

Psykiatri



REGION

Information om **SOCIAL FOBI**

HVAD ER SOCIAL FOBI?

Social fobi er en sygdom, hvor man handler ud fra, hvad man tror andre føler og tænker om én. Frygten for, hvad andre mennesker tænker om én, kan være så stor, at man helt undgår de sociale situationer, hvor man føler frygt. Det kan være middagselskaber, undervisning eller arrangementer på arbejdspladsen eller i skolen.

Angsten for at få uønsket opmærksomhed kan gøre, at mennesker med social fobi udvikler en særlig adfærd, hvor de virker reserverede, tilbagetrukne eller kølige i deres fremtoning. Ved svære symptomer kan sygdommen føre til, at man helt undgår andre mennesker og isolerer sig.

Social fobi kan udvikle sig gradvist fra en tilstand, der minder om forsigtighed, generthed eller almindelige bekymringer om fx. arbejde eller uddannelse. Når symptomerne går fra almindelig generthed til social fobi, er det ofte en glidende overgang. Der er tale om social fobi, når symptomerne er så svære, at de påvirker ens selvopfattelse og dagligdag.

Social fobi er en hyppig psykisk sygdom. I langt de fleste tilfælde skyldes social fobi en kombination af arvelige, psykologiske og sociale årsager.

Social fobi kan behandles, og i langt de fleste tilfælde er det muligt at dæmpe symptomerne betydeligt eller få dem til at forsvinde helt.

HVOR MANGE HAR SOCIAL FOBI?

- **Cirka fem-syv procent af den voksne danske befolkning har social fobi i forskellige sværhedsgrader**
- **Lige mange kvinder og mænd har social fobi**
- **Social fobi begynder oftest i teenageårene.**

HVOR LANG TID VARER SOCIAL FOBI?

Hvis man bliver behandlet for social fobi, er der gode muligheder for at få det væsentligt bedre eller blive helt rask igen.

Det er vanskeligt at sige præcist, hvor lang tid social fobi varer. Sygdommens varighed kan afhænge af, hvor mange og hvor svære symptomer man har. Varigheden kan også afhænge af, hvordan man reagerer på den psykiatriske behandling. Generelt varer sygdommen dog kortere tid, jo tidligere den opdages, og jo tidligere behandlingen er begyndt.

SYMPTOMER PÅ SOCIAL FOBI

Mennesker med social fobi er ofte klar over, at deres frygt er overdreven eller urimelig. Men for mange er det ikke muligt at undertrykke symptomerne uden hjælp.

OVERORDNET KOMMER FRYGTEN TIL UDTRYK VED

- **Frygt for andres kritisk/negativ opmærksomhed eller frygt for at opføre sig pinligt**
 - **At man forsøger at undgå de situationer, hvor man udsættes for andres opmærksomhed, eller hvor man frygter at komme til at opføre sig pinligt.**
-

SYMPTOMER PÅ ANGST I DE FRYGTEDE SITUATIONER KAN VÆRE

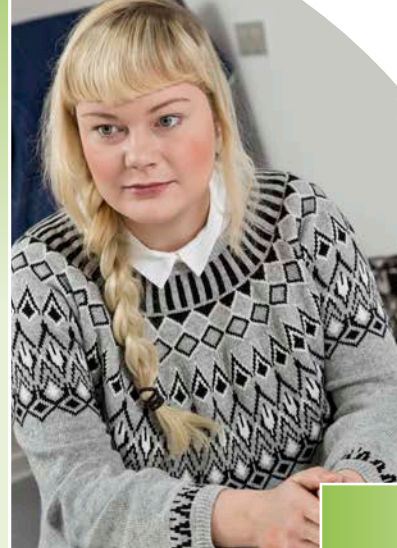
- **Rødmen, eller frygt for at komme til at rødme**
 - **Trang til at kaste op, eller frygt for at komme til at kaste op**
 - **Trang til at skulle på toilettet, eller frygt for ikke at kunne holde sig.**
-

Social fobi har ofte den konsekvens, at man udfordrer sig selv på et lavere niveau, end man behøver. Mange med social fobi vælger fx. et job, de er overkvalificerede til, da dette minimerer risikoen for at blive mødt med krav, man ikke kan leve op til.

HVORDAN FÅR MAN HJÆLP?

Ved mistanke om social fobi, er det vigtigt at tale med sin læge om det. Lægen kan hjælpe med at afklare, om der er tale om social fobi, og hvilken behandling der kan hjælpe bedst muligt. Nogle tilfælde af social fobi behøver ingen eller meget lidt behandling. Mange mennesker lever gode liv uden behandling. Hvis symptomerne har negative konsekvenser og begynder at begrænse ens livsudførelse, kan det være nødvendigt at få behandling enten hos egen læge, speciallæge/psykolog eller på et psykiatrisk center.

Man kan altid henvende sig på en psykiatrisk akutmodtagelse, hvis man får brug for akut hjælp. Den nærmeste akutmodtagelse kan findes på www.psykiatri-regionh.dk/akut eller i app'en "Akuthjælp".



BEHANDLING AF SOCIAL FOBI

Social fobi er en sygdom, der kan behandles, og man kan blive rask igen. Behandlingen foregår enten hos egen læge, hos en speciallæge i psykiatri eller hos lægen på et psykiatrisk center. Det afhænger af, hvor svært et tilfælde af social fobi der er tale om.

Behandlingen af social fobi tilpasses den enkeltes behov. I Region Hovedstadens Psykiatri udarbejder lægen altid en behandlingsplan sammen med patienten og det øvrige personale, så der er enighed om, hvad der skal ske. Selve behandlingen varetages af lægen i samarbejde med psykologer, sygeplejersker, social- og sundhedsassistenter m.fl.

Social fobi behandles med en kombination af medicin og psykologiske terapiformer som samtaleterapi og psyko-
edukation (se senere).

Region Hovedstadens Psykiatri tilbyder desuden fastlagte, intensive forløb – såkaldte pakkeforløb – ved undersøgelse for social fobi. Forløbet starter med en samtale med lægen, hvor det videre forløb fastlægges. Du kan læse mere om dette på www.psykiatri-regionh.dk/behandlingspakker

SAMTALETERAPI

Samtaleterapi består af samtaler med en uddannet terapeut – ofte en læge eller en psykolog. Samtalerne kan foregå én til én eller i grupper, og metoden er effektiv i behandlingen af social fobi.

Samtaleterapi foregår ved, at man taler om, hvordan sygdommen opleves og om baggrunden for den. Der bliver lavet aftaler om målet for behandlingen, og hvordan man kan nå dette mål ved hjælp af forskellige redskaber, der skal hjælpe én til at mestre hverdagen med social fobi.

HVORDAN VIRKER SAMTALETERAPI?

Samtaler i psykiatrien har et terapeutisk sigte. Der kan være tale om samtaler med personalet i forbindelse med indlæggelse eller ambulante besøg. Men samtaleterapi kan også finde sted i form af systematisk tilrettelagte forløb.

Det drejer sig fx. om kognitiv adfærdsterapi, hvor man hjælper patienten til at ændre de mere grundlæggende tanker, følelser og handlinger i en mere hensigtsmæssig retning. Det kan foregå ved, at patienten undervises i metoden og har struktureret 'hjemmearbejde' mellem sessionerne.

UNDERVISNING I PSYKISK SYGDOM (PSYKOEDUKATION)

Det er vigtigt at få talt sygdom og behandling grundigt igennem. En god forståelse af symptomer, sygdom og behandling gør én mere opmærksom på de signaler og advarselstegn, der kendetegner social fobi. Når man kender symptomerne, er det lettere at reagere og håndtere dem på en god måde, og søge hjælp hvis det er nødvendigt.

Viden om egen sygdom kan være med til at mindske risikoen for at udvikle eller forværre ens sociale fobi.

Undervisning i egen sygdom kaldes også psykoedukation, og det indgår i de fleste behandlingsforløb i Region Hovedstadens Psykiatri. Familie og nære pårørende kan også have stor glæde af at deltage i denne undervisning.

Personalet på det psykiatriske center kan informere om mulighederne for psykoedukation.

MEDICINSK BEHANDLING

Hvis man har mange og svære symptomer på social fobi, kan der være grund til at behandle med medicin. Medicinen hjælper med at dæmpe angst og bekymring. Den medicinske behandling af social fobi står aldrig alene, men kombineres altid med andre terapiformer.

Nogle oplever bivirkninger forbundet med medicinen. Det kan fx. være kvalme, søvnforstyrrelser, tendens til at svede, hovedpine og nedsat lyst til seksuelt samvær. Bivirkningerne aftager ofte i løbet af kort tid, og de er ikke farlige. Hvis bivirkningerne er til stede, kan det være nødvendigt at tale med lægen om at skifte til en anden type medicin.

Hvis den medicinske behandling stoppes, skal det ske gradvist og efter aftale med lægen.

HVORDAN VIRKER MEDICINEN?

Cellerne i hjernen kommunikerer ved hjælp af en række signalstoffer. Medicinen påvirker disse signalsystemer. Social

fobi behandles med en type medicin, der kan give mindre angst og færre negative tanker om en selv. Der anvendes dels antidepressiv medicin til dette formål og dels beroligende medicin.

HVAD KAN MAN SELV GØRE?

Det er vigtigt at søge læge, hvis man har mistanke om, at man har social fobi. For nogle kræver det hjælp fra en pårørende. Hvis det er svært at tale med familie og venner om social fobi, kan denne pjece være en god hjælp - også for pårørende.

Undervisning i psykisk sygdom kan være med til at gøre én mere bevidst om sygdommen, symptomerne og sygdomsmønstret. Kendskabet til, hvad der har været med til at udløse social fobi, kan gøre det lettere at genkende og mestre hvis det opstår igen.

En sund livsstil med fornuftig kost, regelmæssig søvn og motion fremmer desuden altid en bedring og bidrager til et godt helbred.

Der findes foreninger for mennesker, der har eller har haft social fobi. Du kan finde information om disse foreninger på www.psykiatri-regionh.dk/patientinfo.

HVAD KAN PÅRØRENDE GØRE FOR AT HJÆLPE?

Den vigtigste opgave for pårørende er støtte til at få professionel hjælp. Det kan være svært at skelne mellem, om

ens kære 'blot' bekymrer sig meget, eller om der er tale om egentlige tegn på sygelig social fobi. Det er op til en læge at afgøre.

Pårørende til en person i behandling støtter bedst ved at lytte, være til stede i det omfang der er brug for det og ved at hjælpe med praktiske ting i hverdagen.

Region Hovedstadens Psykiatri har udgivet en pjece med information om rollen som pårørende, inddragelse af pårørende i behandlingen og muligheder for hjælp og støtte til pårørende. Kontakt personalet på det psykiatriske center eller find pjecen på www.psykiatri-regionh.dk/patientinfo.

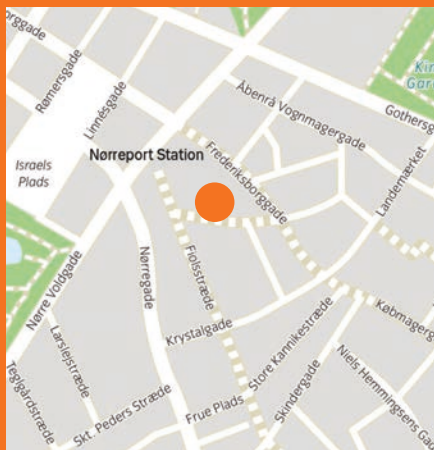
GODE RÅD TIL PÅRØRENDE

- **Tag sygdommen alvorligt**
 - **Sæt dig ind i, hvad social fobi er**
 - **Hjælp den der har social fobi med at finde ud af, hvor og hvordan han/hun kan finde professionel hjælp**
 - **Fokuser på det positive og de fremskridt der er**
 - **Støt, ved at vise forståelse og medfølelse uden at ynke**
 - **Undgå gode råd som: "Hvis jeg var dig, så ville jeg...". Eller "Tag dig nu sammen". Det er ikke muligt for en patient med social fobi at kontrollere sin angst**
 - **Undlad bebrejdelser**
 - **Læg ikke op til lange diskussioner om, hvorfor vedkommende er blevet syg**
 - **Søg hjælp til dig selv, hvis du har spørgsmål, mangler støtte eller savner hjælp i hverdagen**
 - **Husk at social fobi ikke er nogens skyld.**
-



Har du flere spørgsmål?

I PsykInfo svarer vi på spørgsmål om psykisk sygdom - om symptomer, årsager og behandling. Vores sygeplejerske tilbyder telefonisk eller personlig anonym rådgivning til dig, der står i en svær og ukendt situation – også som pårørende. Vi hjælper med at skabe overblik i et ofte indviklet behandlingssystem, og vi kender de relevante tilbud. PsykInfo har ikke behandling eller længere samtaleforløb, men alle der henvender sig får viden til at komme videre.



Psykinfo er et informationscenter under Region Hovedstadens Psykiatri. Besøg os i Rosengården 14, 1174 København K. Lige ved Nørreport station.
Eller ring 3864 1300. Se www.psykinfo-regionh.dk

Viden
der får
dig
videre

PsykInfo

Denne pjece er til dig, der er patient i Region Hovedstadens Psykiatri og til dine pårørende. Med pjecen vil vi gerne bidrage til, at du og dine pårørende oplever et godt og sammenhængende behandlingsforløb – og et godt samarbejde med Region Hovedstadens Psykiatris personale.

Det er dig og dine nærmeste, der lever med sygdommen, og bedst ved, hvordan du har det, og hvordan din sygdom påvirker dit liv.

Vi lægger vægt på, at du gennem hele forløbet er velinformeret om behandlingen og du er altid velkommen til at stille spørgsmål.

PATIENTEN I CENTRUM

Behandlingen i Region Hovedstadens Psykiatri består ofte af en kombination af flere behandlingsformer og tager altid udgangspunkt i patientens individuelle og mest akutte behov. Derfor er ingen behandlingsforløb helt ens.

Psykiatriens personale har en faglig indsigt i, hvordan psykiske sygdomme kan udvikle sig og behandles. Vi ønsker at høre, hvordan du oplever din sygdom, og hvad dit mål med behandlingen er. Begge dele tager vi udgangspunkt i, når vi i samarbejde planlægger behandlingen.

Målet er, at du ved hjælp af behandlingen kan blive helbredt eller få det væsentligt bedre. Det er forskelligt, hvornår og hvor meget mennesker med psykisk sygdom kommer sig. Men med den rette behandling kan alle udvikle sig og skabe eller genoptage en hverdag.

REGION HOVEDSTADENS PSYKIATRI

Mange mennesker kommer i løbet af livet i berøring med en psykisk sygdom. I Region Hovedstadens Psykiatri behandler vi hvert år ca. 50.000 børn og voksne for forskellige psykiske sygdomme. Behandlingen foregår både ambulant, via opsøgende teams, og når det er nødvendigt, ved indlæggelse.

Region Hovedstadens Psykiatri

Kristineberg 3
2100 København Ø

Tlf: 3864 0000
www.psykiatri-regionh.dk

Grafisk design: RegionH Design
Foto: Phillip Drago Jørgensen
2020

