



ÓTTINN VIÐ AÐ VERA MAÐUR SJÁLFUR – FÓLKAFOBÍA (FÉLAGSKVÍÐI)

Sigurður Rafn A. Levy, sálfræðingur

SAMKVÆMT **ICD-10** ÞURFA EFTIRFARANDI ATRÍÐI AÐ VERA TIL STAÐAR, TIL AÐ HÆGT SÉ AÐ GREINA FÉLAGSFÆLNI.

- Annaðhvort, er til staðar **ótti við að vera miðpunktur** athyglinnar, við að koma þannig fyrir að viðkomandi verði sér til skammar eða verði niðurlægður, eða viðkomandi **forðast** aðstæður þar sem hann gæti mögulega orðið miðpunktur athyglinnar, orðið sér **til skammar** eða orðið fyrir niðurlægingu.
- Að minnsta kosti **tvö kvíðaeinkenni** eins og að svitna, aukinn hjartslátt, að skjálfa, finna fyrir ógleði eða fá hita- eða kuldakast hafi komið fram í tilteknu aðstæðum síðan vandinn byrjaði ásamt því að viðkomandi finni fyrir að minnsta kosti einu af fleiri einkennum eins og að finna fyrir ótta við að kasta upp, roðna eða að finna fyrir neyð eða ótta varðandi þvaglát og hægðir.
- Einkennin valda miklu uppnámi.
- Einkennin einskorðast eingöngu við tilteknar aðstæður.
- Einkenni viðvarandi og stöðug í sex mánuði og hafa haft hamlandi áhrif á líf viðkomandi.
- Einkennin eru ekki af völdum ranghugmynda, ofskynjana, neyslu eða annarra geðraskanna. (World Health Organisation, 1993)

MAT

- **MASC** - Multidimensional *Anxiety Scale* for Children

(börn 9 – 15 ára íslensk viðmið) metur ekki áráttu-þráhyggju eða PTSD

SPAI- Social Phobia and Anxiety Inventory

Social Phobia Anxiety Scale

- **K-SADS greiningarviðtal (DSM)**
- **Upplýsingar frá foreldrum og kennurum um hegðun**
- **Ítarlegra klínískt mat í viðtali**

MASC - UNDIRKVARÐAR FYRIR FÉLAGSKVÍÐA

	Á <u>aldrei</u> við um mig	Á <u>næstum</u> <u>aldrei</u> við um mig	Á <u>stundum</u> við um mig	Á oft við um mig
Dæmi A – Ég er hrædd(ur) við hunda	0	①	②	3
Dæmi B – Þrumur og eldingar hræða mig.....	0	①	②	3

Ótti við að verða sér til skammar:

- Ég hef áhyggjur af því að fólk muni hlæja að mér
- Ég er hrædd(ur) um að aðrir krakkar muni gera grín að mér
- Ég er hrædd(ur) um að öðrum finnist ég heimsk(ur)
- Ég hef áhyggjur af því hvernig aðrir hugsa um mig
- Ég hef áhyggjur af því að verða mér til skammar

Frammistöðuótti

- Ég hef áhyggjur af því að vera tekin(n) upp í tíma
- Ég verð taugaóstyrk(ur) ef ég þarf að koma fram
- Mér finnst erfitt að biðja aðra krakka að leika við mig
- Ég er feimin(n)

ÝMIS EINKENNI KVÍÐA

Vöðvaspenna eða máttleysi (t.d. spenna í öxlum, máttleysi í fótum)

Þyngsli eða verkur fyrir brjósti

Ör eða þungur hjartsláttur

Ör, grunn eða óregluleg öndun

Munnþurkur , kökkur í hálsi, kyngingarerfiðleikar eða köfnunartilfinning

„Fiðrildi“ í maganum, garnagaul, magaverkur

Tíð þvaglát, hægðavandamál, niðurgangur eða ógleði

Svita, hita- eða kuldaköst

Svimi

Skjálfti eða doði (t.d. í höndum, vörum)

Skjálfti í rödd, spennt raddbönd erfitt að stýra rödd

Roði í andliti eða á hálsi, viprur í andliti

Tárast eða bresta í grát

Einbeitingarerfiðleikar, hugurinn tæmist, missir þráðinn í máli

Óraunveruleikatilfinning, vera ruglaður eða utangátta

Þokukennd sjón eða þrengt sjónsvið

Óöryggishlátur eða brosmildi, tilraun til að setja upp grímu til að fela.

o.fl.

AÐSTÆÐUR SEM GETA VERIÐ KVÍÐAVALDANDI

Tala í síma þegar aðrir eru viðstaddir – eða við ókunnuga t.d. hringja og panta

Taka þátt í hópstarfi - Tjá sig á fundi

Borða eða drekka innan um aðra

Bíða á biðstofu

Tala við embættismenn, yfirmenn, kennara

Tala eða koma fram fyrir áhorfendur

Fara í veislu, fjölskylduboð

Vinna eitthvað meðan einhver horfir á

Skrifa fyrir framan aðra t.d. debetnótu eða slá inn pin-númer í verslun

Hringja í einhvern sem þú þekkir ekki mjög vel

Tala við fólk, sem þú þekkir ekki eða hitta ókunnuga – t.d. Meðferðaraðila sem metur þig

Ná í eða hitta einhvern

Nota almenningsalerni

Nota strætó fara upp í, finna sér sæti og stöðva vagninn

Ganga inn í herbergi þar sem aðrir eru samankomnir- Vera miðpunktur athygli annarra

Gangast undir próf

Segja að þú sért ósammála eða að þér líki ekki við fólk, sem þú þekkir lítið

Horfast í augu við fólk, sem þú þekkir lítið

Skila (kvarta yfir) vörum í verslun – máta föt

Bjóða fólki heim

HVAÐAN KEMUR ÞETTA?

- Erfðir taldar skýra kannski þriðjung.
 - Tifinninganæmni og karakter erfist.
- Reynsla vegur þungt
 - Beint eða óbeint einelti, lenda í því eða verða vitni að slíku
 - Óhófleg neikvæð gagnrýni í umhverfi, mikið um leiðréttingar
 - Verða sér til skammar eða verða vitni að því hjá öðrum
 - Uppeldisleg áhrif, mikil áhersla á að koma vel fyrir, feimnir foreldrar eða félagslega til baka – “hagaðu þér vel því fólk er að horfa á þig” skilaboðin.
- Lærast fljótt og vefur upp á sig
- Umhverfið hleypur undir bagga með viðkomandi - eða umhverfið potar í þetta og gerir þetta enn vandræðalegra

SJÁLFSSKOÐUN Á FULLU – VISS SJÁLFHVERFA

- Hvað eru aðrir að hugsa um mig, eða hvað eru aðrir að hugsa hvað ég sé hugsa og hvað ætli þeir séu að hugsa um hvað ég er að hugsa um hvað þeir eru að hugsa.....
- Sumir upplifa þriðja augað einhverstaðar eins og þeir séu að fylgjast með sjálfum sér hvernig þeir koma fyrir
- Viðkomandi dettur á kaf inn í naflann sinn ef svo má segja – mikill fókus á eigin birtingarmynd
- Fólk tekur eftir að ég er kvíðinn
- Jafnaldrar oft erfiðast að umgangast, meiri samanburður meiri skömm

FLÓTTA EÐA ÖRYGGISHEGÐUN Í KVÍÐA BÁÐAR LEIÐIR AUKA KVÍÐA

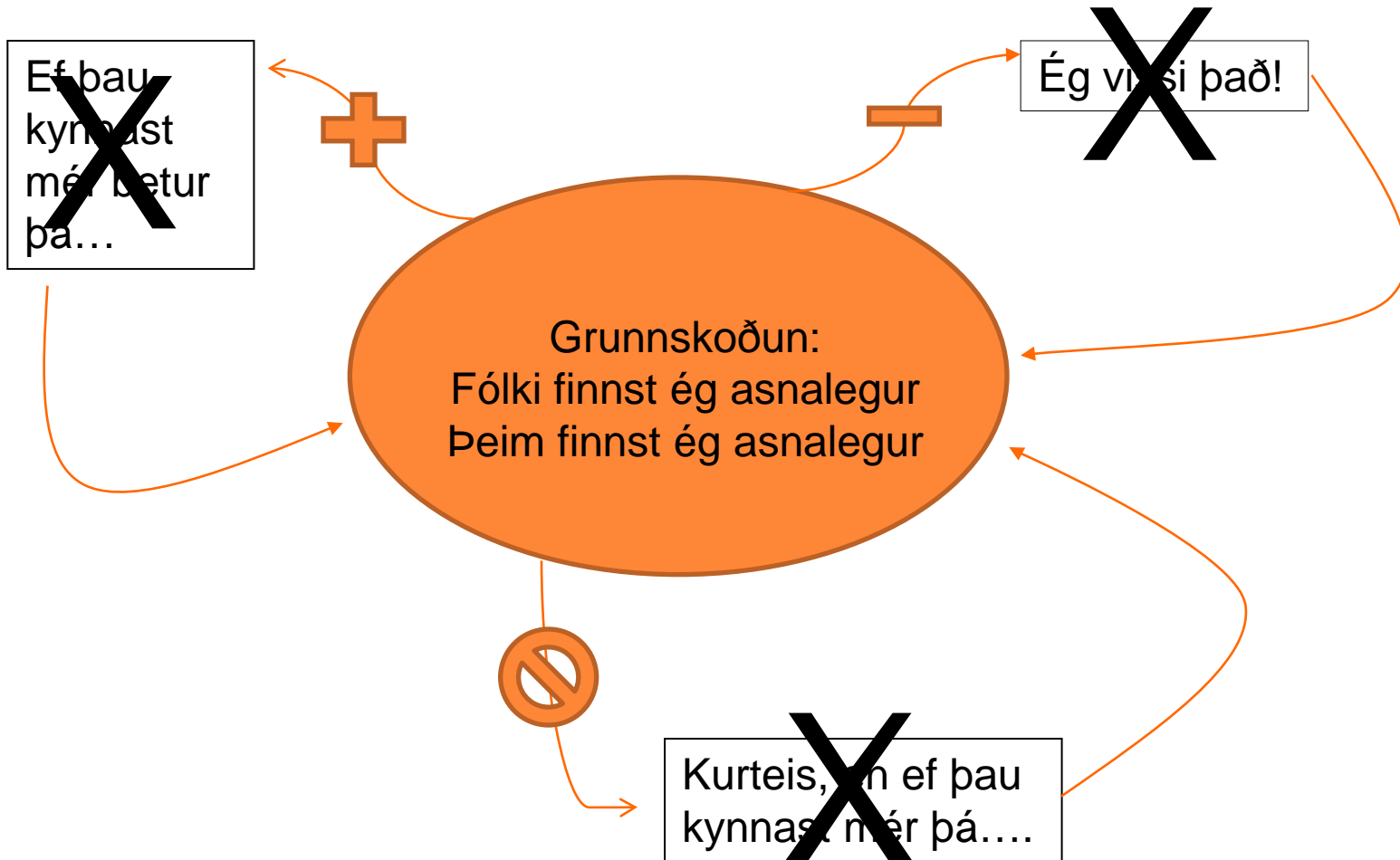
- Flóttahægðun:
 - Koma sér úr aðstæðum – forða sér
 - fara ekki í þær aftur - fyrirbyggja
- Öryggishegðun:
 - Lélegt augnsamband (sem er líka flóttahægðun)
 - Svvara stuttarlega, spyrja ekki á móti
 - Krossleggja handleggi
 - Draga hettu niður fyrir enni
 - Fikta í hlutum
 - Vera með fíflagang, leika trúð (vera ekki maður sjálfur)

Þessar ráðstafanir auka fælnina því fólk verður meðvitaðra um sjálft sig, sér ekki að óttinn er ástæðulaus, kvíðaeinkenni aukast og samskiptin ganga erfiðlegar fyrir sig

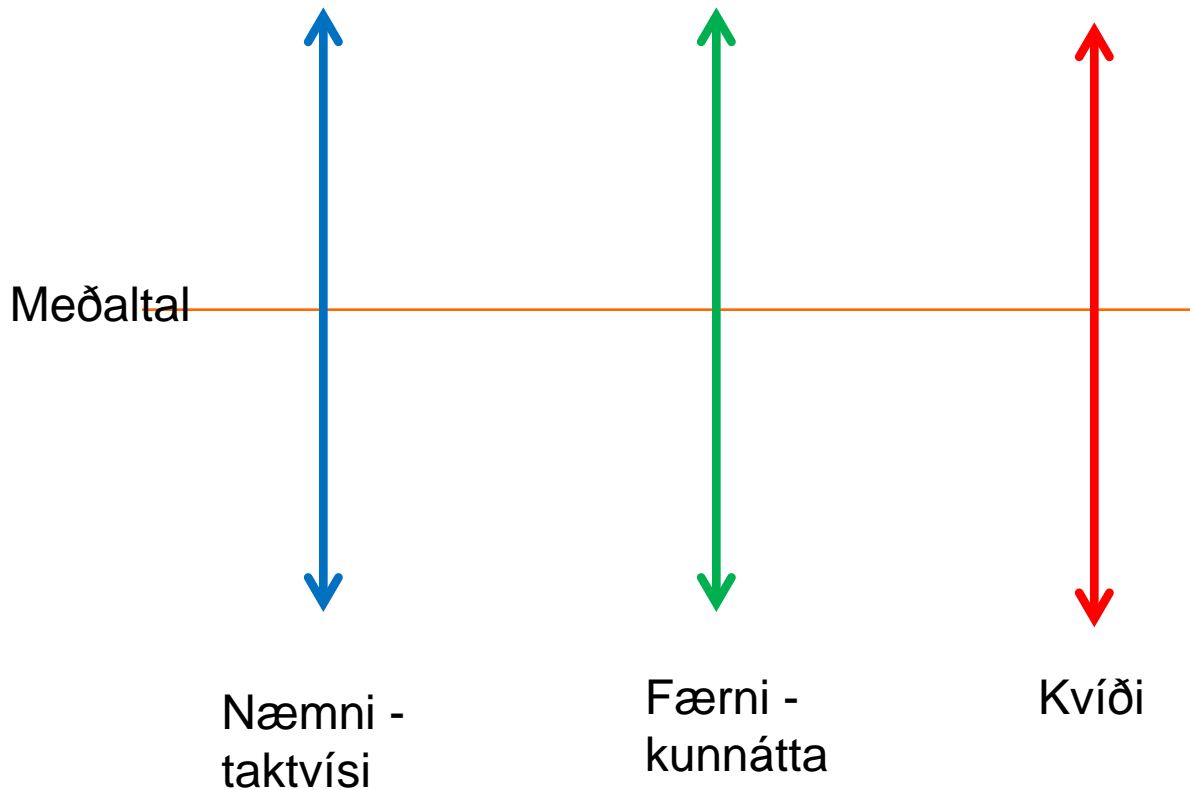
GOTT OG VEL

- Klárlega kvíði en hvað er það sem fólk óttast?
- Spéhræðsla, eða að verða að háði og spotti – verða sér til skammar
- Ótti við að finna fyrir skömm sem ranglega er túlkuð sem maður hafi orðið sér til skammar
- **Ótti við að vera maður sjálfur í augum annara**
- Fyrirfram mótaðar skoðanir sem einstaklingur hefur um hvað öðrum finnst um sig sem hann síðan staðfestir ranglega að því er hann telur rétt út frá viðbrögðum annara og eigin tilfinningu
- Fólk talar gjarnan um asnalegu tilfinninguna en ekki kvíða því þetta er oft kvíði og skömm samblandað

HVAÐ SEGJA VIÐBRÖGÐ ANNARA UM MANN SJÁLFAN? HVERNIG TÚLKA ÉG ÞAÐ? – STAÐFESTINGARVILLA!



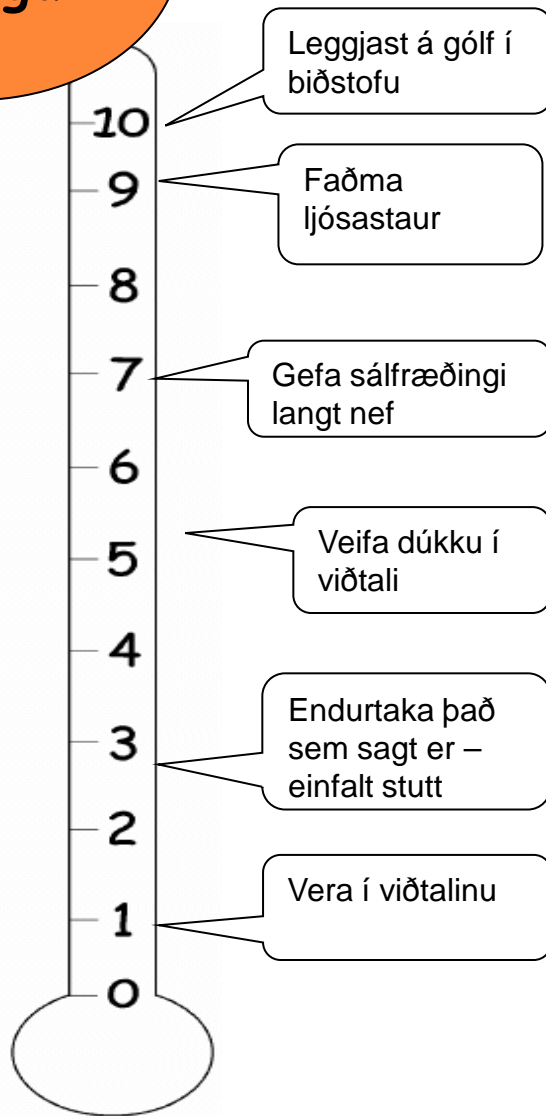
ÍMYNDUM OKKUR NOKKRA ÞÆTTI TENGDA FÉLAGSLEGRI GETU



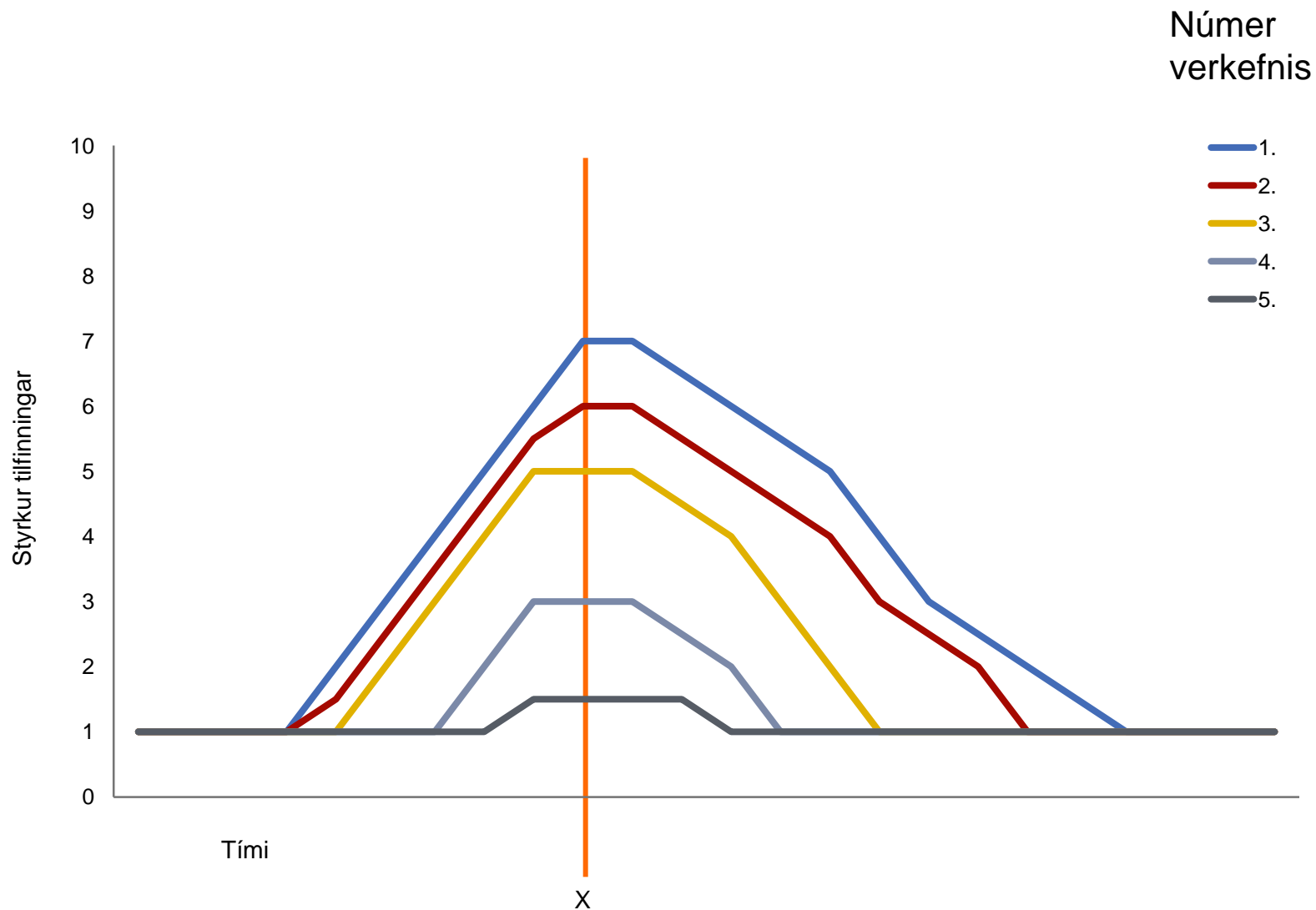
Aðrir þættir:
-staðfesta
-karakter
-kímnigáfa
-almenn lærð viðhorf

Þroski:
-vitsmunalegur
-tilfinningalegur
-félagslegur
-líkamlegur

Metinn kvíði æfinga



KÚRFA FYRIR KVÍÐA VIÐ AÐ GERA EITTHVAÐ KVÍÐVÆNLEGT T.D AÐ **GEFA SÁLFRÆÐINGI LANGT NEF**



VIÐHORF

- Mynda grunn að túlkunum og hugsun
- Okkur er svo mikilvægt að standa á einhverjum grunni og viðhorfin mynda einn slíkan, en við vörum okkur ekki á eigin viðhorfum og efumst ekki um heimildirnar eða rökin
- Mikilvægt fyrir okkur að trúa því að þau sé rétt og við leitumst við að staðfesta þau í tíma og ótíma
- “Meðgöngutími” að snúa viðhorfunum um að viðkomandi sé ekki svona illa gerður af guði eins og hann hefur haldið og þar af leiðandi að ekki sé hægt að vinna á þessu - í það að um kvíða sé að ræða sem sé óraunhæfur og hægt sé að vinna.
- Tekur tíma að trúa því og treysta
- Meðferðarsamband vegur þungt í þessu eins og í raun öllum meðferðum. Maður hoppar ekki bara inn og snýr þetta niður.

ALGENG VIÐHORF FÓLKS MEÐ FÉLAGSFÆLNI

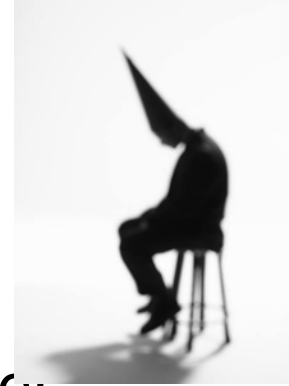
- Ég er ekki nógu góð(ur)
- Ég er asnaleg(ur)
- Ég er leiðinleg(ur)
- Ég er óaðlaðandi
- Ég er heimskur
- Ég skipti ekki máli
- Ofl....



Hugarfars jórtur

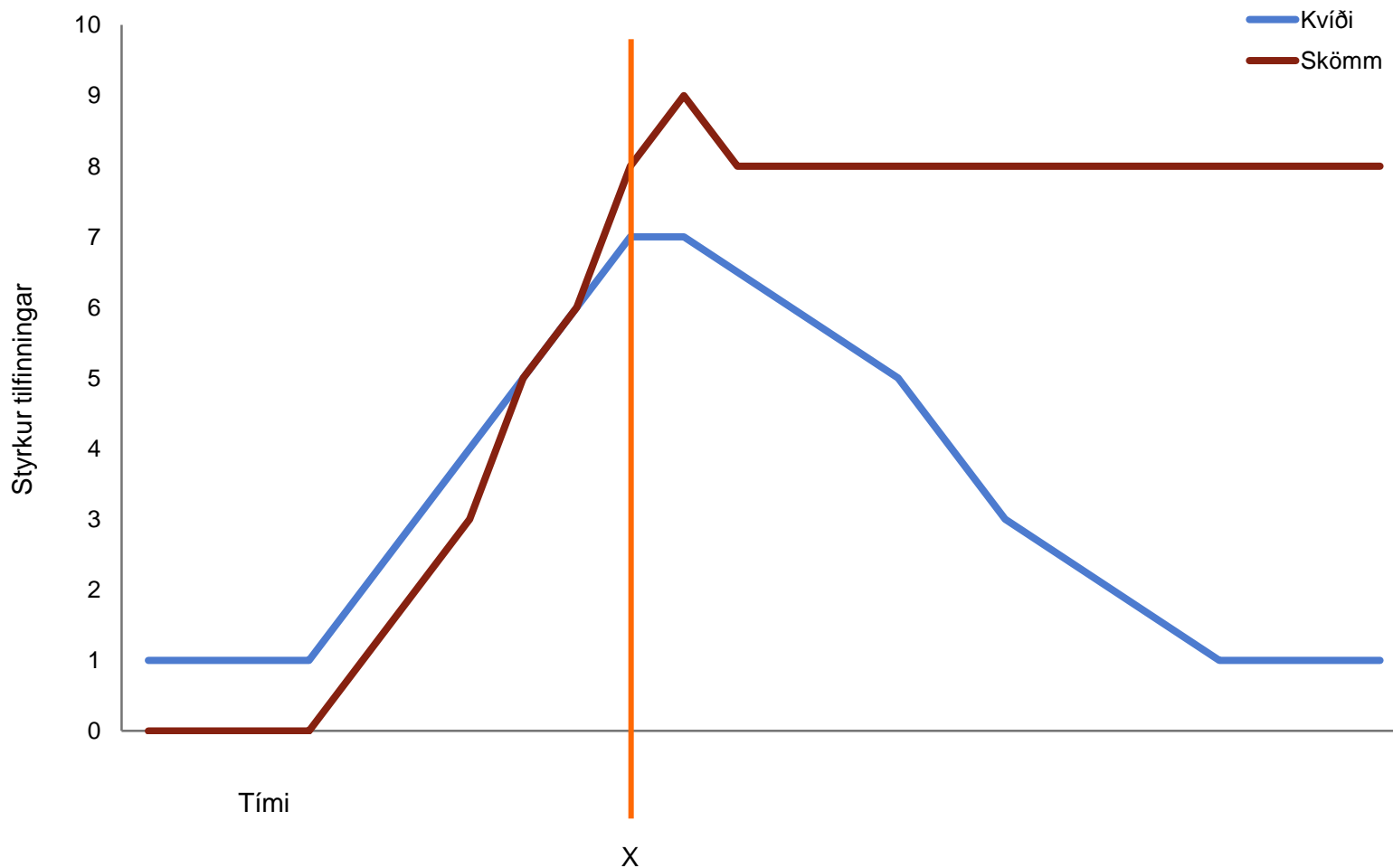
Eða öllu heldur fólki finnst þetta um mig
og ég verð að gera mitt besta til að
halda sjó

SKÖMM ER STERK TILFINNING

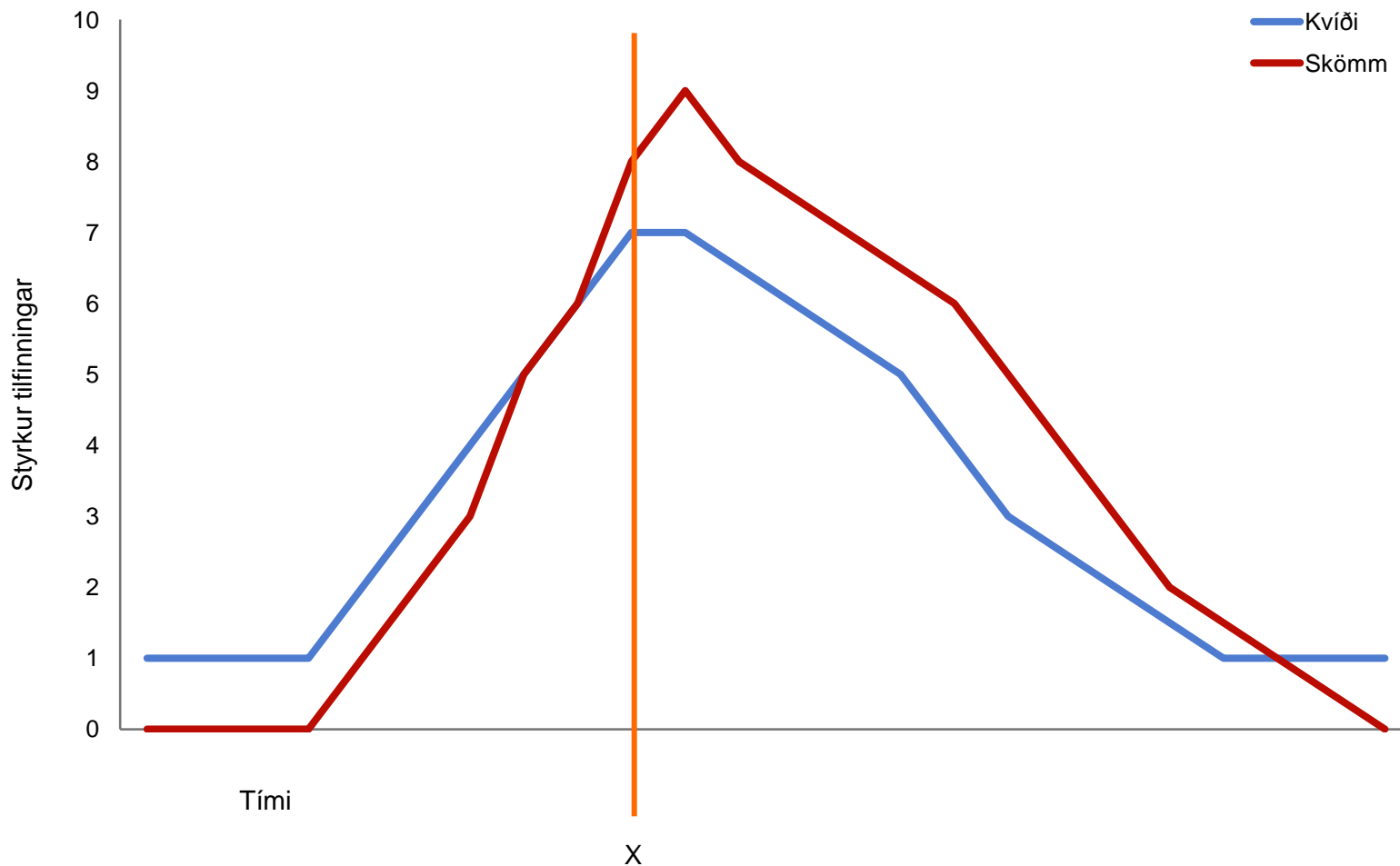


- Skömm er tilfinning sem býr með einstakling og er sterkt afl sem hvílir á skoðunum einstaklingsins sjálfs og þarf að hafa í huga
- Að upplifa skömmustu tilfinningu, eru sterk upplifuð merki um að maður hljóti að hafa gert eitthvað rangt þannig ýtir skömmin undir kvíðann og styrkir viðhorfin
- Skammast sín fyrir hönd annara eða að vera viðstaddur fíflagang jafnvel sjónvarpsefni
- Viðkomandi fer að taka hlutum hátíðlega og allt of alvarlega jafnvel þrátt fyrir góða kímningáfu
- T.d veifa sjálfum sér í spegli inni á baði

KÚRFA FYRIR KVÍÐA VIÐ AÐ GERA EITTHVAÐ KVÍÐVÆNLEGT OG KÚRFA FYRIR SKÖMM SEM EKKI ER REIKNAD MEÐ



KÚRFA FYRIR KVÍÐA OG KÚRFA FYRIR SKÖMM SEM UNNIÐ ER MEÐ



STAÐFESTA - MÓTÞRÓI

- Mótþrói getur líka staðið í vegi. Hann segir manni að láta ekki undan þrýstingi hver sem hann er.
- Ef mótþrói er til staðar þarf að virða það og skoða sérstaklega í samhengi við kvíðavinnuna. Þýðir ekkert að reyna að brjóta hann niður – verður að vera samvinna
- Staðfesta eða fastheldni einstaklings stendur stundum í vegi fyrir að stíga fyrstu skrefin
“Þú gætir haft rétt fyrir þér”
- Það er setið við sama keip
- Að vera í samræmi við sjálfan sig eða umhverfið? – getur verið togstreita „Í Róm hagar maður sér eins og Rómverji“

HAFA LÍKA Í HUGA AÐRA VINKLA.

- Þráhyggja getur skotið rötum í þessu öllu saman og fólk segir ógjarnan frá slíkum hugsun þar sem nógu erfitt er að hugsa þær hvað þá að segja frá slíku. Þarf að hafa í huga í meðferð og mati.
- Erfiðar aðstæður í nærumhverfi sem valda streitu eða hindra tækifæri
- Aðrir erfiðleikar s.s. Annarskonar kvíði almennur eða sértækur, áföll, átröskun og þunglyndi ofl.
- Það kemur bakslag og menn sofna á verðinum
- Stundum fær maður á baukinn – “shit happens”

MEÐFERÐ

- Átta sig á vandanum og læra á kvíðann sinn fara varlega af stað – námskeið geta verið góð en geta verið of erfið.
- Hugræn atferlismeðferð **MEÐ ÆFINGUM**
 - Einstaklingsvinna
 - Hópnámskeið
- Lyfjameðferð
 - Slær oft á verstu kvíðaeinkenninn sem skapar svigrúm til að beita sér gegn kvíðanum
– tekur ekki hugsanir í burtu, mótþróann eða skömmustutilfinninguna

AF HVERJU MEÐFERÐ VIÐ FÉLAGSKVÍÐA HJÁ BÖRNUM?

- Þetta er falinn vandi sem sést oft ekki
- Minnkar ekki sjálfkrafa með tímanum
- Setur mikið mark á líf viðkomandi
- Meira en 6 sinnum meiri líku á að þróa með sér meiri kvíða og þunglyndi á fullorðinsárum en aðrir
- Mun meiri líkur á misnotkun lyfja og vímugjafa á unglingsárum

TAKK FYRIR

