**Thomas 20 år – sosial angstlidelse**

Thomas er 20 år og jobber som lærling i en IT-bedrift. Han bor hjemme hos foreldrene og to eldre søsken. Han har ikke kjæreste. Thomas er interessert i musikk, friluftsliv og idrett. Han er generelt lite selvhevdende og setter ikke grenser når han blir utnyttet eller mobbet, men prøver å ta det med et smil. Blir irritert når han opplever at andre ikke tar hensyn til hans ønsker (som han ikke gir uttrykk for). Etterpå blir han full av forakt for seg selv og sin egen svakhet.

Thomas har følt seg ubekvem og anspent i sosiale situasjoner siden han var liten. Han er redd for at han skal dumme seg ut og at andre skal se at han er nervøs. Han ble mobbet da han gikk i 9. klasse. Angstplagene var litt mindre i 3. klasse på videregående skole, fordi det var et godt miljø og han ble etter hvert trygg på de andre elevene. Føler seg trygg sammen med familien og når han er sammen én til én med noen av vennene.

Thomas synes at de fleste sosiale situasjonene er anstrengende. Han bli anspent, svetter, får hjertebank og synes at det kan være vanskelig å puste. Han er redd for at stemmen kan begynne å skjelve og at han ikke vil klare å si noe fornuftig. Hans sosiale angst er blitt verre etter at han begynte som lærling. Han har lagt seg til en stil der han alltid må fremstå som opptatt for å unngå å ha kontakt med de andre. Han må imidlertid spise felleslunsj, noe han opplever som pinefullt. Han tar sjelden eller aldri initiativ til sosial kontakt. Snakker kun om jobbting og aldri om private forhold. Ser for det meste ned, men smiler vennlig fra tid til annen. Prøver å være så normal og nøytral som mulig. Gir aldri uttrykk for sin egen mening om noe. Den verste situasjonen av alle er når han er sammen med sjefen. Da føler Thomas at han går på nåler og at han blir kritisk vurdert.

Han er sammen med venner bare når han føler seg i form. Sier «nei takk» hvis han ikke føler seg opplagt eller tror det blir for slitsomt, og tar nesten aldri initiativ til å være sammen med andre.

Thomas gruer seg i forkant av sosiale situasjoner, har det ille mens de står på og grubler etterpå. Da går han gjennom alt som skjedde i detalj, finner stadig flere feil ved seg selv og det han gjorde og blir skamfull over seg selv. Slik blir de sosiale minnene fordreide også i etterkant. Han har prøvd med positiv tenkning, men det hjelper ikke noe særlig. Han bruker mye krefter på å kontrollere angsten og på å skjule den for andres blikk. Thomas er også redd for å vise positive følelser, som entusiasme og glede, særlig når han er sammen med noen han ikke er helt trygg på. Også det kan oppleves som å miste kontrollen over seg selv. Han virker derfor ofte avmålt og tilbakeholden. Andre kan lett misforstå og oppleve at han kjeder seg i samværet med dem.

Han tenker noen ganger på at han bør finne seg en annen jobb der han slapp å være sammen med folk, kanskje lastebilsjåfør?

Thomas har hele tiden trodd at «det var slik han var», men så leste han en artikkel på nettet om sosial angstlidelse og kjente seg igjen. Derfor søker han nå hjelp.

**Anne, 25 år – sosial angstlidelse**

Anne beskriver barndommen som vanskelig. Far hadde alkoholproblemer og bipolar lidelse. Hun mener at han for det meste var pessimistisk og dyster av natur, med unntak av hypomane perioder der han drakk mye. Han var opptatt av feil og fokuserte på det som kunne gå galt. Anne forteller at han kritiserte henne for det meste, og hun kan ikke huske at hun noen gang fikk ros av ham. Kan ha påtrengende minner om episoder der han var sint og kjeftet på henne.

Anne har alltid vært sjenert og forsiktig. Hun har vært tilbakeholden i sosiale situasjoner og følt seg på siden av andre. Var ikke med i en jentegjeng på barne- og ungdomsskole. Hun har imidlertid to gode venninner fra videregående skole. Anne har hatt et par kortvarige forhold. Hun avsluttet forholdene når det hadde gått en stund, fordi hun ble mer og mer opptatt av om at hun ikke var god nok. Hun orket ikke å være den som ble dumpet. Hun har brukt alkohol for å bli kjent med gutter.

Anne har gått ned 30 kg i løpet av de to siste årene ved å legge om på kostholdet. Hun trener regelmessig og er kommet i god fysiske form.

I samtalen svarer hun adekvat på spørsmål og gjør greit rede for seg. Gir et sympatisk inntrykk, men virker trist og er pessimistisk med hensyn til mulighetene for å bli bedre. Forteller at hun er nervøs og anspent. Hun gir lite blikk-kontakt, bekrefter at akkurat det alltid har vært vanskelig. Glimter likevel til med sans for humor.

Har hatt kontakt med psykolog tidligere. Forteller at psykologen var forståelsesfull og at hun fikk innsikt i betydningen av barndomsopplevelser for dårlig selvbilde og selvtillit, men at det ikke hjalp så mye på angsten. Hun ønsker mer målrettet hjelp – hva hun skal gjøre helt konkret for å få det bedre i sosiale situasjoner.

Anne skal begynne på det siste semesteret på bachelorstudiet i historie. Hun går på forelesninger og klarer å komme seg gjennom dem ved å komme tidlig, sitte på bakerst i salen, helst på enden av en benkerad. Hun stiller aldri spørsmål og svarer aldri på spørsmål. Ser ned mesteparten av tiden og har nok med å kontrollere angsten og ikke dumme seg ut. Ser ned og skriver notater. I pausen ser hun på mobilen, går ut eller sitter på toalettet. Hun har vært på et par studentsammenkomster, men pleier aldri å snakke om seg selv, sitt liv, interesser eller private emner.

Har hittil unngått kollokviegrupper, men dette semesteret krever at hun leverer inn et gruppearbeid. Hun må dessuten forsvare sin bacheloroppgave muntlig. Anne tror ikke at hun vil klare dette. Hun har noen ganger tenkt at hun må gi opp studiene fordi angsten gjør det for vanskelig, men har virkelig ikke lyst til å kaste inn håndkleet.

Anne kan plages av konsentrasjonsproblemer, jernteppe, anspenthet og skjelving. Hun er redd for at hun skal bable, snakke usammenhengende og miste kontrollen. Hun blir ofte kvalm og er bekymret for å kaste opp (men har aldri gjort det). Forsøker å kontrollere symptomer. Hun får tanker om at andre kan se at hun er nervøs og tro at hun er rar, kjedelig, inkompetent og uintelligent. Hun har ofte et katastrofebilde om at hun blir offentlig ydmyket og latterliggjort av alle studentene og foreleser. Hun bekymrer seg i forkant sosiale situasjoner, sliter seg gjennom dem og går gjennom dem i detalj i etterkant. Analysene av hva som skjedde gjør at de sosiale minene blir enda mer fordreide og skambelagte.