**Sosial angst: Eksponering – atferdseksperiment**

* **Ha en innstilling om å oppsøke angst og forsøke å la symptomene komme uten å dempe dem eller kamuflere dem**
* **Ikke bruk unngåelse eller sikringsatferd**
* **Skifte til ytre oppmerksomhet (fra selvfokus til ytre fokus; aksept innover, fokus utover)**
* **Gjør de negative antagelsene så konkrete som mulig slik at man kan undersøke gyldigheten og hensiktsmessigheten av dem**
* Alle ser på meg (Hvem, hvor mange, mer enn det folk vanligvis ser på hverandre?).
* Alle vil legge merke til at jeg er rar (På hvilken måte vil du være rar? Hva vil man konkret se? Hvordan vil andre konkret reagere?).
* De vil se annerledes på meg enn på andre (Hvordan?).
* De ser at jeg er stresset i øynene (Hvordan kan du observere det? Veksle mellom å øke og redusere antatt synlige stressreaksjoner og samtidig observere andres reaksjoner).
* De tenker «Han er ubehagelig å være sammen med» (Hvordan kan du se det?).
* Hvis jeg rødmer, vil folk se at jeg har angst og synes at jeg er svak (Hvordan kan du oppdage dette? Kommer de for eksempel til å le, peke og himle med øynene?)
* De kommer til å fordømme meg. (Hvordan vil dette konkret skje?)
* De kommer til snu seg vekk i forlegenhet eller avsky (Hvordan kan du se dette?).
* De kommer til å bli sinte (Hvordan kan du undersøke dette? Hvor sinte er de? Hvor lenge er de sinte? Hvilke konsekvenser har det for dem og deg?).
* De kommer til å avvise meg (Hvordan vil dette konkret skje?).
* Jeg kommer til å miste kontrollen over meg selv (Hvordan vil dette se ut? Hva vil det å miste kontroll konkret innebære?).
* Jeg kommer til å få tankeblokkering og hjernefrys (Hvor lenge? Hva vil skje da?).
* Jeg kommer til å stamme og stotre (Hva vil konkret skje da?).
* **Drøft med pasienten hva pasientens negative antagelser konkret innebærer.**
* **Oppgaver som gir ubehag – forslag til øvelser**
* Samle poeng for blikk (1), nikk (5) og smil (10) fra andre.
* Smile til folk.
* Stoppe folk og spørre om de kan anbefale et sted å spise, angi retning, si hva klokken er, lage et intervju med noen spørsmål, for eksempel om juletradisjoner eller om sosial angst.
* Gå i en butikk og be om informasjon, be om hjelp, be om ekspeditøren om å hente noe eller få prøve på noe, spørre om saltinnholdet i brød eller kjeks, prøve sko eller klær uten å kjøpe, si noen ord til kassadamen/-mannen. Gå tilbake og si at man glemte å spørre om noe. Miste bankkortet i gulvet, taste feil kode. Finn fram til butikker som gir henholdsvis mye og lite angst: klesbutikk (dame/mann), elektronikk, parfymeri, kiosk, matvare, sko, sport). Veksle mellom dem i tilfeldig rekkefølge.
* Spørre en bussjåfør om hvilken buss som går til ulike steder.
* Arrangere en samtale i en gruppe. Holde en forelesning.
* **Ta videoopptak og undersøke pasientens antagelser om synligheten av på forhånd spesifiserte angstsymptomer, der pasienten under visningen prøver å observere seg selv på en mest mulig nøytral og objektiv måte.**