til slutt er det viktig å nevne at sosial angst også påvirker vårt *følelsesliv* i stor grad. Mange forteller at de kan føle seg skuffet og nedstemt i forbindelse med sosiale situasjoner. Hos mange kommer dette som en konsekvens av at man ønsker å være mer sosial, eller være mer naturlig og avslappet i sosiale situasjoner, men får ikke dette til. Andre forteller at de har mye skam i forbindelse med sin sosiale angst hvor de kanskje har en følelse av at de er helt alene med dette problemet.

Interaksjoner

Nå har vi sett noen eksempler på hvordan følelser, kroppslige fornemmelser, tanker og atferd spiller inn ved sosial angst. Til slutt er det viktig å nevne at disse aspektene påvirker hverandre og er gjensidig sammenkoblet i alle ledd.

Vi kan for eksempel se for oss at:

- En tanke om at man er dum vil kunne føre til en følelse av skam, en kroppslig fornemmelse av at man rødmer og at man unngår sosiale sammenhenger.

Eller

- En følelse av å være nedstemt kan lede til at man holder seg hjemme, i stedet for å treffe nye bekjente, at følelsen vekker en tanke om at man er sosialt inkompetent, og en kroppslig fornemmelse av tomhet

Eller

- En opplevelse av at man rister på hånden i en sosial setting fører til en tanke om at alle syntes en er patetisk, og følelse av panikk hvor man også prøver å unngå å vise hendene i nye sosiale settinger i fremtiden.

Eller

- En beslutning om å drikke mye alkohol før en sosial hendelse, for å redusere angsten, forsterker en tanke om at man er sosialt inkompetent, en følelse av tristhet også kan en høy promille føre til at man rødmer mer.

Det viktige poenget i denne sammenhengen at tanker, følelser, kroppen og handlingene vi gjør er sammenkoblet. Dette innebærer at man kan gjøre endringer på et sted, som kan ha positive effekter i alle ledd, og det er jo gode nyheter! Har man hatt sosial angst lenge kan det ha dannet seg et fastlåst mønster mellom disse fire komponentene. Målet med KAT er å bryte dette mønsteret med tilpassede oppgaver og øvelser.

Hjemmeoppgave

I denne modulen har vi inkludert den første arbeidsoppgaven, nemlig å fylle inn din egen kognitive diamant. Oppgaven her er å tenke gjennom og skrive ned hvordan din sosiale angst påvirker deg kroppslig, tankemessig, atferdsmessig og følelsesmessig. Dette er en viktig øvelse da du skal bruke denne informasjonen senere i heftet. Du finner et arbeidsark bakerst som du kan bruke i denne prosessen.

Lykke til!

Modul 3: En kognitiv modell av sosial angst

I denne modulen skal vi gå gjennom en kognitiv modell av sosial angst som danner grunnlaget for resten av dette selvhjelpsprogrammet. Denne forståelsen ble utviklet av de engelske psykologene Adrian Wells og David Clark og er et resultat av mange tiårs forskning på årsakene til sosial angst. Disse to psykologene tok denne forskningen og lagde en modell som oppsummerer vår forståelse på en god måte.

Vi starter med et eksempel. La oss si at Petter lider av sterk sosial angst. Han har vansker med situasjoner hvor han frykter at andre vil bedømme han negativt. Petter er student og han har nå fått i oppgave å gi et faglig innlegg til sine medstudenter. Vanligvis unngår han alt av presentasjoner, men denne var en obligatorisk del av kurset. Nå skal han til å snakke foran hans medstudenter og angsten stiger raskt

Da starter vi altså med en *situasjon* som frembringer sosial angst, altså presentasjonen som Petter skal gjøre foran medstudenter.



For Petter aktiverer denne situasjonen noen *katastrofetanker* han har knyttet til sånne situasjonen, slik vi snakket om i forrige modul. Da ser vi en pil i denne retningen. I denne modellen er piler veldig viktig fordi de betyr at noe utløser eller påvirker det andre. Han tenker at han absolutt må unngå å virke redd eller nervøs fordi da vil de andre tenke at han er svak, rar eller patetisk. Han merker at han er rød i ansiktet og skjelver litt på hendene når han holder papiret og tenker raskt at alle får med seg dette. Så kommer vi til katastrofetanken: «Hva hvis jeg blir helt paralyisert av angst og ikke klarer å tenke eller snakke?». Hva vil hans medstudenter tenke da?



Disse katastrofetankene påvirker igjen oppmerksomheten hans. I stedet for å fokusere på oppgaven han skal løse, altså presentasjonen, går mesteparten av oppmerksomheten på han selv. Dette *selffokus* har flere aspekter. Blant annet får han et indre bilde av seg selv i hodet som et rødmende og ristende vrak. Han tenker også på hvordan han ser ut for de andre, noe som gjør det enda vanskeligere å konsentrere seg om presentasjonen han skal holde.



Totalt sett forsterker selv fokuset Petters katastrofetanker så vi setter en pil tilbake igjen.



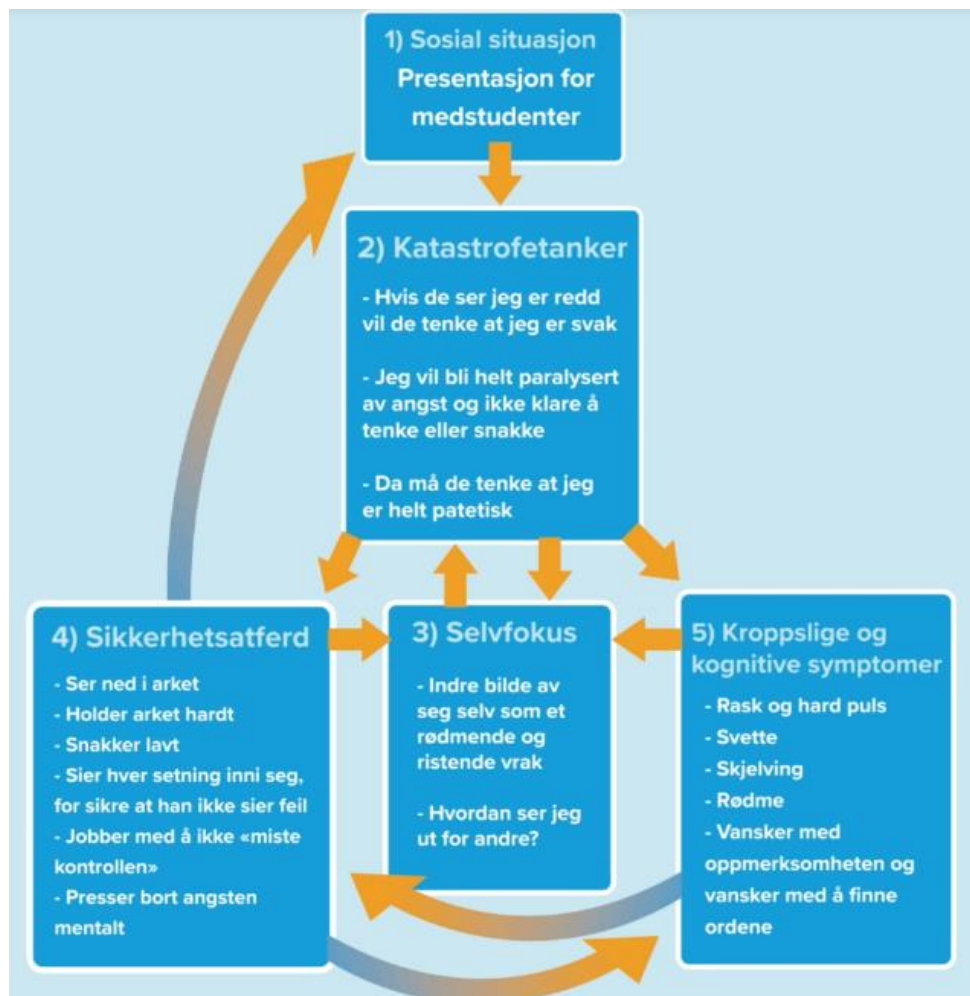
I denne situasjonen har Petter noen strategier som han tror vil gjøre at situasjonen ikke eskalerer i feil retning. Disse kan vi kalle *sikkerhetsatferd*, eller trygghetsatferd, fordi det er strategier som Petter føler gjør han litt sikrere eller tryggere i møte med angsten og som skal beskytte ham mot det han frykter, altså hans katastrofetanker. Blant annet så *ser han ned i arket*, hele tiden. Han *holder arket veldig hardt* med hendene for å unngå at det rister. Han *snakker lavt* for å unngå at folk hører at stemmene hans glipper også forsøker han å *si hver setning inni seg før han sier det høyt*, for å unngå å si noe feil. I tillegg holder Petter *fokus på å ikke "miste kontrollen"*, det vil si at han prøver å "presse" angsten vekk mentalt. Dessverre så forsterker disse atferdene Petters selvfokus fordi han rett og slett ikke slipper inn annen informasjon når han ser ned og konsentrerer seg om seg selv. Derfor er det en pil fra sikkerhetsatferden tilbake til selvfokus.



Vi skal også sette opp en pil fra Petters katastrofetanker til kroppslige og kognitive angstsymptomer i denne situasjonen, som kjennetegnes av en svært *rask og hard puls, svette, skjelving, rødme i ansikt og kropp, vansker med oppmerksomheten og vansker med å finne ord*. Disse er man andre ord utløst av hans katastrofetanker. De kroppslige og kognitive angstsymptomene forsterker Petters selvfokus så vi setter en pil mellom kroppslige og kognitive angstsymptomer og selvfokus også.

Vi må også sette inn en pil fra sikkerhetsatferden til Petters angstsymptomer. Grunnen til dette er at hans problem med at han skjelver i hendene blir forverret av at han tviholder på arket i et forsøk på å skjule en eventuell skjelving. Når han tviholder på arket, altså en sikkerhetsatferd, aktiverer han muskler som etterhvert begynner å skjelve på grunn av tretthet. Et annet eksempel er hvis Petter tar på seg mye klær for å skjule svetting men som konsekvens blir varm og svetter mer. Vi kan også sette en pil tilbake fordi Petters sikkerhetsatferd blir styrket når han opplever symptomer på angst.

Den siste pilen går fra sikkerhetsatferden til sosial situasjon, fordi den vanligste sikkerhetsatferden er rett og slett å unngå sosiale situasjoner. Et annet eksempel er da Petters situasjon preges av hans sikkerhetsatferd ved at noen ber han snakke høyere fordi de ikke hører det han sier.



I situasjonen til Petter kan vi også sette opp denne på en tidsdimensjon. Om du har sosial angst kjenner du til det vi kaller forventningsangst, altså angsten som melder seg før du er i den sosiale situasjon du frykter. I Petters tilfellet kan vi se for oss at han har gruet seg lenge til presentasjonen. I den andre enden har vi det som skjer etter Petters presentasjon. Dersom Petter opplever denne situasjon som veldig ubehagelig og føler at han har gjort noe feil eller dårlig er det veldig sannsynlig at han tenker mye på hendelsen i ettertid, som vi kan kalle «etter-hendelse grubling». Dersom man har mye sosial angst kan denne grublingen være veldig uheldig fordi den tar mye tid og energi og er forbundet med dårlig humør.

Totalt sett har vi her tegnet opp og gått igjennom den kognitive modellen for sosial angst som psykologer bruker når vi skal hjelpe folk med sosial angst. Med denne modellen ser man er rekke problemområder som:

- 1) Tankene rundt den høye standarden man har til seg selv i sosiale situasjoner og tankene knyttet til konsekvensene av at andre ser at du er redd.
- 2) Den onde sirkelen mellom sosial angst og selvfokus.
- 3) Sikkerhetsatferdene som er med å opprettholde den sosiale angsten,
- 4) Tankene knyttet til de kroppslige angstsymptomene.
- 5) Etter hendelse grubling og forventningsangst før en sosial situasjon.

I resten av dette programmet skal vi ta utgangspunkt i denne modellen. Det finnes heldigvis øvelser som er tilpasset for å påvirke denne prosessen og det er det vi ønsker å hjelpe deg med. Det er viktig å påpeke at dette ikke er en enkel endring som vi har nevnt tidligere. Den innebærer endel jobbing fra din side, men i enden av denne prosessen har du et liv hvor ikke din livskvalitet dempes av sosial angst, hvor du kan bli fri til å gjøre det du ønsker. Vi sier dette fordi mange med sosial angst har mistet håpet om at noen endring er mulig, og det er både veldig trist men også helt feil.

Nå ønsker vi at du fyller ut din egen versjon av denne modellen. Dette er en viktig rettesnor for deg selv gjennom behandlingen. Bruk eksempler og opplevelser fra ditt eget liv, og ta gjerne en titt på den kognitive diamanten som du fylte ut tidligere. Se etter et arbeidsark bakerst i heftet.

Lykke til!

Modul 4: Eksponeringsterapi

I denne modulen skal vi bygge videre på forståelsen som ble introdusert i forrige modul og presentere en effektiv metode for å jobbe med angsten, nemlig eksponeringsterapi. Som tidligere nevnt er angstreaksjonen en måte hjernen forteller oss at noe er farlig eller ille. Når angsten «slås på» blir man obs og på vakt. Når det gjelder sosial angst så er denne angstmekanismen, som i utgangspunktet er normal og fornuftig, gått for langt.



I dag vet vi mye om prosessen som ligger til grunn når man utvikler sosial angst, og også hvordan man kan bli kvitt vanskene. Og det er dette som er utgangspunktet i eksponeringsterapi.

Men før vi forklarer hva eksponeringsterapi er, må vi se litt mer på hvordan man utvikler sosial angst. Vi skal ta utgangspunkt i den modellen vi introduserte i forrige modul hvor vi skal se nærmere på to prosesser.

1) Den første handler om hvordan våre katastrofetanker utløser angstreaksjonen. I forrige modul brukte vi eksempelet at Petter tenkte at han ville ikke få sagt et eneste ord, pga. angst.

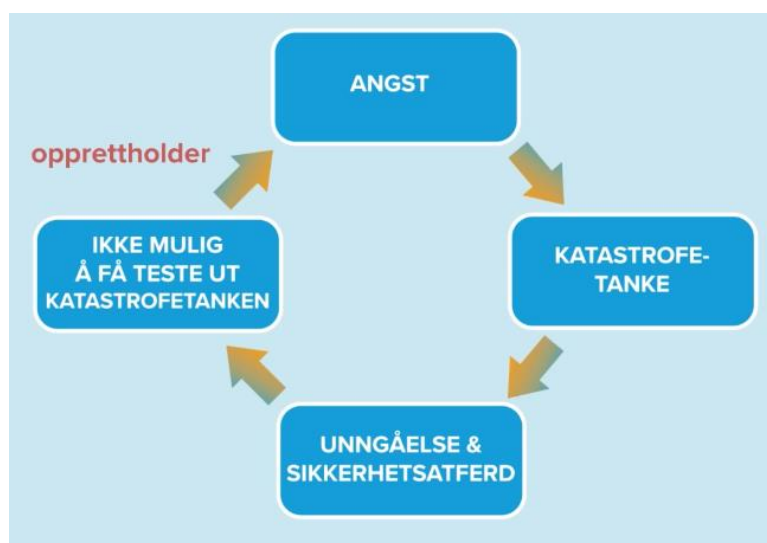
Dette er jo en veldig skremmende tanke og alle som opplevde noe slikt ville nok ha vært enige om at det var veldig ille. Det samme kan vi si med tanken om at folk vil synes han er svak, rar eller patetisk hvis de ser at han er nervøs.

Da er det ikke rart at Petter prøver alt han kan, å skjule at han er nervøs! Vi kan si det at alle hadde blitt nervøs, om de hadde hatt Petters tanker i en slik situasjon.





2) Prosess nummer to handler om hvordan vi reagerer når vi blir reddet for noe, altså får angst. Angst er iboende ubehagelig opplevelse som vi vil ha vekk. Det er nettopp dette som er angsten funksjon: Å motivere oss til å gjøre det som skal til, for å få angsten vekk. Hvis man har høydeskrekk så er det å gå vekk fra stupet, hvis man er redd for slanger så er det å komme seg vekk fra slangen. Og med sosial angst er det å unngå at man dummer seg ut/at andre vurderer en negativt. «Pass på. Vær obs. Tre forsiktig». Altså vi prøver å unngå angst, naturlig nok.

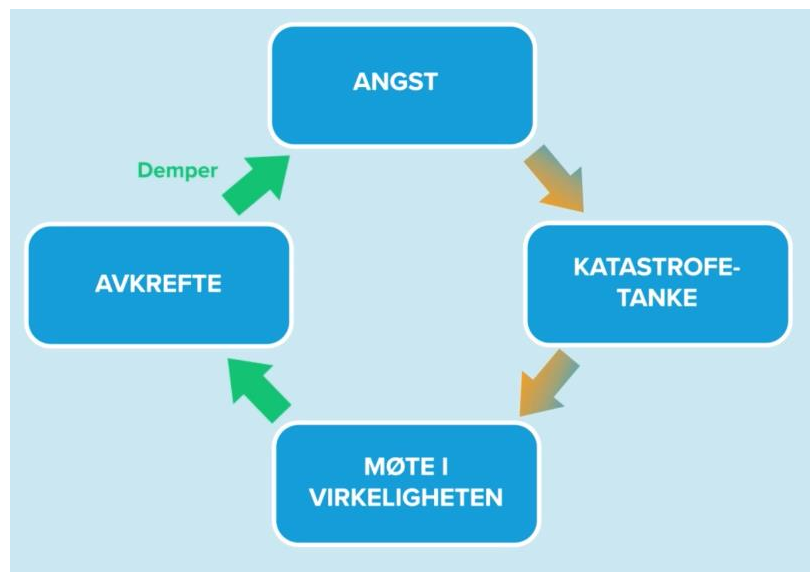


Problemet med unngåelse, og da må vi inkludere sikkerhetsatferden siden det også er en type unngåelse, er at man da aldri får “testet ut” den katastrofetanken som kom med angsten. Hvis Petter droppet hele presentasjonen av frykt for at han ikke vil kunne klare å snakke, vil han aldri kunne avkreftet det han frykter, nemlig at han klarer å snakke, til tross for at han har stor angst. Altså at den katastrofetanken ikke er sann. Om Petter klarer å “stå i det”, selv om det er veldig ubehagelig vil han kunne få en opplevelse av at det går greit, på tross av angsten.

Denne prosessen er utgangspunktet til eksponeringsterapi. Kort fortalt så handler eksponeringsterapi om å gjøre det motsatte av det man gjør her, nemlig å eksponere, altså å utsette seg, for angst. Oppsøke situasjoner som kan utløse angst, som vekker

katastrofetankene, hvor man får en mulighet til å teste dem ut ved å bli i situasjonen og gjøre det man i utgangspunktet ønsker. På fagspråket kaller man dette et atferdseksperiment.

I denne prosessen er det også veldig viktig at man IKKE bruker sikkerhetsatferd fordi disse gjør at uttestingen blir mindre effektiv, ja og kan til og med fullstendig annullere effekten fordi du faktisk ikke får testet ut katastrofetanken. Du står igjen med tanken: «Hva hadde skjedd hvis jeg ikke hadde hatt min sikkerhetsatferd, for eksempel om jeg ikke jobbet med å holde angsten “under kontroll”?»



En annen grunn til å redusere, og helst kutte helt sikkerhetsatferden, er at den gjør den sosiale oppgaven, f.eks. å snakke med noen, holde en presentasjon, bestille noe på en restaurant, vanskeligere. Dette er fordi den leder til mer selvfokus og kan i seg selv forsterke angstsymptomene slik vi snakket med i forrige modul. Det endelige målet med eksponeringsterapien er at man får frihet til å leve det livet man vil. Samtidig som at man utvikler en toleranse for den risikoen man møter i sosiale sammenhenger. Og når det gjelder sosial angst er det veldig viktig å klare å tolerere denne risikoen. Hvis vi ser for oss disse eksemplene:

- Glemme navnet til en bekjent.
- Gjøre en dårlig presentasjon og fumble med ordene.
- Miste masse mynter på et kjøpesenter
- Misforstå i en samtale
- Bli oppfattet som helt merkelig
- Rødme i et møte
- Rise på hånden pga. nervøsitet

Spør deg selv: Kan man sikre seg at slike ting ikke skjer? Hva må man i så fall gjøre hvis man virkelig skal garantere at man ikke opplever noe slikt? Jo, da må man isolere seg,

passe på, bruke alle sikkerhetsatferdene man kan og så videre. Nettopp de tingene som er med på å opprettholde angsten. Så derfor er det et viktig mål at man kommer seg til det punktet at man klarer å tolerere risikoen for at det man frykter, faktisk skjer.

Hva skjer når man eksponerer?

Et annet viktig perspektiv i denne sammenhengen er å se nærmere på selve angstreaksjonen. Når man står overfor noe angstprovoserende kan man kjenne det på kroppen og i tankene. Det er det sympatiske nervesystem som styrer denne prosessen, som man på fagspråket kaller «kjemp eller flukt systemet», fordi angsten skal gi oss krefter til å enten sloss eller å flykte vekk fra faren. Mens angsten stiger er det vanlig at krisetankene melder seg som gjerne øker angsten dramatisk. Her er det virkelig fare på ferde! En vanlig krisetanke er at angsten bare vil fortsette å stige, opp i skyene, og aldri komme ned igjen.

De veldig gode nyhetene i denne sammenhengen er at dette ikke vil skje. Vårt angstsystem er bygget på en slik måte at vi kan fort nå en “topp” hvor vi er maksimalt redde, men så kan vi ikke bli reddere enn dette.



Og, kanskje enda bedre nyheter, vår kropp kan ikke opprettholde maksimal angst særlig lenge. Det er rett og slett umulig! Akkurat som det er fullstendig umulig for deg å løpe alt du kan i en bratt oppoverbakke i mer enn noen få minutter. Det sympatiske nervesystemet blir slitent på akkurat samme måte. Det flotte med å eksponere seg for angst er at man kan lære seg noe nytt, nemlig at angst ikke er farlig. At det ikke gjør så mye om angsten vekkes, fordi man har erfart, gjentatte ganger at den vil forsvinne igjen, og at de fryktede krisene som dukker opp i fantasien, ikke finner sted. Eventuelt at det du frykter skjer, for eksempel at noen ler av deg eller kommenterer at du ser nervøs ut, men at det ikke oppleves så ille i virkeligheten som i fantasien.

Om alt går etter planen kan man til slutt nå et punkt hvor man kan si velkommen til angsten, invitere den inn, om den plutselig dukker opp igjen, uten at man prøver å dempe, styre, endre eller kontrollere den. Klarer man å akseptere angstens tilstedeværelse vil den fort forsvinne og trenger ikke å påvirke deg særlig. Det skal vi snakke mer om senere.

Ta utgangspunkt i katastrofetanken

Når man driver eksponering skal man finne situasjoner som er krevende og gradvis utfordre seg selv, med så lite sikkerhetsstrategier som overhode mulig. En lur strategi er å ta utgangspunkt i katastrofetanken når man lager sine egne eksponeringsoppgaver. Her er folk med sosial angst veldig forskjellig. Det som skremmer en kan virke helt ufarlig for en annen. Her er noen overordnede kategorier av katastrofetanker med noen passende eksponeringsøvelser som kan være til inspirasjon:

Domene: Interagere med andre.

Katastrofetanke :“Jeg vil ikke klare å snakke med han”, “Jeg kommer til å dumme meg ut fullstendig”, “Hun vil bare se dumt på meg”, “Jeg må passe på å ikke si noe dumt, så de ikke avviser meg”, ”Jeg klarer bare ikke å snakke med andre”.

Eksposering: Snakk med en fremmed, spørre noen om klokken. Gå på en fest. Slå av en samtale med en person som arbeider i butikk. Bli medlem av en organisasjon. Ringe en forretning for å få informasjon.



Domene: Fremstå dum foran andre.

Katastrofetanke: “Hvis jeg sier noe slikt vil de tro jeg er helt idiot”, “De vil behandle meg som en tulling om jeg ikke fremstår klok i denne situasjonen”, “Gjør jeg denne tabben vil alle stoppe opp med det de gjør og le av meg”.

Eksposering: Svare feil på et enkelt spørsmål i klassen. Feiluttale et ord med vilje. Miste mynter på gulvet på kjøpesenter. Ring en dagligvareforretning hvor du forsøker å bestille varer over telefonen.



Domene: Konflikt.

Katastrofetanke: “Hvis jeg ikke fremstår som snill og hyggelig vil de andre avvise meg”, “Hun vil nekte meg adgang hvis jeg påpeker noe kritikkverdig”, “Hvis jeg ikke er raskt vil de andre blir veldig provosert og rope mot meg”. “Det vil være grusomt for meg om de syntes jeg virket urimelig”.

Eksposering: Returnere en vare i butikk, brukte bankterminal veldig sakte mens andre venter. Late som du har glemt penger hjemme når du skal betale. Få hjelp til å prøve flere par sko i skoforretning hvor du etter en stund sier at du ikke syns at noen av skoene var særlig fine og går, uten å kjøpe noen ting.



Domene: Gjøre noe foran andre.

Katastrofetanke: ”Angsten vil gjøre at jeg driter meg ut”. ”Jeg vil miste kontroll”. ”Jeg kan ikke prestere foran andre”.

Eksposering: Gå på treningssenter når det er mye folk. Ta ordet i et møte. Spise alene på en restaurant med mye folk. Fyll ut skjema mens andre ser på. Skriv på tavlen i et møte. Forsøk en lukeparkering der det er mye folk.



Domene: Vise din angstreaksjon til andre:

Katastrofetanker: "Hvis de ser jeg er nervøs vil de miste respekten for meg". "Det er best for meg at jeg holder fokus på å ikke vise at jeg er redd". "De vil le av meg hvis de ser jeg er redd".

Eksposering: Snakke med noen mens du f. eks stammer og stotrer. Ta vann i ansiktet og under armene for å simulere svette. Tydelig rister på hendene. Sminker på rødme før en sosial setting. Lat som du er reddere enn du egentlig er.



Domene: Være i det offentlige:

Katastrofetanke: "Jeg kommer til å krepere fullstendig om jeg på en plass med mye folk". "Det vil være helt ulevelig for meg om jeg må være på en plass med mye folk". "Jeg kommer til å miste besinnelsen om jeg er omringet av masse folk".

Eksposering: Handle en plass med mye folk. Gå på kino eller konsert. Lese på en offentlig plass. Oppsøke øyekontakt mens du går fordi folk på gaten. Gjøre "spørreundersøkelser" på gaten.



Domene: Være midtpunktet av andres oppmerksomhet:

Katastrofetanker: ”Jeg kommer til å besvime hvis alle skulle følge med på meg”. ”Jeg vet ikke hva som vil skje, men det kommer til å bli forferdelig”. ”Jeg tåler ikke å være i andre oppmerksomhet”.

Eksponering: Svare på spørsmål i på jobb eller i klassen. Gå med rart eller uvanlig tøy på gaten. Rope noe til en venn slik at mange hører deg. Bevege deg i takt med musikken på et kjøpesenter.



Dette er bare noen eksempler for å gi deg en ide om hva type aktiviteter det er snakk om. I praksis er du avhengig av å bruke din egen fantasi, med utgangspunkt i hva du frykter, og finne eksponeringsøvelser som passer for deg. Eksponeringsterapi er ikke det samme som å oppleve sosial angst i «det vanlige liv». La oss si at noen, uten advarsel, ber deg snakke foran andre. La oss si at dette vekker sterk angst som ikke går vekk i løpet av perioden du snakker. Du har kanskje opplevd slike episoder og vet at de dessverre ikke har en angstreduserende virkning. Tvert imot kan du oppleve mer angst etter en slik opplevelse.

Eksponeringsterapi skiller seg ut fra slike opplevelser ved å være systematisk og planlagt. Man velger oppgaver basert på hvor man ønsker å starte. Noen eksponeringsøvelser kan være

utrolig krevende og veldig effektive, mens andre er ikke så veldig krevende å gjennomføre men heller ikke så effektiv. Hvor du ønsker å begynne, og med hvilke oppgaver, vil være helt opptil deg. I vanlig eksponeringsterapi med en psykolog vil det være psykologens jobb å hjelpe til med å utforme eksponeringsøvelsene, samt å utfordre og motivere. Om du gjør denne prosessen helt selvstendig er det selvfølgelig mer krevende.

I tidligere moduler har vi introdusert en kognitiv modell for sosial angst og gått igjennom rasjonale bak eksponeringsterapi. I denne modulen skal vi fortsette der vi slapp og se nærmere på selvfokus i forbindelse med eksponeringsterapi. Til slutt skal også se nærmere på hvordan man burde forholde seg til sikkerhetsatferd under eksponeringen.

For å repetere litt er altså selvfokus en automatisk prosess som skjer hvis man får sosial angst. Kanskje man “ser for seg” et bilde av seg selv i hodet eller kjenner sterkt varmen i ansiktet som kommer med rødming, eller tenker svært mye på hvordan man snakker eller ser ut, eller at man kjenner veldig på hvordan hånden rister. Som vi har nevnt tidligere er dette en utfordring fordi selvfokus gjør det veldig vanskelig å ha en normal samtale, gi en god presentasjon eller generelt å få inn informasjon rundt seg. Selvfokus er bokstavelig talt i kjernen av den kognitive modellen for sosial angst som ble presentert i modul 4.

Aksept innover, fokus utover

Den enkleste og mest fornuftige måten å håndtere selvfokus på er å forsøke å gjøre det motsatte, altså å holde fokuset på det som skjer rundt deg og ikke inni deg. I en sosial setting er det veldig mange forskjellige momenter som er verdifulle å legge merke til: Hva er det den du snakker med sier? Hvordan ser de ut? Hvilket ansiktsuttrykk har de. Hvilken kroppsholdning har de? Det kan være lurt å lage en lek for deg selv hvor du gir deg en slags test i angstfulle situasjoner. Leken er at du skal legge merke til detaljer om situasjonen rundt deg. Husker du hvordan de andre gikk kledd med? Hvor mange så du rundt deg? Hva sa de og hvordan sa de det? Klarer du å holde øyekontakt og se hvilken farge det er i øynene på folk?

I starten vil nok dette være lettere sagt enn gjort fordi du må aktivt endre oppmerksomheten din, fra å være innover til å være utover, noe som føles fullstendig unaturlig når man opplever sosial angst. Heldigvis er det slik at vår oppmerksomhet kan trenes opp akkurat som en muskel, og den blir sterkere dersom man trener jevnlig. Med trening kan man bli så god at man klarer å holde fokuset utover, selv om man opplever sosial angst. Da er man på god vei til å bli kvitt problemet.

Vi kan også anbefale at man starter med noen øvelser i utoverfokus i situasjoner som ikke er angstfulle. Du kan eksempelvis gå en tur i en park og øve deg på å holde fokus på det du hører, ser, lukter og føler. Så kan du gradvis eskalere vanskelighetsgraden hvor du fortsatt holder et strengt utoverfokus. Klarer du eksempelvis å kjøpe noe i butikken mens du holder utoverfokus og ser hvordan det ser ut i butikken, hvordan selgeren ser ut, også videre? Husk at målet i en slik øvelse er ikke at man ikke skal kjenne på noe angst. Angsten må bare få komme og gå som den vil. Målet er å holde fokuset utover, selv om angsten kommer.

Men, et spørsmål som allikevel henger igjen er hva du skal gjøre med den faktiske angstfølelsen du kjenner på i sosiale situasjoner. Og her er svaret: Det beste man kan gjøre med selve angstfølelsen er å akseptere den. Man aksepterer en følelse når man bare lar den være slik den er, uten å forsøke å endre eller styre den. Har man en aksepterende holdning kan man si: “Jaja, nå kjenner jeg at angsten kommer, hjertet slår raskt og hardt, jeg skjelver i kroppen og stemmen min er rar. Det er ikke så mye jeg kan gjøre med akkurat det nå. Jeg får

bare la følelsen være mens jeg forsøker å ha det hyggelig og høre hva de andre snakker om”. En annen måte å beskrive dette på er å forsøke å «lene seg inn i angsten», altså at man oppsøker angsten aktivt mens man ikke gjør noe for å nedregulere den. For å illustrere dette poenget kan du se for deg en dra kamp mellom deg selv og et stort skremmende angstmonster.



Mellom deg og angstmonsteret er det et bunnløst hull. Monsteret er større enn deg, sterkere enn deg, smartere enn deg. Du kan ikke “bite tennene sammen”, “ta kontroll”, “vise hvem som er sjefen”, eller “arbeide maksimalt”. Alt det leder til er at monsteret drar deg ned i hullet. Alternativet er å gi opp “kampen” med angstmonsteret og gi slipp på tauet. Gir du slipp på tauet vil monsteret fremdeles være der og kanskje skremme deg, men det kan ikke gjøre dra deg ned i hullet. Dette er essensen av å akseptere angst, sammenlignet med å forsøke å kontrollere det, eller å gå i kamp med det. Dette er også essensen av mestringsbegrepet vi bruker gjennom programmet. Det å mestre angst, innebærer at angsten ikke hindrer deg i å gjøre det du ønsker med tiden din.

Aksept handler også om å være åpen for tanker som melder seg mens man står i situasjonen. Det vil si at man akseptere at tankene er der, men ikke at man aksepterer innholdet i tankene. Om man f. eks. får en automatisk tanke om at “alle her kan se at jeg er nervøs” kan man møte den med åpenhet, samtidig som man ser at dette kun er en tanke, og ikke en sannhet. Slår man disse to momentene sammen får man følgende mantra: *Når jeg opplever sosial angst skal jeg akseptere det som skjer inni meg, mens jeg holder fokuset mitt på det som skjer utenfor meg selv. Aksept innover, fokus utover.*

Eksponering uten sikkerhetsatferd

Når man gjennomfører eksponeringen er det også viktig å være observant på sikkerhetsatferd, slik som vi introduserte i modul 4. Sikkerhetsatferder er alt du kan tenke å gjøre for å regulere ned din angst mens du eksponerer. Dersom man gjennomfører eksponering samtidig som man opprettholder sikkerhetsatferd vil eksponeringen ha liten effekt. Det er som å sitte i en bil og gi gass og bremse på samme tid, fordi man med eksponering ønsker å få frem angsten, mens man med sikkerhetsatferden ønsker å redusere den. Med andre ord kan man stå i fare for å skape masse ubehag for seg selv uten å høste den gode effekten som man ønsker. Hvorfor dette er slik varierer fra person til person men

essensen er at sikkerhetsatferd opprettholder angsten gjennom de veiene som vi snakket om tidligere.

Blant annet så vil sikkerhetsatferden:

- forsterke angstsymptomene du ønsker skal forsvinne,
- hindre at du får tilbakemeldinger fra andre om at ikke ting er farlig
- opprettholde og forsterke selvfokus.

Paradoksal sikkerhet

Et annet trist paradoks er at sikkerhetsatferden kan lede til falske bekreftelser av de verste antagelsene som at “de andre ikke liker meg” eller “jeg er sosial inkompetent” etc. Her er et lite eksempel på dette: La oss si at du treffer en bekjent på gaten og har følgende sikkerhetsatferd:

- unngå blikk-kontakt,
- tenk igjennom alt du sier på forhånd
- forlat situasjonen så raskt som mulig med en unnskyldning

Med all denne sikkerhetsatferden kan det godt være at personen du snakker med ikke tror at du er særlig interessert eller syns det er noe hyggelig å snakke sammen. I dette eksempelet kan vi se for oss at personen du snakker ikke bryr seg om du stammer litt eller famler litt med ordene, de færreste bryr seg noe om slikt, men deres relasjon kan påvirkes mye mer negativt av alle sikkerhetsatferdene. Kanskje den du snakket med fikk inntrykket av at du ikke ville snakke, eller mistroddes i hans selskap. I verste fall leder dette til at din bekjente slutter å ta kontakt og dermed gir deg en falsk bekreftelse på at du er sosial inkompetent eller noe sånt. I dette eksempelet er det altså sikkerhetsatferden som fører til dette, og ikke den sosiale angsten.

La oss se på flere eksempler på sikkerhetsatferd:

- La oss si at du gjennomfører eksponering og oppsøker krevende sosiale situasjoner, men at du alltid tar beroligende medikamenter eller “drikker deg til mot” før du gjør dette. Da kan du få en erfaring med at angsten går ned men kriseantagelsen står igjen: «Hadde jeg ikke drukket ville angsten kunne tatt helt overhånd?». Da kan du med andre ord ikke lære noe nytt i situasjonen, som er hele poenget.
- Du gjennomfører eksponering men skyr unna blikk-kontakt og konsentrerer deg om å ikke tabbe deg ut. Samme poeng her, ved å sky blikk og unngå å tabbe deg ut, du på selvfokus samtidig som katastrofetanken: «ting hadde virkelig gått galt hvis jeg ikke er veldig forsiktig» lever videre.
- Eller la oss si at du går på en sosial hendelse men før du går øver du inni deg selv på en monolog som du kan gi til andre du kan møte, og mens du er i den sosiale settingen øver du deg inni hode på denne monologen i tilfellet du må si noe. Her ser vi igjen at dette vil opprettholde selvfokus og gjøre det veldig vanskelig å ha en naturlig samtale

med andre fordi hodet er opptatt med andre ting. Samtidig som at katastrofetanken:”
Hvis samtalen dør ut vil det være helt ulevelig flaut for meg”, lever videre.

Det triste paradokset er at din største frykt kan få en selvbekreftende effekt. Dette var bare noen få eksempler som kanskje ikke passer akkurat dine vansker, men forhåpentligvis ser du hva vi prøver å si her.

Som hjemmeoppgave i denne modulen får du en viktig jobb, nemlig å identifisere alle dine sikkerhetsatferder. Vår erfaring er at dette kan være veldig vanskelig for mange av disse atferdene kan være veldig subtile og vanskelige å legge merke til, som f.eks. å forberede hva du skal si, i hodet, før samtalen er startet eller å smile og le for å unngå å virke kald eller fiendtlig.

For noen er det fornuftig å kutte alle sikkerhetsatferdene med en gang, mens for andre virker det fullstendig umulig. Da kan det være lurt å forsøke å gradvis trappe ned. Om for eksempel man klarer å være på bussen, men kun hvis man har en mobil og hodetelefoner, kan man først ha som mål å være på bussen med kun mobilen i hånda, så mobil i lommen, så mobilen i vesken, så etter en del bussturer, helt uten mobil.

Modul 6: eksponeringsterapi del 3: strategier

Nå har vi kommet til den tredje og siste modulen om eksponeringsterapi. I denne modellen skal vi introdusere arbeidsarket som du kan bruke når du gjennomfører eksponeringen. Vi anbefaler sterkt at du bruker et slikt ark fordi man da minimerer sannsynligheten for at man gjør feil, som kan redusere effekten av eksponeringen, samtidig som man maksimerer nytten. Arket er inndelt slik at du fyller ut noe før eksponering, og noe etter. I slutten av denne modulen skal vi se litt nærmere på noen gode strategier å ha i bakhånd under eksponeringen. Dersom det er lenge siden du har sett modul 4 og 5 anbefaler vi at du repeterer disse slik at du husker grunntanken som ligger bak eksponeringsterapien.

Dokumentet er delt inn i to deler hvor man svarer på noe spørsmål før eksponeringen, og noen etterpå. Vi skal nå gå gjennom arbeidsarket og vise et eksempel på utfylling. Som vi har nevnt tidligere er det ikke alltid at eksemplene vi bruker passer dine opplevelser. Det er rett og slett fordi sosial angst kan ”opptre” veldig forskjellig fra person til person. Derfor er vi avhengig av at du bruker din egen erfaring og fantasi i denne prosessen.

FØR EKSPONERING

(Arbeidsarket er vedlagt nederst)

Hvilken katastrofetanke er det jeg skal teste ut? For eksempel:

Hvilken katastrofetanke er det jeg skal teste ut:
<i>Hvorvidt venner og bekjente vil bli sinte dersom jeg fremstår uenig med dem, mens jeg har øyekontakt.</i>

Hvordan skal jeg teste ut dette:
<i>Holde øyekontakt med folk på en fest, samtidig som vi diskutere noe skal jeg forteller at jeg er uenig med andre</i>

Om du ”sitter fast” med denne starten av arbeidsarket og ikke klarer helt å finne ut av dine katastrofetanke, er det mulig å oppsøke en krevende sosial situasjon, gjerne noe som du unngår siden det er ubehagelig, og spørre deg selv, mens du er i situasjonen: ”Hva er det jeg er redd for nå”. Noe ganger er tankene konkrete, f.eks. hvis du er redd for at andre skal le av deg, eller at en folkemengde vil samle seg rundt deg, eller at man skal bli gal av angst, eller at du kan miste kontrollen pga. angst.

Andre ganger er det mer vagt og følelsesorienterte: F.eks:

Hvilken katastrofetanke er det jeg skal teste ut:

At noe forferdelig kommer til å skje, jeg vil bare falle helt ifra hverandre. Det føles som om livet mitt kommer til å bli ødelagt

Det neste punktet å fylle ut er din sikkerhetsatferd. Her også kan du skrive ned atferd du tror du kommer til å bruke, for å beskytte deg mot angst. Men om du ikke kommer på noe kan du gjøre samme strategi som vi nevnte tidligere, nemlig å oppsøke en krevende sosial situasjon og observere deg selv mens du spør: "Hva er det jeg gjør for å få redusere angsten, for å passe på at ting ikke går galt, holde kontrollen etc.?"..

Her er noen eksempler:

Hvilke sikkerhetsatferd skal jeg unngå å gjennomføre
• Unngå blikk kontakt • Le og smile for å «glatte over» uenigheter • Drikke alkohol for å redusere angsten • Komme sent på festen • Ikke si noe med mindre jeg har forberedt det i hodet først.

Så skriver du ned hvor du kan forsøke å holde fokuset ditt under eksponeringen. Som vi har nevnt tidligere er dette lurt for å aktivt unngå selvfokus som ofte oppstår. F.eks.:

Hvor kan jeg holde fokus når angsten stiger

- På blikkene rundt i rommet
- Andre mennesker generelt
- Samtalen og ideene som diskuteres
- Smaken av snacksen

Så fyller du hva du kan gjøre for å øke angsten. Som nevnt tidligere er dette en glimrende strategi under eksponering fordi den maksimerer nytten av øvelsen, ved å gjøre det motsatte av hva du egentlig føler for. F.eks.:

- Spise sterk mat slik at jeg svetter
- Være tydelig på mine uenigheter
- Snakke politikk med en dominerende person som er skremmende
- Komme ekstra tidlig på festen

Hva kan jeg gjøre får å øke angsten?

- Spise sterk mat slik at jeg svetter
- Være tydelig på mine uenigheter
- Snakke politikk med en dominerende person som er skremmende
- Komme ekstra tidlig på festen

ETTER EKSPONERING

Så har vi noen spørsmål som man skal fylle ut etter at eksponeringen er gjennomført. Dette kan du sammenligne med en fotballtrener som tar en skikkelig prat med laget sitt etter en fotballkamp, for å oppsummere og analysere: Hva gikk bra, hva gikk eventuelt ikke så bra? Fikk man gjort det slik man hadde tenkt? Akkurat som at dette er veldig viktig for fotballaget er det også viktig for deg, fordi du kan få mer ut av hver eksponeringsøvelse.

Vi begynner med spørsmålet «Hvis det jeg fryktet faktisk skjedde, var det så ille som jeg trodde?»

(Her er det fint om du beskriver din opplevelse med tanke på katastrofetanken som var utgangspunktet ditt).

F.eks.:

Hvis det jeg fryktet faktisk skjedde, var det så ille som jeg trodde?

Det jeg fryktet skjedde ikke

Hvordan var din erfaring sammenlignet med slik jeg trodde det kom til å gå? Ble jeg overrasket?

Hvordan var min erfaring sammenlignet med slik jeg trodde du kom til å gå? Ble jeg overrasket?

Jeg trodde ingen ville snakke med meg og avvise meg fordi de ville tro at jeg var dum. Men det virker ikke slik og jeg hadde det ganske gøy på festen. Det var en overraskelse

Hva lærte jeg?

Hva lærte jeg?

Jeg vil ikke alltid bli avvist dersom jeg er uenig med folk mens jeg har øyekontakt.

Da har vi kommet til bunnen av arbeidsarket. Forhåpentligvis har du nå en god ide om hvordan du kan få frem med din egen eksponeringsterapi. For å gjøre dette skikkelig må du gjennomføre flere eksponeringsøvelser og du ta kopi av arket og bruke det flere ganger. Før det er din tur har vi fire siste tips:

Tips 1: Intensitet

Arbeidet du nå skal gå i gang med er av typen jo mer, jo bedre. Psykologer pleier å anbefale folk å arbeide med eksponering så intenst de bare klarer, fordi dette gjør at hele prosessen går veldig mye raskere sammenlignet med å bare gjøre litt her og der. Det er vanlig å sammenligne eksponeringsterapi med cellegift for kreft. En god cellegiftkur er kraftig da

den da fjerner kreften raskest, samtidig som den er krevende og ubehagelig. En for liten dose med cellegift står i fare for å ikke skade kreften i det hele tatt, og da risikerer man å måtte ta mer cellegift på sikt for å håndtere kreften. De fleste ønsker en tøff men effektiv behandling. Slik er det også med eksponeringsterapi for sosial angst. Om det er mulig for deg vil vi anbefale å sette av en hel ”arbeidsdag” til eksponeringsøvelser hvor du gjentar og varierer øvelser over lengre tid.

Tips 2: Variasjon

Et annet viktig moment for at eksponeringen skal være effektiv er at man oppsøker ulike situasjoner og kontekster mens man eksponerer. La oss se for oss en person som skal eksponere seg ved å fremstå som dum og klønete. Den underliggende katastrofetanken her er at «mitt liv vil bli ødelagt om jeg fremstår dum foran andre». Den meste effektive måten å få vekk angsten på er ikke å øve på samme tingen, helt til angsten er forsvunnet. Tvert imot så er det bedre å oppsøke forskjellige offentlige plasser og variere metoden så mye en kan. I praksis betyr det at man oppsøker angsten, i stedet for at man oppsøker at angsten skal forsvinne.

La oss si at Lisa har nettopp denne antagelsen. En dårlig eksponeringsrutine for Lisa er å øve, igjen og igjen, på samme eksponeringsøvelse, for eksempel å miste mynter på gulvet, på samme kjøpesenter. Her er det for lite variasjon. Mye bedre er det om Lisa oppsøker flere forskjellige kjøpesenter og andre offentlige plasser, og også varierer eksponeringsmetoden hun bruker. For eksempel ved å også spørre folk rare spørsmål, eksempelvis «selger dere vanlig melk?» i sportsbutikk, og kanskje også annonsere bussholdeplasser høyt i en buss full av mennesker. Når Lisa varierer øvelsene og plassering er det sannsynlig at angsten kommer opp igjen, og det er dette vi ønsker. Da får Lisa nok en mulighet til å teste om det virkelig er så farlig dersom hun fremstår dum foran andre.

Tips 3: Subtil sikkerhetsatferd

Tidligere i programmet har vi gitt en rekke eksempler på sikkerhetsatferd og påpekt, gjentatte ganger at denne typen atferd kan redusere, og i noen tilfeller fullstendig ødelegge effekten av eksponeringen. Men en ting vi ikke har tatt for oss er hvor vanskelig det kan være å få tak i ens egen sikkerhetsatferd. Dette er fordi atferden kan være veldig liten i uttrykk, og kort i lengde, altså kan vi kalle den subtil. Eksempler er hvis man eksponere for å være bestemt og selvhevdende i en butikk ved å be om vekslepenger i kun mynter, men så, for å “glatte over situasjonen” legger man til en subtil liten latter, som reduserer spenningen. Eller at man unngår øyekontakt i de kritiske øyeblikkene. Eller at man unnskylder seg etterpå ved å si noe slikt: “jeg trenger mynter til parkering skjønner du”, “dette er litt flaut men...” osv.. Et kjernebudskap i eksponering er at man skal gjøre motsatt av hva man vanligvis gjør, og det inkluderer både åpenbar og subtil sikkerhetsatferd.

"Kun mynter takk"



Subtil
sikkerhetsatferd

- Liten latter 
- Unngår øyekontakt 
- Unnskylder seg 
- Gjøre det motsatte av det du vanligvis gjør 

I denne prosessen er det viktig at du leker litt detektiv og forsøker å finne ut av: "hva kan jeg finne på å gjøre for å redusere angsten"? Hold et nøye blick med stemmen, kroppen, blikket, ordene du bruker, også pusten og kroppsspråket. Det neste steget er å kutte ut denne sikkerhetsatferden og da er det aller beste er om du snur sikkerhetsatferden opp-ned og gjør det motsatte! Snakk høyt i stedet for lavt, se i øynene, i stedet for i bakken, ikke unnskyld deg (hvis det er en vanlig sikkerhetsatferd) osv. En enkel huskeregel er å gjøre det motsatte av hva man egentlig ønsker, altså å oppsøke angsten.

"Kun mynter takk"



Subtil
sikkerhetsatferd

- Bestemt blick 
- Se i øynene 
- Ikke unnskyld 

Tips 4: Overlæring

Du har kanskje lagt merke til at vi har vist til mange eksempler som kanskje virker mye mer ubehagelige enn den eksponeringen du møter i ditt daglige liv? Dette handler om overlæring, som kort og godt betyr at man eksponerer seg for ting som er mer krevende enn det man vil oppleve i en vanlig hverdag. For eksempel kan man eksponere seg ved å fumle med ordene i en samtale, mye mer enn man gjør til vanlig, eller riste på hendene mye mer tydelig enn man ville ha gjort til vanlig, eller holde en presentasjon foran mange flere folk enn man trenger å gjøre til vanlig. Dette vil selvsagt gi ekstra mye angst og være skikkelig ubehagelig, men det vil heldigvis også være ekstra effektivt! Overlæring innebærer at man ikke slutter med eksponeringen så fort angsten er borte i hverdagen, men at man anstrenger seg litt til og forsetter med eksponeringsoppgaver forbi dette punktet. Da øker man nemlig sannsynligheten for at angsten ikke kommer tilbake igjen over tid.

Din tur

Nå er det din tur og vi ønsker at du går i gang med eksponeringsarbeidet. Det er viktig å finne et nivå hvor det er ganske ille, men allikevel ikke så ille at du ikke får gjort det. Husk at dette er den absolutt viktigste jobben du gjør for å bli kvitt din sosial angst. Det er også lurt

å minne deg selv på at om du opplever mye angst, er det akkurat dette vi ønsker. Angsten er faktisk selve nøkkelen til endring! Hver gang du føler angst er en mulighet på å teste en antagelse mens man øver på utover-fokus og aksept. Om du gjennomfører dette uten noen profesjonell hjelp kan det være lurt å spørre en venn eller familiemedlem om å hjelpe deg i denne prosessen. Både som støtte når ting er vanskelig men også i tilfellet det oppstår et behov for praktisk hjelp mens du øver deg. Om du får hjelp av en venn eller familiemedlem kan det være lurt at de også ser modulene som handler om eksponeringsterapi slik at de forstår hvorfor du gjør slik du gjør.

Helt til slutt vil vi påpeke noe veldig viktig: Eksponering fungerer! Det kommer til å føles ille ut, merkelig, absurd, krevende, rart osv. men det fungerer. Ved å legge ned innsats i dette prosjektet vil du kunne bli kvitt din sosiale angst og leve det livet du ønsker. Det er ikke sånn at du legger opp livet ditt permanent til å oppsøke angst og gjøre rare ting. Dette er noe du gjør i en tidsbegrenset periode, kanskje noen dager, uker eller måneder, som skal fjerne angsten for resten av livet. Kommer angsten tilbake vet du hva som skal til for å fjerne den igjen. Vi anbefaler at du kommer i gang med å planlegge og gjennomføre eksponeringsøvelser. Din fantasi og arbeidsarket er alt du trenger. Vi kan også anbefale å se de tre modulene om eksponering flere ganger om noe virker uklart for deg, mens du arbeider med eksponeringen.

Neste modul, modul 7, handler spesifikt om å mestre rødming. Dette er litt mer nisje tema som ikke er aktuelle for alle med sosial angst, så du kan gjerne hoppe over denne om det ikke gjelder for deg. Modul 8 handler om å mestre muntlige presentasjoner. Denne syns vi er aktuell for alle med sosial angst, selv om du kanskje ikke trenger å gi presentasjoner, og grunnen er at det å holde en presentasjon, foran mye folk er en flott eksponeringsøvelse som kan ha en generell positiv effekt på sosial angst. Så er det modul 9 som oppsummerer typiske vansker man kan møte i eksponeringsarbeidet. Da er det bare å komme i gang med eksponeringsarbeidet. Lykke til!

Modul 7: Mestre plagsom rødming

Denne modulen handler om å håndtere plagsom rødming i forbindelse med sosial angst. Dersom du ikke er plaget med rødming kan du like godt hoppe over denne teksten og gå rett på neste modul. Om du leser denne teksten men ikke har sett de tidligere modulene vil du nok oppleve det vanskelig å forstå alt som blir sagt her fordi vi bruker endel begrep som er blitt presentert tidligere i programmet. Så vi anbefaler at du leser hele programmet om du plages av rødming og ønsker hjelp til å håndtere dette.

Denne modulen handler altså om å mestre plagsom rødming og det er en grunn til at vi legger på “plagsom” i denne beskrivelsen. Det er fordi det slett ikke er alle som rødmer som syntes det er særlig plagsomt. Noen går med røde kinn, store deler av dagen uten at det plager dem særlig. Samtidig så er det mange som rødmer relativt lite men som blir veldig plaget av dette, også fordi de er veldig redd for at de kommer til å rødme. For noen kan dette bli et dominerende livsprosjekt som begrenser livskvaliteten sterkt fordi man hele tiden må passe på å ikke komme i feil situasjon som utløser rødming. Dette er et eksempel på at det ikke nødvendigvis er selve rødmingen som er ille men ens personlige tolkning av rødmingen. Det er også et eksempel på hvordan sikkerhetsatferder er negativt da vi kan se for oss at det er unngåelsen av ellers gledelige sosiale situasjoner kan lede til redusert livskvalitet.

I denne modulen skal vi spørre oss selv følgende spørsmål:

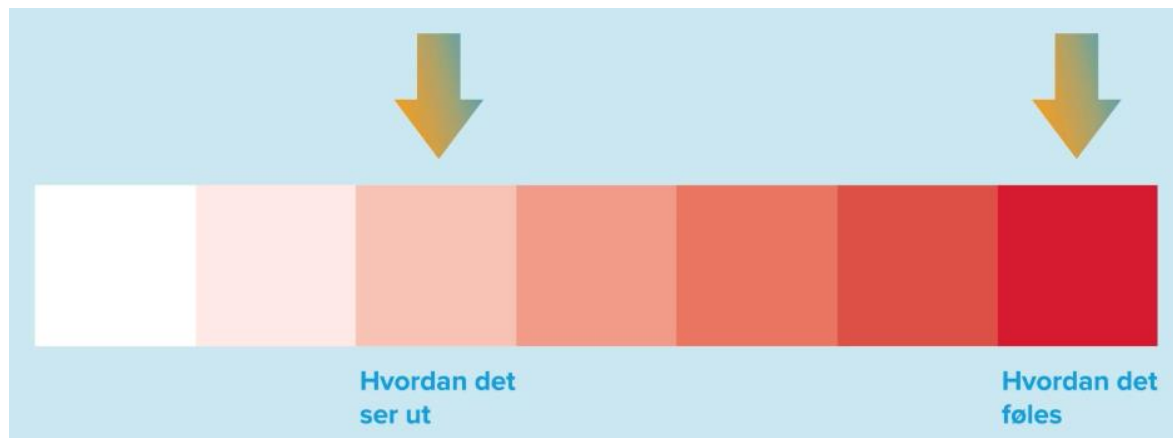
1. Hvor mye rødmer jeg?
2. Syns andre det er negativt dersom en rødmer?
3. Hvordan påvirker min atferd hva andre tenker om min rødming?
4. Er du rimelig med deg selv?
5. Hvordan bruker man kognitiv atferdsterapi til å mestre rødming.

1) Hvor mye rødmer jeg?

Kan du huske en gang du var liten og hørte en lyd i huset som skremte deg? Kan du huske hvor høy denne lyden virket, selv om lyden kanskje egentlig var ganske svak. Dette er fordi vår hjerne har en slags forsterkningsmekanisme hvor alle sensasjoner som virker å være viktige forsterkes. På fagspråket kaller man dette sensitivisering og det er det motsatte av habituering som vi har nevnt tidligere. Når noe er uinteressant for hjernen tuner den det ut gradvis, f.eks. lyden av en klokke som slår eller følelsen av t-skjorten på kroppen. Med habituering kan en opplevelse rett og slett forsvinne helt fra vår bevissthet. Grunnen til at hjernen gav de små lydene på rommet veldig mye plass er på grunn av frykt. Av alle følelser vi har er frykt er det sterkeste drivkraften til sensitivisering. Dette gir jo mening hvis vi tenker

oss at lyden faktisk kan være noe farlig som skal ta oss, så er det bra om vi er veldig sensitive og hører lyden veldig godt. La oss nå bytte eksempel til rødming og frykt for å rødme.

Psykologisk forskning viser at de som opplever frykt for å rødme pleier å overvurdere hvor røde de blir i ansiktet i sosiale situasjoner.



Dette skjer fordi frykten av å rødme og angsten i den sosiale situasjonen sensitiviserer signalet på samme måten som lydene på rommet. F.eks. kan varmefølelsen i ansiktet bli sensitivisert slik at det kan kjennes ut som om ansiktet er glovarmt! Med grunnlag i dette kan vi svare på spørsmålet: hvor mye rødmer du: Sannsynligvis mindre enn du tror.

2) Synes andre det er negativt dersom en rødmer?

Som vi nevnte i sted så er det gode grunner til å hevde at dersom man er redd for å rødme har man også endel antagelser om hvilke typer sosiale evalueringen som følger. Kanskje man er redd for at folk vil syntes det er patetisk eller latterlig, eller at det skal bli kleint etc.

Hva folk generelt sett tenker om rødming er noe psykologiske forskere også har lurt på, og det er dermed blitt gjennomført en del studier som er veldig relevante her. Det finnes mange forskjellige versjoner av disse studiene men essensen av dem er som følger: deltagerne i studiene ser enten en serie av bilder eller en video av en person som gjør det som vi vil kalle en flau handling. F.eks. så slår personen ned stabla varer i en butikk. Så får deltagerne se hvordan personen reagerer etter hendelsen. Noen av deltagerne ser personen rødme kraftig mens en annen gruppe mennesker ser det samme videoen bare at man digitalt manipulerer bort all rødmen slik at det ser ut som at personen ikke blir noe påvirket.

Så får deltagerne i oppgave å vurdere, "hva syns du om denne personen?". Resultatene av slike studier viser at dem som rødmer faktisk får MER positive evalueringen hvor folk gjerne rapporterer at de virker snille, varme og omtensomme. Motsatt, vurderer personen som fullstendig mangler rødme som mer kynisk og kald.



Forskere får generelt sett lignende resultater når de spør folk på gata hva de synes om en person som rødmer mye. Generelt sett så bryr folk seg lite om det og veldig sjeldent syntes folk det er et tegn på noe negativt.

3) Hvordan påvirker min atferd hva andre tenker om min rødming?

I det daglige er sammenhengen med rødming og usikkerhet rimelig klar. Rødming henger jo nettopp tett sammen med det å være selvbevisst, flau, kanskje skam også. Men det trenger ikke å være tilfellet. Det er ingen grunn til at man ikke kan være seg selv, stå fast på det man har å si, være tydelig og selvsikker, selv mens man rødmer intenst. Dette er det samme poenget som gjelder for sosial angst generelt, nemlig at angsten og, eller rødming trenger ikke å stå i veien for at du lever livet ditt slik du vil. La oss si at du ønsker å si ifra til en venn eller kollega at du føler at de har tråkket over streken, men er redd du vil rødme fælt og dermed dropper å si ifra. Selv om dette er forståelig, trenger det ikke nødvendigvis ikke å være slik. Du kan si ifra mens du rødmer. Dette er også nok et eksempel på at sikkerhetsatferd kan lede til mer tap av livskvalitet, enn selve problemet man ønsker å unngå.

Og i denne sammenhengen har vi veldig gode nyheter, nemlig at folk generelt sett responderer mer på din atferd, altså hva du gjør, sammenlignet med rødming. Det vil at man vil kunne oppfattes som klar, tydelig og selvsikker, selv om man rødmer, dersom man oppfører som om man er klar, tydelig og selvsikker. Det er dette vi legger å begrepet å «mestre rødming» akkurat som at vi snakker om å «mestre angst» generelt. Derfor er det et godt råd å bare late som om ingenting når man rødmer og forsøk å gjøre det som du ønsker. Det er ikke lett men med litt øving kan du få det til. Og det er akkurat dette som er hensikten bak eksponeringsterapien som er det første steget du burde ta for å mestre rødming.

4) Er du rimelig med deg selv?

Som du kanskje har erfart så har vi ofte andre standarder til oss selv, sammenlignet med det vi har til andre. Dette kan være ganske tydelig når det kommer til rødming. Dersom du føler at du er svak, dum, patetisk, inkompetent, usikker, eller noe sånt, når du rødmer, spør deg selv hva du tenker om andre når de rødmer? Hvilke tanker gjør du deg opp da? Hvis det er en stor forskjell mellom hvordan du vurderer andre og deg selv kan vi jo spørre deg; syns du det er rimelig med deg selv?

5) Hvordan bruker man kognitiv atferdsterapi til å mestre rødming?

La oss nå bevege oss litt fra spørsmål knyttet til rødming, til konkrete steg man kan ta for å mestre rødming.

Eksponeringsterapi, som vi allerede har introdusert, er en effektiv metode for å mestre plagsom rødming. Siden vi ikke kan kontrollere rødming selv er vi da avhengig av å sminke på rødhet med sminke (rouge) for eksempel. Om du er mann kan du også få en strålende eksponering ved å gå i sminkebutikk for å kjøpe rød rouge. Denne sminker du på slik at det ser ut som du rødmer intenst. Så får du i oppgave å oppsøke sosiale situasjoner. F.eks. gjøre ærend i butikken, snakke med kollegaer eller venner. Husk at hensikten bak dette er å teste katastrofetanker, og da er gjerne katastrofetanken noe slikt som at

- De vil le av meg hvis jeg rødmer mye
- De vil ikke ta meg seriøst
- Jeg vil ikke klare å få frem det jeg ønsker å si

Med rouge i kinnet kan man altså øve på å “late som ingenting” slik vi snakket om isted, samtidig som man får testet disse katastrofetankene.

Det kan være lurt å bruke arbeidsarket som ligger vedlagt i dette arbeidet.

1a: Vær obs på sikkerhetsatferd: Dersom du røper at du egentlig har sminket på rødheten til personen du snakker med eller sier du har en feber forsvinner effekten av øvelsen. Som vi nevnte tidligere i programmet er det viktig å identifisere sikkerhetsatferder og redusere eller fjerne dem under eksponeringen. Kanskje du f.eks. unngår aktivitet før du skal snakke med folk eller unngår å delta i diskusjoner om enkelte tema. Dette er ting som du da kan oppsøke under eksponering.

1b: Aksept innover og fokus utover.

Hva skal du gjøre hvis du kommer i en situasjon hvor rødmingen er intens og du kjenner din sosiale angst melde deg kraftig. Jo, øve på “aksept innover og fokus utover”. Fokus utover er for å motvirke selvfokus som du nå vet er uheldig. Dette blir du bedre på med øving. “Aksept innover” handler om å rett og slett akseptere at rødmingen kommer og at det ikke er noe du egentlig kan gjøre i denne situasjonen for å bli kvitt den. Dette er et mye bedre råd enn å “slappe av” eller “tenk på noe annet” fordi disse rådene bare opprettholder selvfokus og gjør rødmingen verre. Hvis du klarer å akseptere at du rødmer vil fokus utover også bli enklere.

Da er det bare igjen å ønske deg lykke til i dette arbeidet. Vi vet at dette arbeidet kan være veldig krevende og derfor er det viktig å minne seg på at innsatsen du legger ned her kan hjelpe deg mot et liv uten plagsom rødming, og det er vel verdt det? Husk at det er lurt å bruke arbeidsarket som ble introdusert i modul 6 før og etter en eventuell eksponering. Neste modul handler om å mestre muntlige presentasjoner.

Modul 8: Presentasjoner

I denne modulen skal vi snakke spesifikt om sosial angst i forbindelse med presentasjoner og hvordan man kan mestre dette. Om du ikke har sett de foregående modulene i dette programmet anbefaler vi at du gjør dette da denne teksten bygger videre på forståelsen fra tidligere.

Når vi sier «presentasjoner» mener vi i denne sammenhengen alle typer presentasjoner man kan ha foran andre mennesker, enten på jobb, skole, foran venner eller familie. Det kan være alt fra å spørre et kort spørsmål i en forsamling, til lengre og kompliserte taler, resonnement eller demonstrasjoner.

I denne modulen vil vi gi deg en oppsummering først. En slags kortversjon av det viktigste som vil bli presentert i denne teksten:

1. De fleste av oss er redd for å holde en presentasjon foran en forsamling.
2. Det å bli god på å holde presentasjoner er ikke så ulikt å lære å kjøre en bil eller å lære å lese. Skal man bli god, må man øve.
3. Selvfokus, sikkerhetsatferd og unngåelse kan sabotere din fremgang og holde angsten vedlike.
4. Måltrettet eksponeringsarbeid er en effektiv metode for å få vekk angsten.

La oss se litt nærmere på disse punktene.

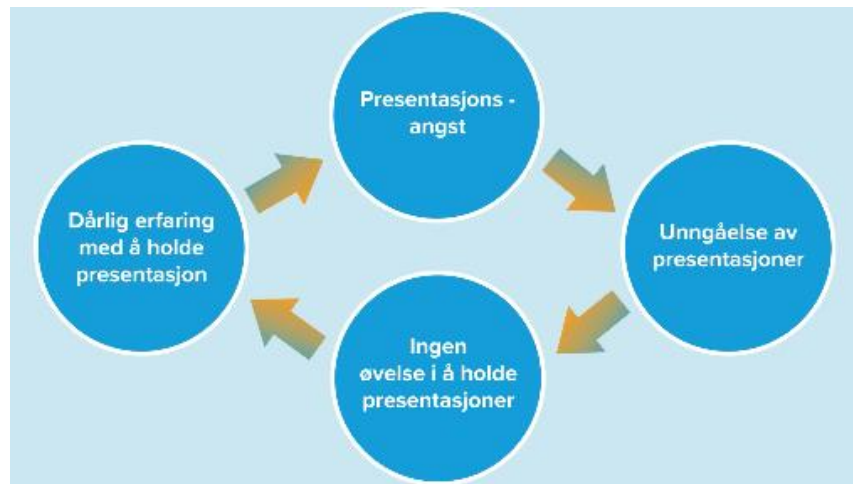
1. De fleste av oss er redde for å holde en presentasjon foran en forsamling.

I 2012 gav de amerikanske psykologene Karen Dwyer og Marlina Davidson 815 tilfeldige amerikanske studenter en liste over vanlige ting man kan være redd for og ba dem rangere hva som var verst. Når Dwyer og Davidson telte opp alles svar fant de at frykten for høyder kom på en femteplass hvor 37 % prosent av studentene sa de var redd for dette. På fjerdeplass kom ensomhet med 38 %, på tredjeplass kom døden med 43 %, på andreplass kom finansielle problemer med 54 %. Men den soleklare vinneren over alle tingene man kunne være redd for var det å snakke foran en forsamling, hvor hele 61 % av studentene markerte at de var redde for dette!

Da er det jo egentlig rart at veldig mange føler at de er alene med sin frykt for å snakke i forsamlinger. Hvordan kan det ha seg når det er så vanlig? En mulig forklaring her er mange trosser sin frykt og, med litt øvelse, klarer å holde gode presentasjoner selv om de er veldig nervøse. Det er nemlig ikke slik at nervøsitet trenger å medføre en dårlig presentasjoner, tvert imot kan litt nervøsitet være akkurat det du trenger for å holde deg skjerpet og klar.

2: Det å bli god på å holde presentasjoner er ikke så ulikt å lære å kjøre en bil eller å lære å lese. Skal man bli god, må man øve.

Hvis du lider av en sterk frykt for å holde presentasjoner kan det tenkes at du har falt inn i et uheldig mønster. Det ser slik ut: Frykten innebærer at du unngår presentasjoner – unngåelse gjør at du aldri får øvet på dette – det at du aldri får øvd fører til at de få gangene hvor du faktisk snakker til en forsamling er lite kompetent – dette medfører en dårlig opplevelse og mer angst for å snakke i forsamlinger osv. Ut ifra denne onde sirkelen kan vi se at din kompetanse som taler er en viktig del av å mestre angsten.



Vi anbefaler at du lager en tale eller presentasjon ut ifra et tilfeldig tema som du øver på å holde for deg selv. Når du øver må du strebe etter å holde andre faktorer så likt som mulig til den virkelige presentasjonssituasjonen. For eksempel burde du gi deg selv samme tidsbegrensinger, snakke «som om» det er flere lyttere i rommet, stå oppreist om det er dette du skal gjøre, bruke PowerPoint eller data på samme måte etc. Når du klarer å gi gode presentasjoner uten publikum kan du øve med et lite publikum, for eksempel en person du kjenner godt og stoler på. Gjenta prosessen og be ditt «publikum» om tilbakemelding etterpå. Hva var uklart, hva kunne du ha gjort bedre, hatt mer eller mindre fokus på, etc. Neste steg er å bevege deg oppover i hierarkiet helt til du når den virkelige presentasjonen.



3. Selvfokus, sikkerhetsatferd og unngåelse kan sabotere din fremgang og holde angsten vedlike

Som vi har nevnt tidligere i programmet er det flere fallgruver som du kan falle i, mens du eksponerer deg for det du er redd for. Når man holder presentasjoner mens man er redd er man eksempelvis veldig sårbar for å rette oppmerksomheten innover som øker din angst, og gjør det vanskelig for deg å levere en god presentasjon. «Følelsen» av angsten i kroppen vil dominere og folks oppmuntrende blikk vil bli utestengt dersom du stirrer ned i et ark med notater. Her er du altså avhengig av å gjøre det motsatte, nemlig å snakke til lytterne mens du aktivt holder oppmerksomheten på det du sier og inntrykkene du får fra salen. Et kjekt tips her er å «fake it to you make it», nemlig å bare late som om du har selvtillit og har gjort dette før, selv om du egentlig er veldig redd. Repeter gjerne modul 4 om selvfokus for en repetisjon.

En annen fallgrube er at ens fremgang blir hindret av sikkerhetsatferd. Som nevnt tidligere er dette strategier og triks man bruker for å redusere angst. Tidligere i programmet har vi snakket mye om hvorfor sikkerhetsstrategier opprettholder angsten på sikt. Når det gjelder presentasjoner finnes det noen typiske sikkerhetsatferder som du må være obs på:

Unnvikende blikk.

Unngåelse av blikk er en utrolig dårlig ide dersom du ønsker å bli kvitt presentasjonsangst. Streb etter å se ut, «i salen», mens du snakker. Da mener vi ikke at man trenger å stirre i øynene hele tiden. Gode talere vil la blikket deres vandre rundt i en sal og gjerne la blikket hvile på noe annet innimellom, men pass på å ikke fikse på gulvet, eller et ark, eller på noe annet, for å redusere angsten. Om du har fulgt med i dette programmet så langt vet du noe om hvorfor dette vil være dumt.

Høytopplesning

Mange ønsker å «helgardere» seg ved å forhåndsskrive og deretter øve inn et fullstendig manus inn i hukommelsen. Da driver man egentlig mer med høytopplesning enn en presentasjon. Det er mange problemer med denne strategien. 1) Du får ikke øvd deg på vanlig presentasjon 2) Du er ekstra sårbar for selvfokus fordi du ikke kan si naturlig det som faller deg inn 3) Du er sårbar dersom du ikke husker alle detaljene, og dersom du «mister tråden» kan det være umulig å finne tilbake. 4) I de fleste tilfeller er det ikke dette en arbeidsgiver eller lærer eller venn ønsker at du skal gjøre dersom du har fått et presentasjonsoppdrag. De færreste ønsker å høre en høytopplest tale, sammenlignet med en godt forberedt presentasjon. Men, i noen sammenhenger er det jo faktisk nettopp høytopplesning som er ønskelig. Da er det lurt å forberede seg ved å øve på nettopp dette.

Forberedelse

I noen tilfeller kan forberedelser i seg selv være en form for sikkerhetsatferd, da for eksempel hvis presentasjonen du skal ha ikke innebærer noe fakta eller innhold som skal forberedes, men du prøver allikevel å forberede alt du skal si i hver minste detalj, for å holde angsten under kontroll.

Et eksempel til på dette: Du hører på en foreleser som snakker til en forsamling og ønsker å stille personen et spørsmål. Hvis du øver på setningen du skal gi flere ganger, før du omsider rekker opp hånden og spør: «Kan du fortelle mer om det forrige poenget ditt»? Kan dette tenkes å være en uheldig sikkerhetsatferd. Da er det mye bedre å bare kaste seg uti det, rekke opp hånden også spør slik det føles naturlig.

Og motsatt, hvis du skal ha en skolepresentasjon om Norges rolle i EU må du selvfølgelig lese deg opp på Norges rolle i EU, finne ut hva du skal si, og i hvilken rekkefølge, og hva du skal legge vekt på også videre.

Her ser vi at funksjonen til forberedelsen er viktig. Om målet med forberedelsen er å unngå angst, og passe på at katastrofen ikke inntreffer, er det bare uheldig. Om funksjonen er å gjøre selve presentasjonen din god er det selvfølgelig nødvendig.

«Unnskylderen» og selv-sabotøren.

En annen måte å redusere effekten av øvelse og eksponering er å stadig unnskyld seg selv eller finne på forskjellige forklaringer på hvorfor presentasjonen er dårlig. Det kan være å forsøke å overbevise publikum om at man ikke har fått tid til å forberede seg eller at man bruker mye tid og energi på å fortelle publikum at man er dårlig taler, før man starter. Noen gjør dette før de skal si noe i et forsøk på å senke forventningene på forhånd, men dette har sjeldent en positiv effekt. Da er det bedre å la publikum selvstendig få vurdere din presentasjon uten at du forsøker å påvirke dem.

En avart av dette er når en presentøren ikke forbereder seg godt, der det faktisk er nødvendig, som en slags selv-sabotasje av presentasjonen. Målet med denne strategien er noen ganger at man ikke skal bli negativ evaluert dersom ting går dårlig, fordi man da kan fremheve at man ikke har forberedt seg. En annen årsak kan være at forberedelse vekker angsten fordi bare tanken på en muntlig presentasjon er forferdelig. Da er mangelen på forberedelse en type unnvikelse som selvfølgelig straffer seg hardt når man kommer til selve presentasjonen og ikke har forberedt seg. I en slik situasjon kan forberedelse ses på en strålende eksponeringsøvelse.

Måltrettet eksponeringsarbeid er en effektiv metode for å få vekk angsten

I tidligere modeller har vi beskrevet hvordan angst forsvinner av seg selv hvis man eksponerer seg for angsten over tid, fordi man da får mulighet til å teste ut katastrofetanker som kommer med angsten. Dette gjelder også for angsten man opplever i en presentasjonssituasjon. Øvingen vi allerede har drøftet er en glimrende måte å eksponere seg for angsten.

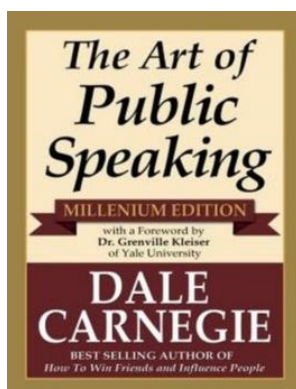
Dersom det er spesifikke momenter med det å snakke foran andre som plager deg er det lurt å møte disse fryktene der det passer seg. La oss for eksempel si at du er veldig redd for hva som vil skje dersom du stammer mens du snakker til en forsamling. Hva med å teste dette ut i praksis? Rekk opp hånden og legg til litt falsk stamming når du stiller et spørsmål.

Hvis du er redd for at angsten vil medføre at du glemmer alt du skulle si, er den beste måten å fjerne denne frykten på, å møte angsten i en presentasjonssituasjon hvor du selv kan erfare at hukommelsen fungerer, selv med masse angst.

I denne prosessen, som med eksponering generelt, kan det være lurt å gradvis øve mot mer og mer krevende presentasjonssituasjoner, hvis tanken på å holde presentasjon foran mange mennesker virker umulig. Så kan man gradvis øke vanskelighetsgraden, for eksempel med en slik utvikling:



Om du ønsker rask bedring og effektiv eksponering er det lurt å gi seg selv mange solide utfordringer. Når du gjennomfører eksponering er det viktig at du er bevisst på antagelsene som melder seg når du blir redd. Vi anbefaler at du bruker arbeidsarket som ble introdusert i modul 6 i dette arbeidet, for å mest mulig ut av øvelsen. Det er også viktig at du leser om eksponering før du planlegger din fremgangsmåte, slik at du ikke går i de typiske fellene.



Da gjenstår det bare for oss å ønske deg lykke til med dine fremtidige presentasjoner. Vi avslutter i dag med et sitat fra boken «the art of public speaking» fra forfatteren Dale Carnegie.

«En bok kan gi deg gode råd om svømmeteknikker, men før eller siden må du bli våt, ja til og med slite og være livredd. Det finnes mye tørt svømmetøy der ute, men ingen har noensinne lært å svømme i det. Det finnes bare en vei og det er å hoppe uti det.»

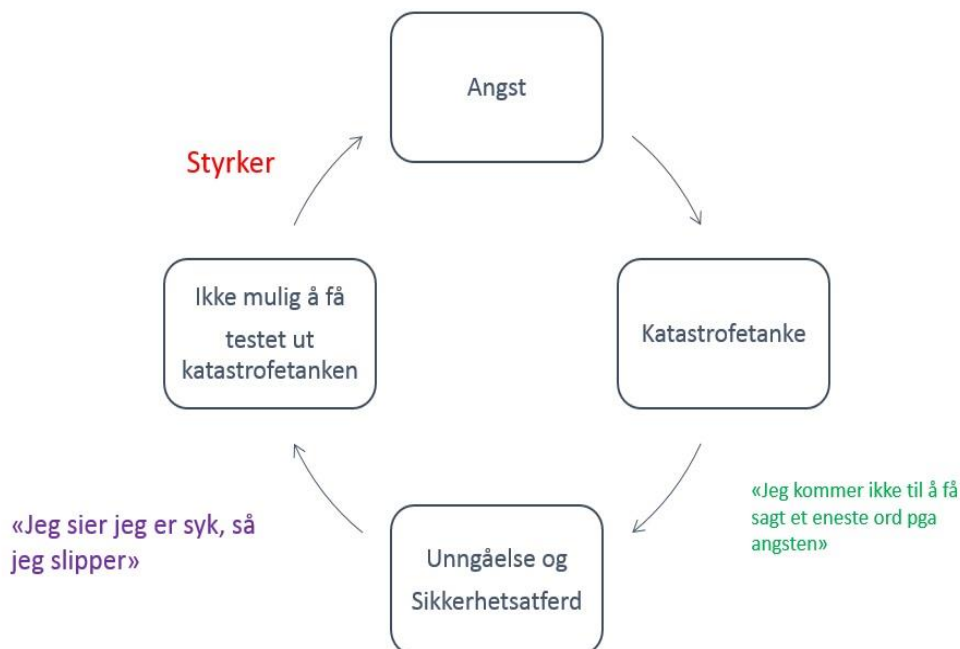
Modul 9: Oppsummering og vanlige vansker

Dette er den niende modulen i dette selvhjelpsprogrammet for deg med sosial angst. Vi håper at du er i gang med å utfordre deg selv med eksponeringsøvelser og utfordrer dine katastrofetanker slik vi gjennomgikk i tidligere moduler.

I denne teksten ønsker vi å gjøre en rask oppsummering av de viktigste poengene i programmet så langt, for så å ta for oss vanlige vansker som kan oppstå i arbeidet med å bli kvitt din sosiale angst.

Oppsummering

1. Sosial angst er veldig vanlig og i utgangspunktet sunn prosess. Problemet er når denne prosessen får for mye kraft og begynner å innskrenke deg i ditt liv.



2. Vanligvis så forsvinner sosial angst gradvis fordi man gjennom erfaring opplever at ting ikke er så farlig, og at de verste katastrofetankene ikke er realistiske.
3. Men hos noen med sosial angst får man ikke denne reduksjonen fordi man enten unngår sosiale situasjoner eller har så mye selvfokus og sikkerhetsatferd at angsten opprettholdes.
4. Eksponeringsterapi er en effektiv men krevende måte å arbeide med angsten. Dette handler kort og godt om å aktivt oppsøke angsten i planlagte sesjoner, slik at hjernen forstår at ting ikke er farlig, som på sikt fører til at angsten reduseres og forsvinner.

5. Under eksponeringen er det helt kritisk at man ikke setter i gang sikkerhetsatferd for å få ned angsten da dette går imot hele intensjonen. Det er det faktisk bedre å forsøke å få opp angsten.
6. Når man står i en krevende situasjon med mye sosial angst er det godt å huske på å holde fokuset utover mens man akseptere det som skjer inni seg. Dette er lettere sagt enn gjort men med øvelse kan man endre sitt forhold til angsten. Fra noe man dytter bort fra seg og sloss med, til noe man gir slipp på og aksepterer.

I tillegg til denne korte repetisjonen ønsker vi å se over noen typiske vansker mange opplever i arbeidet med dette selvhjelpsprogrammet.

Vanske nr. 1: Eksponering er for skremmende for meg.

Dette er en vanlig utfordring for mange. Sosial angst eksponering er skummelt per definisjon og mange kan oppleve at de ikke kommer i gang fordi de ikke tørr. Hvis du kjenner deg igjen i dette anbefaler vi at du starter langt nede på ditt angst-hierarki slik vi har snakket om tidligere, for å bygge opp litt selvtillit og mestring før du beveger deg oppover. Når du skal tenke på eksponeringsøvelser gjelder det å være kreativ og tenke utenfor boksen. Alt er bedre enn ingenting.

Vanske nr. 2: Jeg får meg ikke til å gjøre eksponering fordi øvelsene er unaturlige.

Noen får seg ikke til å gjennomføre eksponeringsøvelser fordi det virker unaturlig og rart. F.eks. så er det veldig rart å glemme PIN koden sin fullstendig eller spørre om melk i en klesbutikk. For noen blir det virker dette så fjernt at de ikke vil få seg til å gjøre øvelsen. Her er det viktig å huske rasjonale bak øvelsen. Dersom din sosiale angst er knyttet til at du fremstår dum er du avhengig av å fremme denne følelsen for å utfordre kriseantagelsen som vekker angsten, og da må du rett og slett oppføre deg som en “dumming”. Det er også viktig å skille hva man gjør når man gjennomfører eksponering og hvordan man ønsker å leve generelt. Eksponering er noe man gjør i en veldig tidsavgrenset periode av livet men med et klart mål.

Vanske nr. 3: Den sosiale angsten kommer tilbake mellom eksponeringen.

Dette er dessverre vanlig. Som vi har snakket tidligere så passer hjernen på å gi frykt en topp prioritet i vårt følelsesliv fordi frykt er nært knyttet til overlevelse. Dette innebærer at reduksjon av sosial angst ikke kommer enkelt. Hjernen kan “slå på igjen” angsten og gjøre det vanskelig å fjerne den. Hvis du opplever at din sosiale angst kommer tilbake igjen og igjen kan du vurdere å øke intensitet på eksponeringene og eventuelt gjennomføre dem oftere. Sikte på overlæring med andre ord. En annen mulighet er at du gjennomfører eksponeringen ofte nok men sikkerhetsatferden står i veien for endringsprosessen.

Vanske nr. 4: Jeg har vansker med å huske på alt sammen

I løpet av dette selvhjelpsprogrammet kommer det veldig mye informasjon på veldig kort tid. Det anbefales at du leser modulene flere ganger. Ofte ser man at rasjonale bak øvelsene blir mye tydeligere dersom man repeterer, spesielt hvis man jobber med eksponering og får noen erfaringer med dette. Et annet tips er å fokusere på arbeidsoppgavene som fremkommer i modulene da gjennomføringen av disse er det viktigste du kan gjøre for å redusere din sosiale angst.

Vanske nr. 5: Eksponeringen finner aldri sted, slik jeg har planlagt.

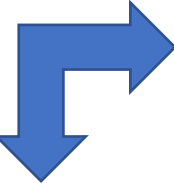
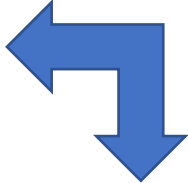
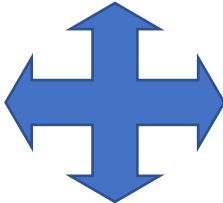
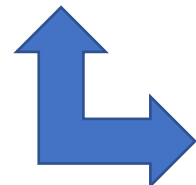
Noen opplever at de har lagt en fin plan for å eksponere seg, men så endrer omstendighetene seg på en eller annen måte og man får en ny situasjon som man ikke er klar for. Dette er ganske så vanlig fordi andre folk er ganske så uforutsigbare og gjør akkurat som de vil. Et alternativ i denne sammenhengen er å forsøke å planlegge med uforutsette momenter så godt du kan, f.eks. at du planlegger å snakke med kollegaen i lunsjen, sammenlignet med å snakke med akkurat en person. Dersom man venter med å planlegge eksponeringen før rett før en situasjon dukker opp og dermed stiller uforberedt kan man ikke forvente at alt går slik man hadde tenkt.

Vanske nr. 6: Jeg har rett og slett ikke tid til å gjennomføre eksponeringsøvelsene.

Her er du avhengig av å gjøre noen tøffe prioriteringer, dersom du lever i en hektisk hverdag men lite tid for deg selv. Det kan være lurt å tenke på disse øvelsene som noe man gjør på kort sikt, for å få det bedre på lang sikt. Det er noe du gjør for deg selv, men som kan glede de du er rundt, f.eks. om du har barn, eller lever i et parforhold, fordi sterk sosial angst kan hindre deg i vanlig livsutfoldelse.

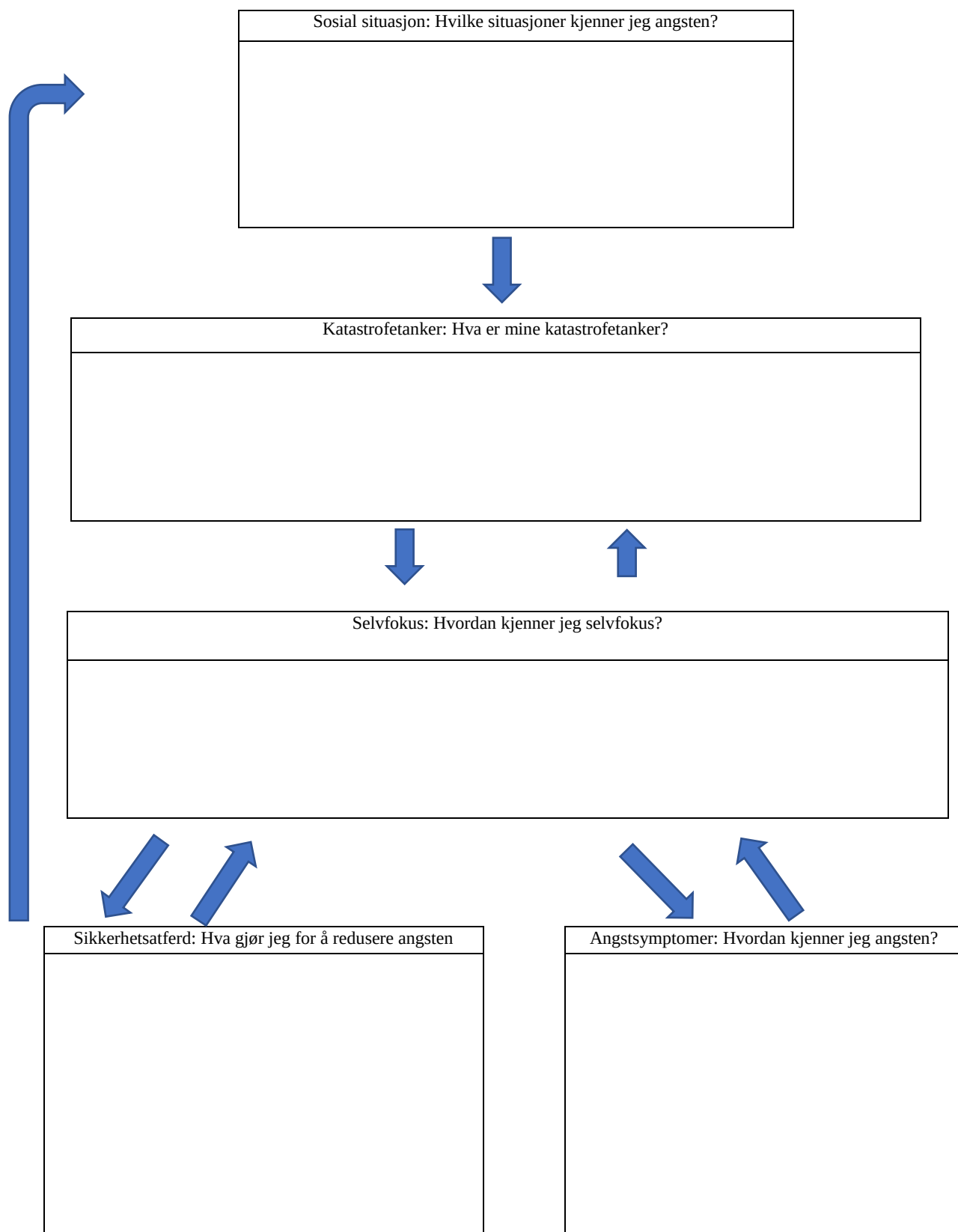
Det var alle de vanlige vanskene vi har tatt med her. Forhåpentligvis fikk du noen ideer om hvordan du kan gå frem, dersom du sitter fast et sted. Lykke til videre med eksponeringen!

Arbeidsark 1: Diamanten (Fyll inn dine egne opplevelser ved punktene. Hvordan kjenner du din sosiale angst?)

		Atferd			
		1:			
		2:			
		3:			
		4:			
5:				Tanker	
Følelser				1:	
2:				2:	
3:				3:	
4:				4:	
5:		Kroppen		5:	
		1:			
		2:			
		3:			
		4:			
		5:			

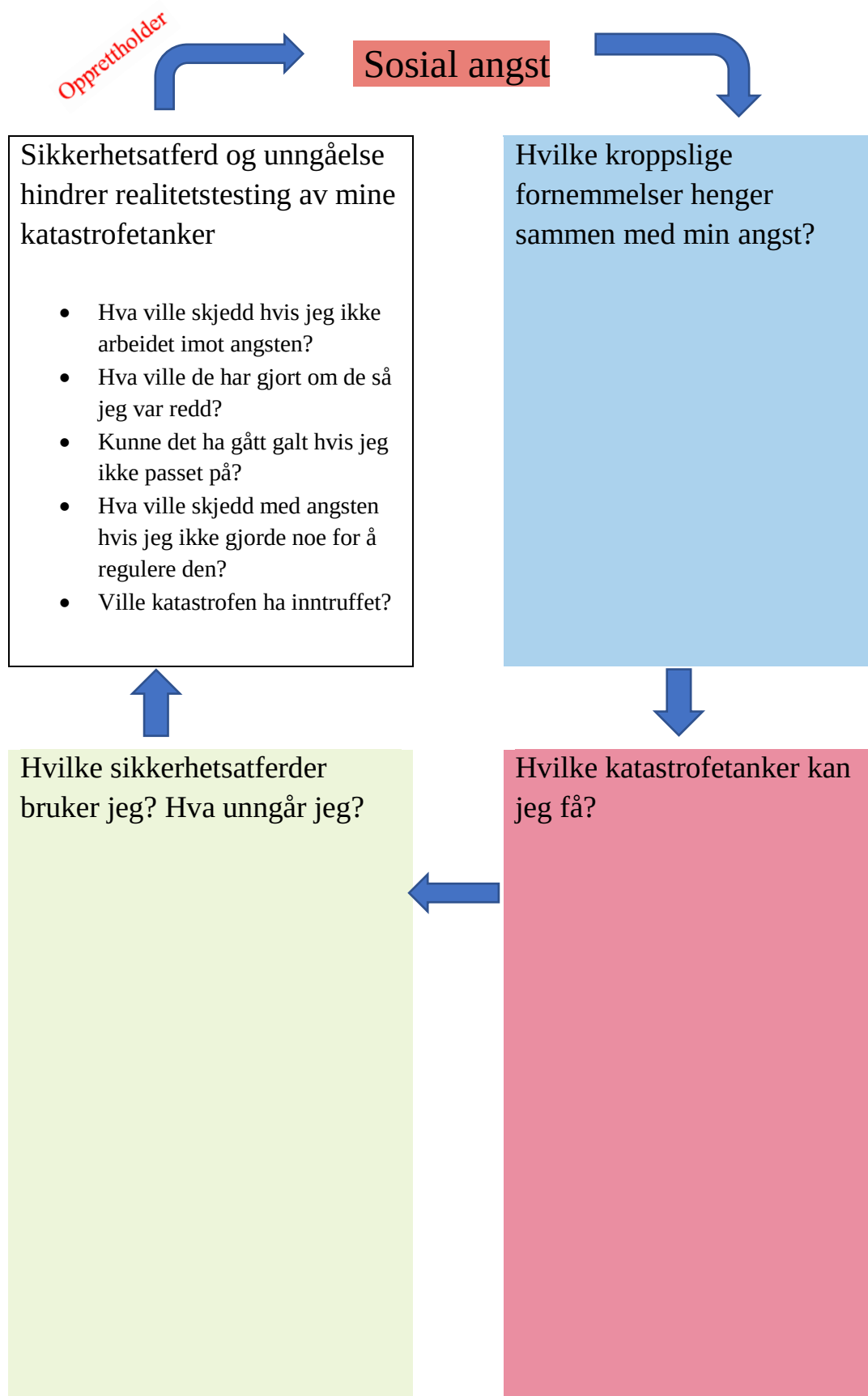
Arbeidsark 2: Min modell

Bruk modellen nedenfor og fyll inn med dine opplevelser



Angst-sirkelen

Fyll inn de fargelagte områdene med egne opplevelser



Lag flere kopier og bruk før og etter hver eksponering.

FØR EKSPONERING

Hvilken katastrofetanke er det jeg skal teste ut:
Hvordan skal jeg teste ut dette:
Hvilke sikkerhetsatferder skal jeg unngå å gjennomføre
Hvor kan jeg holde fokus når angsten stiger
Hva kan jeg gjøre for å øke angsten?

ETTER EKSPONERING

Hvis det jeg fryktet faktisk skjedde, var det så ille som jeg trodde?
Hvordan var min erfaring sammenlignet med slik jeg trodde du kom til å gå? Ble jeg overrasket?
Hva lærte jeg?