



# Socialangst

## Frygten for at blive iagttaget og vurderet af andre

Social angsttilstand er defineret ved en markant og vedvarende frygt for sociale situationer, hvor individet risikerer at blive genstand for andres opmærksomhed, kritik eller negative vurdering. Kernen i lidelsen er ikke nødvendigvis et ønske om isolation, men derimod en intens frygt for at fremstå utilstrækkelig, gøre noget pinligt eller udvise synlige tegn på angst, som rødmen eller rysten. Denne frygt medfører ofte en lammende selvbevidsthed, hvor personens fokus flyttes fra det sociale samspil til en intern overvågning af egne handlinger og kropssignaler.

## Den indadvendte opmærksomhed og de kognitive processer

I praksis præges tilværelsen af omfattende kognitiv aktivitet før, under og efter sociale interaktioner.

- **Forventningsangst:** Allerede før en begivenhed kan personen bruge timer eller dage på at gennemspille katastrofescenarier og bekymre sig om de kommende krav.
- **Selv-monitorering:** Under selve situationen bliver opmærksomheden ekstremt indadvendt. Personen overvåger sine egne ord, kropsholdning og ansigtsudtryk for at sikre, at intet "afslører" deres usikkerhed.
- **Efterbehandling (Post-event processing):** Når situationen er slut, indtræder en ofte nådesløs granskning af begivenhedsforløbet. Her gennemgås hver detalje, og personen hæfter sig typisk ved små fejl eller oplevet akavethed, hvilket forstærker følelsen af skam og utilstrækkelighed.



Kroppens fysiske reaktioner, såsom hjertebanken, svedtendens og muskelspændinger, bliver i denne kontekst set som farlige beviser på svaghed, hvilket øger angsten yderligere i en selvforstærkende spiral.

### **Undgåelse og sikkerhedsstrategier: Den usynlige barriere**

Mennesker med social angst udvikler komplekse strategier for at navigere i hverdagen. Disse strategier fungerer som en form for psykologisk beskyttelse, men ender med at fastholde angsten over tid.

#### **Sikkerhedsadfærd omfatter ofte:**

- **Adfærdsmæssig tilbagetrækning:** At tale meget lidt, undgå direkte øjenkontakt eller placere sig i periferien af et lokale.
- **Overforberedelse:** At indøve replikker på forhånd eller researche emner minutiøst for at undgå at blive "fanget" i en uforberedt situation.
- **Kamuflering:** At bære tøj, der dækker rødmen, eller altid at have noget i hænderne for at skjule rysten.
- **Aktiv undgåelse:** At fravælge uddannelsesmuligheder, karrierefremgang, sociale arrangementer eller uformelle samtaler for at slippe for ubehaget.

Selvom disse handlinger giver kortvarig lindring, forhindrer de individet i at erfare, at sociale situationer er overkommelige, og at andres dom sjældent er så kritisk som deres egen indre dommer. Dette kan føre til dyb ensomhed og et svækket selvværd.

#### **Diagnostisk forståelse jf. ICD-11**

Ifølge ICD-11 karakteriseres social angst af en frygt for social interaktion eller situationer, hvor man bliver observeret. Frygten skal være ude af proportion med den faktiske trussel og medføre væsentlig lidelse eller funktionsnedsættelse. En vigtig tilføjelse i ICD-11 er muligheden for at anvende en specifikator for "Panikanfald", hvis den sociale angst udløser akutte



panikepisoder. Vurderingen af tilstanden beror på en helhedsbetragtning af frygten for negativ evaluering, graden af undgåelse og den samlede belastning af livsudfoldelsen.

### **Symptomliste efter ICD-11 kriterier:**

- **Kognitive symptomer (Tanker):** "De kan se, jeg er nervøs", "Jeg siger noget dumt", "Alle kigger på mig", samt intense selvkritiske tanker og en konstant overvågning af egen adfærd.
- **Emotionelle symptomer (Følelser):** Angst, dyb skam, usikkerhed, nervøsitet og en overvældende frygt for afvisning eller kritik.
- **Fysiologiske symptomer (Krop):** Udtalt rødmen, hjertebanken, rysten på hænder eller stemme, svedtendens, muskelspændinger, maveuro og tørhed i munden.
- **Adfærdsmæssige symptomer:** Undgåelse af specifikke situationer (fx præsentationer eller møder), social tilbagetrækning, overforberedelse, sikkerhedsadfærd og efterfølgende granskning af egne præstationer.

### **Manifestation gennem livet**

**Børn:** Hos børn viser social angst sig ofte som ekstrem generthed, tavshed eller tendens til at klamre sig til trygge voksne i uvante sammenhænge. De kan nægte at svare på spørgsmål i skolen eller undgå at lege med jævnaldrende, hvilket ofte misforstås som trods eller manglende evner.

**Unge:** I ungdomsårene bliver behovet for at høre til centralt, hvilket gør den sociale angst særligt smertefuld. Frygten for at skille sig negativt ud kan medføre skolefravær, isolation eller en ekstrem grad af overtilpasning for at undgå opmærksomhed. Præstationsangst i skolen er ofte en markant følgevirkning.



**Voksne:** For voksne påvirker tilstanden ofte karrierevalg og netværksdannelse. Møder, smalltalk i kantinen og sociale forpligtelser kan være så udmattende, at mange begrænser deres liv markant. Dette kan resultere i, at vedkommende underpræsterer professionelt i forhold til deres faktiske kompetencer for at undgå eksponering.

Som fagperson er det afgørende at skabe en alliance præget af tryghed, hvor individet støttes i gradvist at udfordre sine undgåelsesmønstre og opbygge en ny tillid til egne sociale evner.