

## Om socialfobi og om at komme af med den

Socialfobi er angst for at være sammen med andre mennesker i forskellige sociale situationer. Det kan være på en restaurant, i toget, på gågaden, i Netto, på klassen, på arbejdspladsen, til en begravelse, til en familiefest og meget, meget mere.

Der er også mennesker, som helst ikke vil være sammen med andre.

Oplever man socialfobi, vil der være uro og kropslige angstsymptomer. Der vil også være bekymring og tanker omkring det.



Nogle skælder sig selv ud, og synes de skal tage sig sammen. Det kan synes flovt. Der kan være tanker om, at andre ikke må opdage, at du har det, som du har det. Men tanker og kropslige symptomer går hånd i hånd.

Har du en social fobi, har du garanteret også lagt mærke til, hvor mange bekymringer, tanker og spekulationer, du har forud for en planlagt social begivenhed. Kun derhjemme er du tryk. Du kan endda finde massevis af undskyldninger for ikke at komme ud, for ikke at handle ind, deltage i familiefesten, gå på cafe eller overhovedet at gå ud. Din krop lever i en tilstand af stress og uro.

Årsagen til socialfobi er angstreaktioner. Har man først oplevet ubehag og angst i én situation, bliver man bange for at gentage oplevelsen. Hvad udløseren til netop din fobi er, kan vi ofte afdække her.

Jeg mødte en ung mand med socialfobi her for år tilbage. Efter en noget våd nat i byen var han dagen efter taget i supermarkedet for at handle lidt ind. Her besvimeede han. Denne oplevelse gjorde, at han ikke kunne gå ind i forretninger eller rum med mange mennesker efterfølgende uden at opleve voldsomme kropslige symptomer. Da han vidste, hvad der havde udløst frygten, kunne vi i en enkelt behandling afslutte hans ubehag.

For en anden var det for ham et "fald af status" pga. en arbejdsulykke, der udløste socialfobien. Andre gange er det nærmest "arvet" fra en mor eller en far. Og det hele kan man ændre.

Du kan se nogle af de symptomer, man kan opleve:

Symptomer kan være flere af følgende oplevelser i kroppen: åndenød, rysten, hjertebanken, svedetur, smerte eller trykken i brystkassen, mavepine, kvalme, kuldegysninger, snurrende fornemmelser i arme eller ben, svimmelhed, rødme eller bleghed, vandladningstrang, afføringstrang eller frygten for det.

En længerevarende socialfobi vil kunne gøre enhver person i dårligt humør og udløse depressive tilstande. Så det er ikke sjovt. Under en fobi-reaktion kan man naturligt tro, at der er noget fysisk galt med kroppen. Frygt og angsten for frygten kan vitterligt få kroppen til at reagere meget intenst.

Her må du lytte til dig selv og gå til lægen, så du kan få afkræftet frygten for, at noget forfærdelig er galt med dig.

Du skal ikke finde dig i socialfobi. Livet er for kort til at bruge det på bekymringer, spekulationer, frygt og angst.

Hos mig arbejder vi med energi. Det vil sige, vi opløser, forvandler og ændrer de fysiske symptomer, du mærker i kroppen. Tænk for eksempel på noget, du er bange for, kan du oftest med det samme mærke det i kroppen ét eller flere steder. Det er de fastlåste fornemmelser, vi ændrer. Det er ikke så meget kognitiv adfærdsterapi og samtale, men i stedet for meget blid og også hurtig forvandling af kroppens energi og dermed tankerne, der tidligere bestemte, hvordan dit liv var.

Jeg har oplevet mennesker ændre en socialfobi i en enkelt session, men regn med at du skal bruge nogle få gange.

Du kan skrive til mig for flere informationer [info@annesoevang.dk](mailto:info@annesoevang.dk) eller ringe 6170 2350. Jeg har selv oplevet social fobi i min barndom, og jeg har haft en far, som i udpræget grad havde socialfobi. Jeg er terapeutuddannet i 1998 og har arbejdet med mennesker siden.

Er det ikke muligt for dig at forlade dit hjem pga. socialfobi, tilbyder jeg at komme ud efter aftale. Kørselsudgifter efter officiel takst.