

Mindfulness mod social angst



*Mindfulness har vist gode resultater i behandlingen af social angst, derfor har vi fokus på mindfulness i **FRIT SIND**.*

*Af Victoria Mannov og Kaja Dreijøe, FRIT SIND
Illustrationer: Mathilde Nørgaard*

Lidt om social angst

Social angst er kendetegnet ved oplevelsen af angst i forbindelse med sociale situationer eller tanken herom. Der er tale om en udpræget og vedvarende frygt for andres negative evalueringer i forbindelse med sociale situationer.

Da det vestlige menneskes liv i høj grad er bygget op omkring forskellige sociale situationer, kan social angst være enormt invaliderende og præget af stor lidelse.

Social angst kan netop handle om at være angst for at tage i skole, angst for at svare forkert på lærerens spørgsmål, angst for familiefester, angst for at spise med andre, angst for at have samtaler med folk man ikke kender, eller angst for ikke at kunne sige noget, når det forventes, at du siger noget. Mange af de angstfyldte situationer er en del af hverdagen i et uddannelsesforløb og på arbejdsmarkedet, og bliver angsten uudholdelig, kan det derfor gå ud over både arbejds- og skoleliv.

Det varierer meget, hvor hårdt ramt folk er. Mange er velfungerende set udefra, men har mange daglige indre kampe og bruger utrolige mængder energi på at være i det sociale. Mennesker med social angst ønsker ofte ikke at undgå andre mennesker. Oftest er der et ønske om at leve et liv, hvor det er muligt at få en uddannelse, gå på arbejde, deltage i sociale arrangementer med mere.

Hvad er mindfulness er for noget?

Med mindfulness øver man sig i at tilgå ydre og indre oplevelser på en ikke-dømmende, nysgerrig og accepterende måde. Ydre oplevelser kan være lyde eller dufte. Indre oplevelser kan være træthed, følelser eller kritiske tanker. Det handler altså om at være i det, der er og mærke efter hvad der foregår i og omkring én.

Hvorfor er mindfulness så populært?

Menneskets hjerne er på mange måder indrettet til netop at undgå smerte og søge efter behagelige oplevelser, hvilket har været til stor gavn for vores forfædre. For vores forfædre var det nemlig af afgørende betydning, hurtigt at kunne komme væk fra truende bjørne, giftige slanger og andre forhold, der satte livet på spil.

I dag er det ikke altid så smart, i al fald ikke hvis vi undgår alle ubehagelige oplevelser, fordi meget af det der giver livet indhold og mening, også kan give anledning til ubehag. Eksempelvis er parforhold, job, eller det at rejse, for mange mennesker forbundet med både ubehag og mening.

Mindfulness kan hjælpe os med at turde være i det behagelige såvel som i det der er ubehageligt. Tilmed kan mindfulness hjælpe os, til at turde at mærke efter hvordan vi har det, og hvad vi har brug for. Overordnet set understøtter mindfulness os i at leve med livets mange facetter.

Hvorfor bruge mindfulness i behandling af social angst?

”Vi er, hvad vi har til vane at gøre”

– Aristoteles

Hjernen vil gerne automatisere det den ofte bliver udsat for. Og derfor behøver vi eksempelvis ikke tænke over hvert skridt vi tager. Det sker helt automatisk. Mennesket har dog mulighed for at tage kontrollen over egne fødder, når der er behov for det. Det kan være tilfældet hvis vi bliver bedt om at gå baglæns. Også vores reaktioner i forhold til andre mennesker, kan være automatiserede. Eksempelvis vil sådanne automatiske reaktioner der for mange med social angst være en automatisk bekymring inden en social situation, en kropslig angstreaktion i selve situationen og en finkæmning af egne fejl efter situationen.

Hjernen er i konstant forandring. Alt hvad vi oplever, påvirker hjernen, og på den måde ændrer hjernen sig hele tiden, i forhold til de inputs den får. En måde at afhjælpe automatisering af angst, er at ’træde et skridt tilbage’ og ’være med det der er’, på en nysgerrig måde. På denne måde kan man træde tilbage fra automatikken og være mere en del af det der sker. Hvis man dertil kan arbejde med en mindre dømmende tilgang til sig selv, som mennesker med social angst ofte plages af, så har man et godt udgangspunkt for den automatiske angst-reaktion.

Ved at være nysgerrig og åben og have en ikke-dømmende tilgang til oplevelser er det muligt at opdage, hvad det egentligt er der foregår i os og hvilke følelser og tanker, der er så automatiske, at vi ikke engang ved, at de er der. Herefter

kan mindfulness være med til at skabe plads, forståelse og accept omkring de følelser og tanker, som ’fanger os’ i fælder, som vi ikke kan komme ud af.

Hvordan arbejder vi i FRIT SIND?

I FRIT SIND som er et tilbud i København til mennesker med social angst i alderen 18-40, arbejder vi med mindfulness på flere niveauer. Vi har guidede meditationer til rådighed på vores hjemmeside, vi bruger mindfulnessmeditationer i den individuelle terapi og i gruppeterapi, og gennem vores dagbogshæfte er det muligt selv at arbejde med mindfulness.

Vores erfaring viser os, at når der er plads og ro til at undersøge og ’være med det der er’, kan der skabes et fundament hvor den sociale angst ikke er styrende for livets gang.

Fakta

- Du kan læse mere om Frit Sind på www.kbh-sind.dk/fritsind.
- Projekt Frit Sind er et gratis tilbud til borgere med social angst i København.
- Et forløb varer ca. fem måneder.
- Borgeren kan frit vælge mellem at få en mentor, individuelle samtaler eller et gruppeforløb.