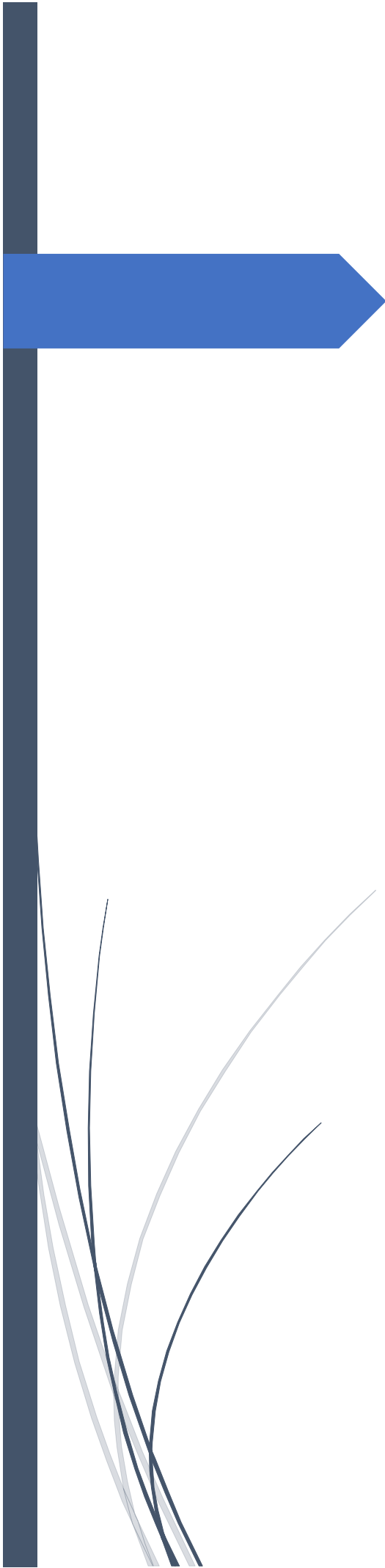




Panikkboka

Et selvhjelpsprogram for fobier

Skrevet av Magnus Nordmo

Spesifikk vanske - Fobier

Hei og velkommen til denne selvhjelpsteksten som skal hjelpe deg med fobi! Om du leser dette men ikke har lest hovedserien om panikkangst ber vi deg gjøre dette først. Ellers vil ikke det vi sier i denne modulen gi særlig mening. De viktige momentene og rasjonale bak angstbehandling blir presentert i panikk programmet og vil ikke blitt gjentatt her. I denne modulen skal vi se hvordan man kan bruke eksponering til å arbeide med fobier.

Hva er en spesifikk fobi?

Spesifikke fobier kjennetegnes ved en urealistisk angstreaksjon tilknyttet spesifikke og avgrensa ting eller opplevelser. Det kan egentlig være alt mellom himmel og jord men de vanligste fobiene er tilknyttet

- Dyr (edderkopper, slanger, hunder også videre.)
- Høyder
- Trange rom
- Åpne plasser
- Sprøyter
- Kroppsvæsker

For enkelhetsskyld kommer vi til å bruke eksempelet med hund i her. Heldigvis er det slik at behandlingen her er helt lik for hunder som for andre fobier, så kan du kan sette inn din fobi og arbeide på samme måte. Det er ikke alle fobier som er like ille og noen lever hele livet med en fobi, uten å bli særlig plaget av den. For andre kan fobien føre til veldig mye angst eller at man må gjøre store justeringer i livet, for å unngå å få angst.

For noen er fobien utløst av en traumatisk opplevelse mens for andre har den bare alltid vært der, eller bare spontant oppstått. Om det er det ene eller det andre har ikke noe si for behandlingen, hvor man finner at eksponeringsterapi, som vi har introdusert tidligere, er den beste behandlingen. Faktisk er det sånn at man kan fullstendig kvitt en fobi med kun en lengre eksponeringssesjon, og det er dette man anbefaler i dag.

Hva er du redd for?

Fobisk angst blir opprettholdt på akkurat samme måte som vi har introdusert i panikk programmet. Nemlig at man, av en eller annen grunn, får en angst. Man blir redd for hunder. Så gjør angsten det til at man får en følelse av at man faktisk er i fare. Angsten vekker katastrofetanker. Når man ikke har angst er man bevisst på at katastrofetankene egentlig ikke er realistiske, men angsten gjør at de virker realistiske. For å beskytte seg ønsker man å unngå hunder og sette i gang sikkerhetsatferd dersom man må være nær hunder. For eksempel å holde seg rolig i tilfellet hunden blir ivrig, eller å holde oppe hendene i tilfellet hunden biter. Denne unngåelse og bruk av sikkerhetsatferd gjør dessverre det umulig å få realitetstestet katastrofetankene. Dette gjør at angsten forbundet med hunder blir opprettholdt.

- Frykten for at noe galt skal skje

Det er to hovedkategorier av katastrofetanker som kan melde seg i forbindelse med fobisk angst. Den første er katastrofer med utgangspunkt av at det man er redd for faktisk kan være farlig eller kan skade deg. I hundeeksempellet kan dette eksempelvis handle om at man er redd for at hunden skal angripe, plutselig bite, eller har på seg noen bakterier som er farlige. Det kan være litt av hvert. Man kan være redd for at heiser skal dette ned, at slanger og edderkopper kan ha i seg farlig gift, at vinden skal dra deg utfor stupet, ja, også videre også videre.

- **Angst for angsten**

Man kan også være redd for selve angstreaksjonen slik vi nevnte i hovedserien. Man kan være redd for at angsten aldri vil gå ned, at man bare vil "klikke" av angst og gjøre noe forferdelig, som å hoppe utfor et høyt stup eller noe sånt. Her gjelder akkurat de samme poengene som ble fremhevet i hoved pensumet. Kort oppsummert er det sånn at angst ikke er farlig. Det kan ikke føre til at du mister kontrollen, eller at du besvimer, eller at du får hjertesvikt eller ikke får puste. Angsten vil også gå ned av seg selv uansett hva du gjør, og på sikt vil den forbli lav dersom du klarer å eksponere deg uten sikkerhetsatferd.

Et lite unntak her er blodfobi, hvor noen få faktisk kan få et blodtrykksfall og kan besvime av synet av blod. I dag tror man at dette er en slags forsvarsmekanisme hvor blodtrykksfall ved synet av blod kan ha blitt utviklet for å stoppe eller redusere en eventuell blødning på en selv. For å bli kvitt en blodfobi arbeider man på nøyaktig samme måte som man ellers gjør når man eksponerer bort en angst, bare at man også øver seg på å motvirke blodtrykksfallet ved å stramme muskler i kroppen mens man eksponerer.

Eksponering uten sikkerhetsatferd

Den beste måte å bli kvitt en fobi på er å eksponere seg for det man frykter. Dette vil vekke angsten og katastrofetankene, hvor man vil kunne lære at disse er urealistiske og at man ikke er i noen fare. Som sagt så anbefaler man å gjøre dette så tøft som man klarer, det vil si at man aktivt oppsøker det man er redd for. Mange synes det er så skummelt at de ikke kommer i gang og da er det lurt å starte med noe som man tror man klarer. For eksempel å sitte å se på en snill hund mens eieren holder hunden i bånd, så nærme seg gradvis, så ta på hunden, leke med den, være alene med den også videre. Så kanskje man kan oppsøke en annen hund, som kanskje virker skumlere og utfordre seg selv. Variasjon i eksponeringsøvelser vil gjøre at angsten vil kunne forsvinne raskere.

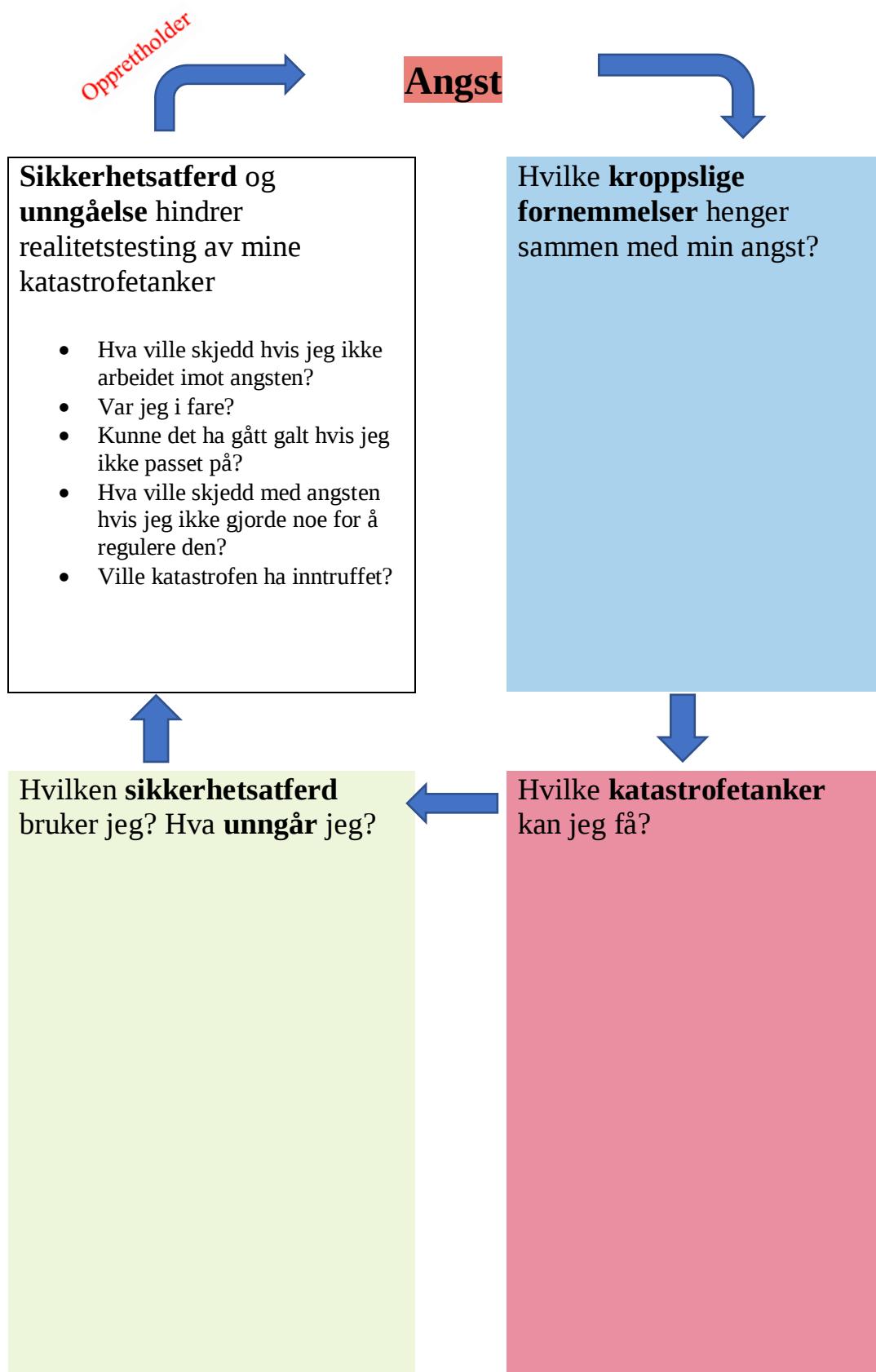
For noen kan det av praktiske grunner være veldig utfordrende å eksponere fobien. Om du eksempelvis er redd slanger kan det være vanskelig å få tak i en passende slange til eksponering. Her er du rett og slett avhengig av å være kreativ dersom det ikke er enkelt å få tak i det du trenger.

Overlæring

Vi vil også minne om at man burde å forsøke å strekke seg ekstra langt når man arbeider med eksponeringen. Ta det lengre enn det du trenger i det daglige. For eksempel ved å fortsette å forsøke å finne flere og mer skremmende hunder, selv når angsten er borte når du er med naboens hund. Ta sikte på overlæring med andre ord. Denne ekstra innsatsen vil være verdt det fordi man da øker sannsynligheten for at angsten forsvinner for godt. Det var alt vi hadde om spesifikke fobier. Husk å ta i bruk vårt eksponering arbeidsark før og etter eksponeringsøkter. Lykke til med eksponeringen!

Min angstsirkel

Fyll inn fargelagte områder med egne opplevelse



FØR EKSPONERING

Hvilken katastrofetanke er det jeg skal teste ut:	
Hvor sannsynlig tror jeg det er at katastrofen inntreffer?	
Passende eksponeringsøvelser?	
Hvilken sikkerhetsatferd skal jeg redusere eller unngå fullstendig?	
Strategier for å oppsøke angsten:	
Strategier jeg skal huske på:	
Jeg skal forsøke å eksponer uten sikkerhetsatferd Jeg skal forsøke å øke angsten under eksponeringen Jeg skal arbeide så intensivt jeg klarer	Jeg skal forsøke å varier type eksponering Jeg skal sikte på overlæring Jeg skal huske på at angst er nøkkelen til endring

ETTER EKSPONERING

Var opplevelsen så ille som jeg fryktet på forhånd?
Inntraff katastrofen som jeg fryktet?
I hvilken grad klarte jeg å unngå å bruke sikkerhetsstrategier og oppsøke angsten?
Se for deg at du skulle gjøre eksponeringen på nytt, hvor mye frykter du nå at katastrofen