

2018

Sosial angst

SELVHJELPSMATERIALE
LAGET AV MAGNUS NORDMO

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:

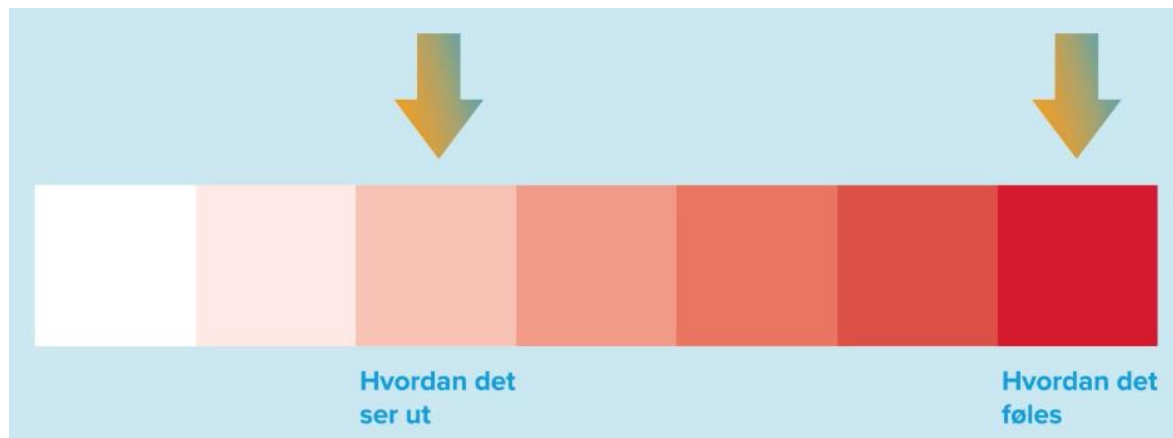
1. Hvor mye rødmer jeg?
2. Syns andre det er negativt dersom en rødmer?
3. Hvordan påvirker min atferd hva andre tenker om min rødming?
4. Er du rimelig med deg selv?
5. Hvordan bruker man kognitiv atferdsterapi til å mestre rødming.

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 omtenkssomme. 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.

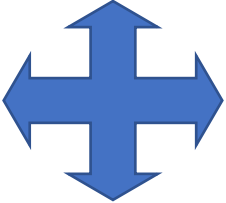
1a: Vær obs på sikkerhetsatferd: Dersom du røper at du egentlig har sminket på rødheten til personen du snakker med eller sier du har en feber forsvinner effekten av øvelsen. Som vi nevnte tidligere i programmet er det viktig å identifisere sikkerhetsatferder og redusere eller fjerne dem under eksponeringen. 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.

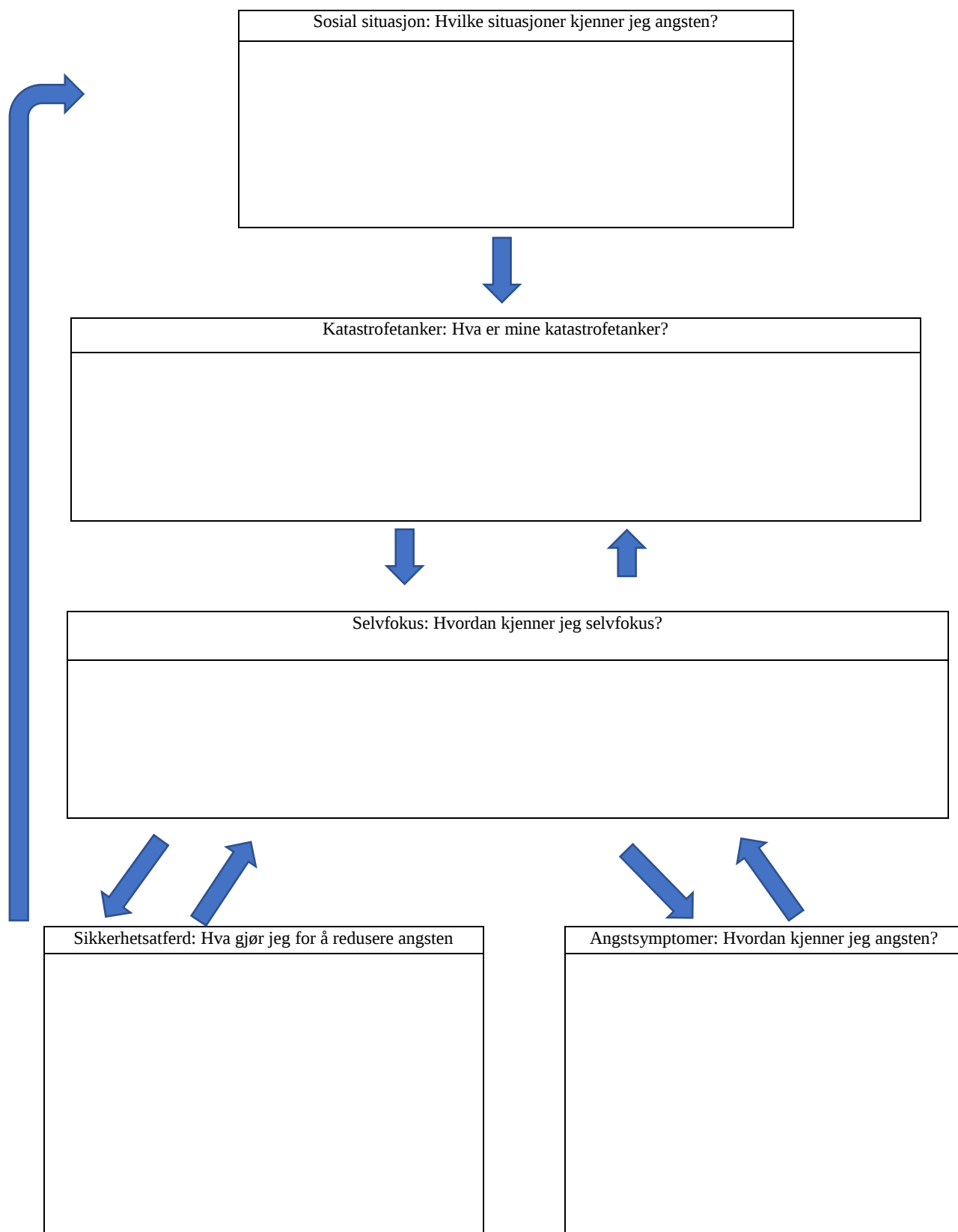
Da er det bare igjen å ønske deg lykke til i dette arbeidet. Vi vet at dette arbeidet kan være veldig krevende og derfor er det viktig å minne seg på at innsatsen du legger ned her kan hjelpe deg mot et liv uten plagsom rødming, og det er vel verdt det? Husk at det er lurt å bruke arbeidsarket som ble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

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

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

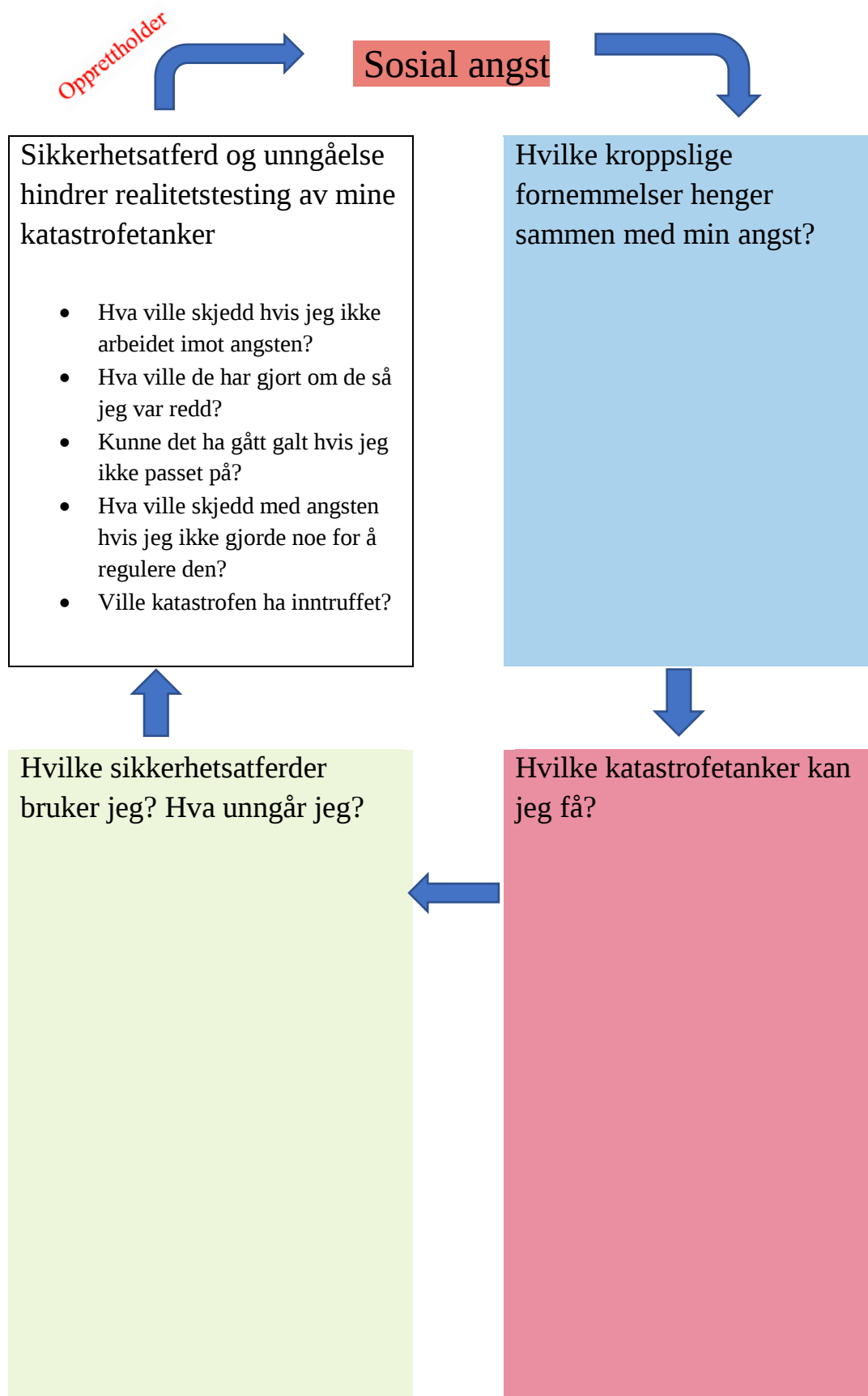
Arbeidsark 2: Min modell

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 får 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?