



MOLDE KOMMUNE

Ressurstjenesten

Sosial fobi



Rask Psykisk Helsehjelp

Sosial fobi

Sosial fobi, også referert til som sosial angst eller sosial angstlidelse.

Har du kjent en trang til å forlate selskap uten at noen ser deg gå, kjent på en klump i magen, eller har du noen ganger følt at du blir varm og rødmer lett? Er du redd for å møte blikket til den du snakker med? Har du følt at du skjelver slik på hånden at du ikke tørr å drikke kaffe når du er ute sammen med venner? Takker du som regel nei til invitasjoner, og unngår å feire store dager? Synes du «mingling» og «small talk» er utfordrende? Er du stille i forsamlinger, og unngår du å si hva du tenker fordi du er redd for at andre skal tro du er dum? Har du strevd med slike følelser i lengre tid? Da har du kanskje sosial angst.

Hva kjennetegner sosial angst? Vi tar utgangspunkt i informasjon fra Norsk Forening for Kognitiv Terapi – kognitiv.no.

Fra: Sosial angstlidelse, Kognitiv.no:

Personer som har sosial angstlidelse eller sosial fobi, frykter situasjoner hvor de risikerer å bli utsatt for andre menneskers kritiske blikk. De er redde for at andre skal se på dem, vurdere dem og danne seg en negativ mening om dem. De frykter særlig det pinlige ved å bli bedømt som nervøse, svake eller dumme. Eksempler på vanskelige situasjoner er å ta ordet i en større forsamling, delta på et foreldremøte på skolen, og spise eller skrive noe i andres påsyn. Noen er spesielt redd for at andre skal se at de skjelver på hendene eller i stemmen, rødmer og svette, eller ikke klarer å svelge maten. Skjer det, kan de rammes av en følelse av skam. Man kan være sårbar for tegn på manglende anerkjennelse fra andre, særlig for en person som har autoritet. Angsten er sterk og hindrer en i å gjøre viktige ting i livet.

For å belyse dette nærmere ser vi på hvordan Grete har det på jobb, og hvordan hun opplever å være plaget av sosial angst:

Grete har en ledende jobb som krever at hun gjennomfører ulike presentasjoner. Grete gjennomfører presentasjonene, men kjenner at det er en stor påkjenning. Det krever mye energi i forkant og underveis i presentasjonen. Grete er da helt «utkjørt» når hun er ferdig, og har ofte hatt behov for å ta resten av dagen fri, eller at hun har måttet ha sykedag neste dag. Hun opplever dette som såpass belastende at hun tar kontakt med Rask psykisk helsehjelp.

For å få en større forståelse av Gretes situasjon og hennes angst gjør vi en kartlegging. Dette starter med spørsmål rundt:

- I hvilke situasjoner kjenner du på angsten?
- På hvilken måte kjenner du angsten? – hvilke symptomer har du?
- Hva gjør du for å håndtere dette i situasjonen?

Kartleggingsspørsmål (A-B-C henviser til ABC-skjema)	Svar
I hvilke(n) situasjon(er) kjenner du angsten kommer? (A)	<i>Når jeg skal ha presentasjoner på jobb.</i>
Er det også i andre situasjoner? Eller steder? (A)	<i>Når jeg skal snakke foran en gruppe mennesker - enten som jeg kjenner, eller ikke kjenner.</i>
Hvilke angstsymptomer kjenner du på i slike situasjoner? (C)	<i>Blir svett i hendene, varm, rødmer, blir kvalm, skjelver og får hjertebank slik at «hjertet slår på utsiden av klærne».</i>
Hvilke tanker har du i en sånn situasjon? (B)	<i>Jeg dummer meg ut! Jeg begynner å stamme. Nå ser de at jeg er nervøs - og da får de mindre respekt for meg.</i>
Hva tenker du at er det verste som kan skje i en slik situasjon? (B – predikering, selvfokus.)	<i>De andre skal se at jeg er nervøs - jeg mister ansikt og respekt hos de andre.</i>
Hva gjør du for å unngå at dette skal skje? (C – unngåelse- eller trygging-/sikringsstrategi.)	<i>Forbereder presentasjonene godt og tar ikke ordet om jeg ikke må. Unngår å gå i selskaper jeg ikke «må» i. Holder fast på et glass eller velger å snakke intenst med en person. Forlater møter osv så snart jeg kan, og som regel uten å fortelle noen at jeg drar.</i>
Hva gjør du eller tenker du på i forkant av en invitasjon til et selskap, eller forespørsel til å gi et innlegg etc? (B – bekymring samt aktivering av tidligere erfaringer og selvbilde, C – sikringsstrategier)	<i>Jeg tenker hele tiden på hva jeg skal ha på meg for å gjøre et bra inntrykk. Jeg sitter ofte og tenker på hva jeg kan snakke med folk om, og på hva jeg skal gjøre når jeg blir «satt ut».</i>

Fortsettelse fra forrige side:

Hvilke tanker har du i etterkant av å ha vært i et selskap eller holdt et innlegg? (B – negativ evaluering.)	<i>Det er dette som plager meg mest, fordi jeg føler at jeg hele tiden går og tenker på hvor dum jeg må ha sett ut, hvor lite interessant jeg var og hvor underlegen jeg er andre. Jeg angrer ofte på hva jeg sa eller ikke sa, eller på kjolen jeg hadde på meg. Jeg får noen ganger bare «noia».</i>
Tror du at du grubler mer enn andre? Hvis, ja; kan du forklare dette litt nærmere? (B – negative tankesirkler.)	<i>Ja, det tror jeg. Mange av vennene mine sier at nå må jeg slutte å tenke på hva som skjedde i forrige uke. «Det er vann under brua» sier de og ler, mens jeg fortsatt er sint på meg selv.</i>
Hvilke tanker har du om deg selv angående sosiale settinger? (B – negative tankesirkler, selvfokus.)	<i>Jeg er aldri flink til å snakke i forsamlinger og jeg er ingen god «mingler». Jeg rødmer lett, og har lite å snakke med andre om. Jeg er kjedelig.</i>

Kriteriene for sosial angst:

1. Overdrevet opptatt av at andre skal bedømme en på en negativ måte i sosiale settinger.
2. I forkant av en sosial setting er man opptatt av hvordan en best kan komme seg gjennom den sosiale settingen på en slik måte at man unngår kritikk.
3. Under sosiale settinger er man opptatt av sitt eget indre ubehag og hvordan man kan skjule dette for andre.
4. Etter den sosiale settingen går man gjennom hva som skjedde, og er kritisk til seg selv. Man tenker mye på hva en skulle eller burde ha sagt eller gjort, i stedet for det man gjorde der og da.

Grete oppfyller kriteriene for sosial angst.

Oppgave 1:

For at du skal få kartlagt din sosiale angst ber vi deg om å fylle ut skjemaet under – bruk gjerne eksempelet med Grete som et utgangspunkt.

Kartleggingsspørsmål <small>(A-B-C henviser til ABC-skjema)</small>	Svar
I hvilke(n) situasjon(er) kjenner du angsten kommer? (A)	
Er det også i andre situasjoner? Eller steder? (A)	
Hvilke angstsymptomer kjenner du på i slike situasjoner? (C)	
Hvilke tanker har du i en sånn situasjon? (B)	
Hva tenker du at er det verste som kan skje i en slik situasjon? (B – predikering, selvfokus.)	
Hva gjør du for å unngå at dette skal skje? (C – unngåelse- eller trygging-/sikringsstrategi.)	
Hva gjør du eller tenker du på i forkant av en situasjon som utløser angstsymptomer hos deg? (B – bekymring samt aktivering av tidligere erfaringer og selvbilde, C – sikringsstrategier)	
Hvilke tanker har du i etterkant en angstfull situasjon? (B – negativ evaluering.)	
Tror du at du grubler mer enn andre? Hvis, ja; kan du forklare dette litt nærmere? (B – negative tankesirkler.)	
Hvilke tanker har du om deg selv angående sosiale settinger? (B – negative tankesirkler, selvfokus.)	

Fra: Sosial angstlidelse, Kognitiv.no:

Mange rammes

Sosial angst er den vanligste angstlidelsen. Nærmere 13 prosent av befolkningen vil være berørt i løpet av livet. Problemene kan vare livet ut dersom de ikke behandles, og fører ofte til en omfattende reduksjon av livskvaliteten. De fleste rapporterer at angsten hemmet deres fungering i skole og arbeidsliv i vesentlig grad. Dette er problemer som virker negativt inn på valg av yrkeskarriere, inngang til arbeidslivet og tilpasning til arbeidet. Det er også en viktig årsak til sykefravær

Årsaker til sosial angstlidelse

Sosial angstlidelse debutterer ofte tidlig i ungdomstiden, og mange forteller at de har hatt angst for å bli kritisk vurdert av andre så lenge de kan huske. Det starter gjerne som sjenanse og skyhet i barndommen, og utvikler seg i pubertetsårene til et angstproblem som skaper store hemninger i kontakten med andre. Generelt vet vi at både arvelige forhold og belastninger i oppveksten kan gjøre en sårbar for å utvikle sosial angstlidelse. Barn har sine foreldre som rollemodeller, og sosialt engstelige foreldre oppmuntrer heller ikke barna til aktiv deltakelse. Men også ensomhet og mobbing i skolen svekker sosial selvtillit og bidrar til sosial angst.

Det er selvsagt viktig å vurdere nøye hva årsakene kan være for den enkelte, både hvilke forhold som har gjort en spesielt sårbar for problemene, hva som utløste dem, og hva som bidrar til å holde dem ved like. Det er imidlertid mange som har sosial angstlidelse uten at det synes å være spesielle årsaker i barndom og oppvekst. Noen erfarer at problemene tiltar gjennom årene, uten at de egentlig har noen klar formening om hva som ligger til grunn for dem. Uansett er det ofte de samme prinsippene for behandling og selvhjelp som gjelder. Det er viktig med tiltak for å endre de faktorene som holder problemene ved like, spesielt tendensen til å unngå sosiale situasjoner fremfor å trene på å by på seg selv i møte med andre.

Angst for angsten

Det å ha sosial angst i ulike situasjoner er vanlig for alle mennesker. De som har sosial angstlidelse er imidlertid særlig redde for at andre skal legge merke til at de er nervøse. Man frykter det å skjelve på hendene eller få en skjelvende stemme, det å begynne å rødme og svette, eller at man ikke skal klare å svelge maten mens de spiser sammen med andre. Hvis man tror at andre legger merke til dette, oppleves det som svært pinlig. Jo mindre grunn det er for at man skal bli nervøs, jo mer engstelig kan man faktisk bli: Hvis jeg skjelver slik på hendene at jeg ikke får ført kaffekoppen opp til munnen, ja da må jo andre tro at det er noe i veien med meg? Hvis jeg begynner å rødme, hva vil andre tro at jeg tenker på? Eller hvis stemmen min begynner å skjelve, og jeg nesten ikke greier å si et ord, hva vil andre tenke om meg?

Fortsettelse fra forrige side:

Dersom du har problemer med det å holde hendene dine rolig mens andre ser på deg, kan det være at du frykter det å spise, drikke, veksle penger, strikke eller skrive. Du kan ha problemer med å møte fremmede mennesker og sliter derfor med å gå i selskaper eller ut på byen en lørdagskveld. Kanskje du er så var for det å ha blikkontakt med andre at du helst ikke vil sitte ansikt til ansikt med fremmede. Du kan være så redd for å forårsake en pinlig situasjon ved å få noe i halsen, at du ikke orker å spise sammen med andre. Kanskje hele livet ditt er preget av en frykt for at du skal tiltrekke deg oppmerksomhet ved å oppføre deg klossete, si de gale tingene eller ikke finne på noe å si i det hele tatt.

Mange personer med sosial angstlidelse har lett for å tenke negativt og pessimistisk om seg selv og sine handlinger. De kan undervurdere sine egne ressurser, fremheve antatt svake sider ved seg selv og se på feil som katastrofale. Når de ikke makter å imøtekomme egne krav, oppstår angst selv om de egentlig kan vurderes positivt av andre. Slike negative tanker kan øke «forventningsangsten». Tankene om en fryktet situasjon gir en angst som kan være sterkere enn det man faktisk føler i selve situasjonen. Etterpå kan man begynne å gruble over hva som skjedde. Da kan man plukke fra hverandre hva man sa eller gjorde for å sjekke om det var bra nok. Det ender gjerne i en oppfatning av at man har gjort en dårlig figur. Dette bildet fester seg, selv om det ofte er svært misvisende og urettferdig.

Er du motivert til endring?

Før vi laget et behandlingsprogram til Grete ville vi få en forståelse av hennes motivasjon til endring. Endring kan til tider være utfordrerne og da er det godt å kunne klynge seg til målet, også kalt «målets makt». Vi ber derfor klienter om å definere målet sitt, dette varierer fra person til person. Her er Gretes svar på de spørsmålene vi ofte stiller for å synliggjøre motivasjon og gevinst ved endring.

Spørsmål	Svar
Hva er målet ditt?	Bli mindre opptatt av hva andre tenker og mener, dvs bli mer komfortabel med den jeg er.
Hva vil du gjøre mindre av?	Jeg vil bruke mindre tid på å gruble i etterkant av et møte. Jeg vil bruke mindre tid på å tenke på klær og utseende. Jeg vil bruke mindre tid på å være engstelig og irritert. Jeg vil bruke mindre krefter på å sjekke at ting er ok. Jeg vil være mindre unnvikende.
På en skala fra 0-10, hvor 0 er ikke viktig og 10 er veldig viktig, hvor viktig er dette for deg?	10
Hvorfor er dette viktig for deg?	Denne sosiale angsten gjør at jeg ofte ikke tørr å være meg selv. Jeg er ofte nervøs og engstelig på grunn av denne indre uroen som angsten gir meg. Jeg blir fort sliten og utafør. I senere tid har dette gjort meg sårbar for sykdom og sykemeldinger. Jeg kan ikke, hvis dette fortsetter, få jobb som rådmann i kommunen. En jobb jeg virkelig tror jeg kan gjøre, men da kan jeg ikke være engstelig hver gang jeg f.eks. skal snakke i en forsamling eller «mingle» i et selskap.
Hva vil du gjøre mer av når du har fått bukt med angsten din?	Hvis angsten var mindre eller borte, ville jeg le mer når jeg er ute blant folk. Jeg ville kunne høre mer etter hva folk sier når de snakker til meg, fordi jeg vil være mindre opptatt av meg selv og min egen angst. Jeg vil være mer interessert i andre mennesker og hva de strever med, fordi jeg ikke er så opptatt av meg selv og hva andre tenker om meg. Jeg vil bli mer spontan. Jeg kan ta ting mer på sparket. Jeg blir lettere til sinns. Jeg vil bli lettere å ha med og gjøre fordi jeg vil være mindre kontrollerende.

Oppgave 2:

Vi vil at du skal få mulighet til å få klarhet rundt din egen motivasjon til endring. Ovenfor viser vi en måte som hjalp Grete til å få en oversikt over sin motivasjon til endring. Bruk gjerne Grete og hennes prosess når du svarer på disse spørsmålene.

Spørsmål	Svar
Er du motivert til endring?	
Hva er målet ditt?	
Hva vil du gjøre mindre av?	
På en skala fra 0-10, hvor 0 er ikke viktig og 10 er veldig viktig, hvor viktig er dette for deg?	
Hvorfor er dette viktig for deg?	
Hva vil du gjøre mer av når du har fått bukt med angsten din?	

Gretes Behandlingsplan

Mål Bli mindre opptatt av hva andre tenker og mener, dvs bli mer komfortabel med den jeg er.

- Del 1: Synliggjøre sosial angst gjennom en illustrasjon. Se nedenfor.

Del 2: Psykoedukasjon.

Hjemmeoppgave: En artikkel, lik den du har lest, og skrive ned refleksjoner.

- Del 1: Legge merke til din egen indre dialog om deg selv og hva det gjør med din selvtillit.

Del 2: Legge merke til den indre dialogen du har angående det du må gjøre for å sikre deg at alt går bra. Spørre deg selv om jeg, når jeg ser noen som er litt nervøs, tenker at folk er udugelig på grunn av det.

Del 3: Være en støttespiller. Bruke siste sosiale setting hvor jeg har brukt mye tid å tenke på hva som hadde skjedd, som et eksempel. Videre stille meg selv spørsmålet: «Hva ville du sagt til en venn som hadde slike bekymringer, og negative tanker om seg selv?»

- Et atferdseksperiment. Invitere avdelingen min til et møte hvor jeg skal fremlegge en sak. Jeg skal ha på meg slitte sko, en strømpebukse med hull samt ha noen skrivefeil i PowerPoint-presentasjonen min. Jeg skal predikere på forhånd hva de andre legger merke til ved presentasjonen. Deretter skal jeg gjennom bruk av et spørreskjema, under påskudd av at firmaet skal kartlegge hva man legger merke til under en PowerPoint-presentasjon, sjekke ut om predikasjonene stemmer.
- Hva lærte jeg av dette? Reflektere rundt atferdseksperimentet og legge en plan videre.

Gretes sosiale angst - En illustrasjon

Sosial situasjon: Grete får i oppdrag i sin nye jobb som enhetsleder å formidle resultater ved neste avdelingsledermøte.

Aktivert: Gretes negative syn på seg selv blir aktivert: Hun ser seg selv som en som er dårlig til å snakke eller ordlegge seg når hun må snakke i en forsamling. Hun føler at andre tenker at hun ikke er skikket til å ha den stillingen hun har. Videre mener hun at hun ikke er flink til å «mingle». Hun mener andre ser på henne som kjedelig.

Selvfokus: Dess mer hun fokuser på ubehaget til verre blir det. Hun føler alle ser hvor nervøs hun er og hun tror de tenker hun er udugelig som leder.

Trygghetsstrategier:

I forkant: Hun prøver å forberede seg godt og planlegger for eksempel innhold i foredraget, hva hun skal si og ikke si, hva hun skal ha på seg (klær/sko). Når hun endelig kommer på møtet er hun allerede nervøs. Kjenner hun blir lett varm og skjelven, og gjør alt hun kan for at ingen skal se hvordan hun har det.

I situasjonen: Snakker seg gjennom presentasjonen fort og unngår så mange spørsmål som mulig. Smiler og unnskylder seg med en viktig telefon og at hun må gå tidlig.

I etterkant: Når hun kommer hjem ligger hun våken og tenker på alt hun skulle ha sagt og ikke ha sagt. Hun kjenner hun blir sint og misfornøyd med seg selv. Jeg må også huske å ta på høyhalset genser så de ikke ser at jeg rødmer.

Kognitive og somatiske angstsymptomer:

I forkant: Får indre uro og ubehag. Kjenner på hjertebank. Tenker mye på hvordan hun skal forholde seg til dette.

I situasjonen: Føler hun skjelver på hendene. Tenker at jeg må ha hendene i lommen. Hun føler at hun rødmer. Nå ser de andre hvor dum jeg er. Jeg bare stotrer og stammer. Nå blir jeg avslørt som udugelig.

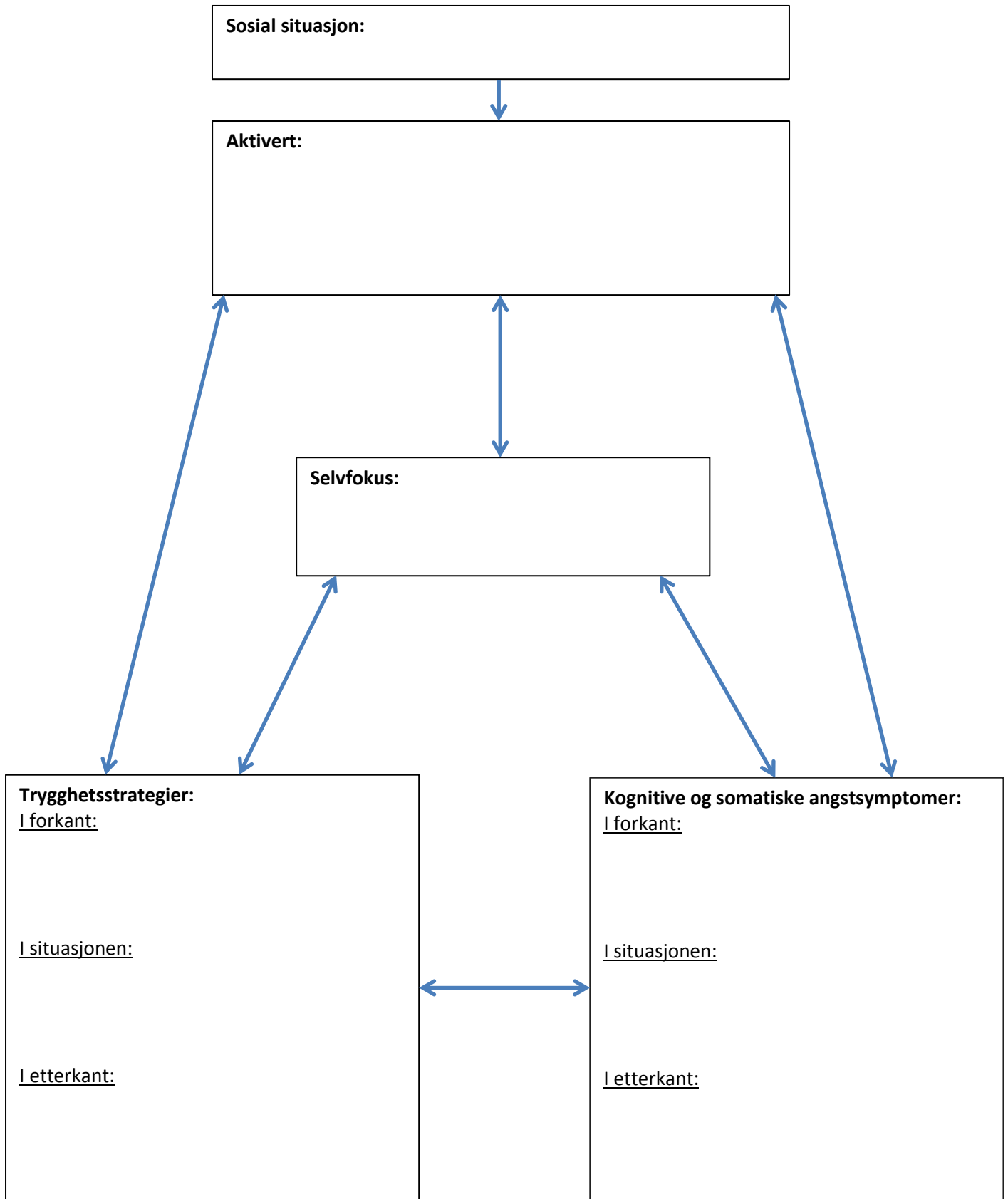
I etterkant: Jeg var ikke godt nok forberedt. De andre så hvor dum og udugelig jeg er. Neste gang må jeg forberede meg bedre.

Clark&Wells modell for sosialangstlidelse

Del 1 - Refleksjoner	<i>Jeg begynner å forstå at jeg er i min egen verste fiende og at det er ting jeg kan gjøre for å få bukt med denne angsten min.</i>
Del 2 - Indre dialog	<i>Når jeg tenker tilbake så ser jeg jo at jeg har veldig negative tanker om meg selv. Det er ikke rart jeg mister selvtilliten når jeg går rundt og tenker så negativt om meg selv. Det er bare helt utrolig at jeg er så stygg mot meg selv når jeg faktisk er mye snillere og oppbyggende mot andre.</i>
Del 3 - Være sin beste støttespiller	<i>Jeg har tenkt mye på et par selskap jeg vært i, hvor jeg følte jeg dummet meg ut. Jeg sa og gjorde ting jeg ikke skulle ha gjort. Jeg hadde tatt et glass vin, sølt på duken og kjolen, samt at jeg hadde ordlagt meg litt «kantete» i en samtale med en kollega. Jeg har ofte gått og tenkt på dette, og ønsket at jeg kunne ha gjort kvelden om igjen. Skulle jeg ha vært en støttespiller for meg selv så hadde jeg kanskje sagt at det er vanlig at man kan søle litt vin i et selskap. Det er liksom ikke en katastrofe. En støttespiller sier at en person med sterke meninger ofte er en fargeklatt i en ellers kjedelig diskusjon.</i>

Oppgave 3: Din sosiale angst - en illustrasjon.

Illustrer din egen sosiale angst ved å bruke skjemaet nedenfor. Bruk gjerne Gretes illustrasjon som et eksempel, hvor mekanismene i hennes sosiale angst kommer frem.



Et atferdseksperimentet

Her er et eksempel på hva Grete måtte gjøre for å få en ny erfaring – eller sjekke for å teste om hennes antagelser stemmer:

Teste hva andre legger merke til, hva de tenker og hva de vektlegger i forhold til en persons kompetanse.

Forskjellige hypoteser som skal testes for å finne ut hva folk tenker eller legger merke til.	Hvor sikker er du at folk vil merke de forskjellige tingene nedenfor? På en skala fra 0-10, hvor 10 = 100 % sikker, 0 er ikke i det hele tatt.		På en skala fra 0-10 hvor sikker er du på at folk vil tenke negativt om en person som har de tingene som er nevnt nedenfor ved en presentasjon.	
	Gretes predikering	Hvor mange la merke til	Gretes predikering	Resultat i undersøkelsen
<i>Hull på strømpe</i>	10	2 av 19	10	0
<i>Slitte sko</i>	8	1 av 19	10	0
<i>Powerpoint feil</i>	10	10 av 19	10	1
<i>Nervøsitet</i>	10	1 av 19	10	0
<i>Skjelving i stemmen</i>	10	0 av 19	10	0

Hva lærte du av dette atferdseksperimentet, og hva blir veien videre?

Jeg lærte at folk ikke tenker slik jeg hadde forestilt meg og at jeg ikke trenger å være så selvopptatt. Jeg kan tørre å være mer meg selv og ikke ta ting så alvorlig. Jeg har tatt meg selv alt for alvorlig. Veien videre for meg er å si nei til alle tankene i forkant av en sosial setting. Skifte fokus når jeg er i en sosial setting, fra å være fokusert på meg selv til å være mer fokusert på andre. Være mer støttende mot meg selv når jeg begynner å tenke i etterkant av en sosial setting. Jeg skal også utsette meg selv for flere spontane situasjoner, slik at jeg blir vant til å ta ting på sparket. Være mer obs på min negative indre dialog om meg selv. Minne meg selv om at tilbakemeldingene etter en tale som regel er positive, og folk sier ofte at de føler seg komfortable når de snakker med meg.

Oppgave 4:

Du er nå godt i gang med å lage din egen behandlingsplan. Det kan kanskje føles som en vanskelig oppgave. Les over Gretes behandlingsplan en gang til, og plukk ut det som kan overføres til deg og din situasjon. Spør deg selv: «Hva kan jeg gjøre?» Ta med deg de tankene du har gjort deg rundt en behandlingsplan til din neste veilednings time. Dere kan da bli enig om et behandlingsopplegg for deg.

Mine tanker til veiledning – områder jeg synes er vanskelige – mulige forslag til atferdseksperimenter:

Oppgave 5:

Nå er du i gang med å lage din egen behandlingsplan. Grete svarte på spørsmålet om hva hun hadde lært, og vi spør nå deg; «Hva lærte du av din plan?»

Fra: Sosial angstlidelse, Kognitiv.no:

Behandling som hjelper

Ved å trene på å akseptere at du blir urolig i en sosial situasjon, uten å kjempe for å skjule din uro for andre, vil du gradvis få mindre angst for angsten. Da får du også økt kontroll over den fordi du gir den mindre av din oppmerksomhet. Angsten blir mindre skremmende ved at dens tilstedeværelse aksepteres. Den får mindre plass ved at du retter din oppmerksomhet mot konkrete gjøremål og oppgaver i situasjonen.

Kognitiv terapi ved sosial angstlidelse har gode resultater å vise til. Terapeut og pasient samarbeider om en nøye kartlegging av kjennetegnene ved angstopplevelsen. Jo mer detaljert denne kartleggingen er, desto lettere vil det være å komme med konstruktive innspill til gode hjelpetiltak. I behandlingen utforskes de negative tankene som bidrar til å utløse eller forsterke angsten. Samtidig oppfordres du som pasient til å akseptere at kroppen reagerer med angst i situasjoner som er blitt forbundet med fare, uten å få angst for denne angsten. På en gradvis, planmessig og systematisk måte trener du på å møte ulike sosiale situasjoner og til å rette oppmerksomheten mot hva du ønsker å si eller oppnå i disse situasjonene.

Aktivitetsskjema

Angst og depresjon bidrar ofte til isolasjon og nedsatt aktivitetsnivå, hvor man slutter å gjøre ting som tidligere ga glede, mening og mestring. Dette igjen er med på å opprettholde symptomene – og en er inne i en ond sirkel.

Denne delen tar sikte på å kartlegge ditt aktivitetsnivå. Dette gjøres ved at du daglig fyller ut aktivitetsskjema som er vedlagt. Vi ber deg å fylle ut et slikt skjema hver uke gjennom hele behandlingsprosessen.

I tillegg til å fylle ut aktivitetsloggen ber vi om at du gir et tall fra 0-10 som identifiserer din følelse av glede (G) og mestring (M) som er forbundet med dine daglige aktiviteter. Under ser du et eksempel på hvordan du kan fylle ut aktivitetsskjemaet ditt.

	Mandag _/_	Tirsdag _/_	Onsdag _/_	Torsdag _/_	Fredag _/_	Lørdag _/_
08-09						
09-10						
10-11	Sto opp	M 5				
11-12						
12-13	Dusjet	M 3 G 6				
13-14						
14-15						
15-16						
16-17						
17-18						
18-19						
19-20	Besøk av venn	G 7 M 6				
20-21						

Aktivitetsskjema for registrering av glede og mestring

Som et ledd i den kognitive behandlingen kan en ha nytte av å bruke et registreringsskjema for glede og mestring. Vanligvis tenker vi ikke over hva vi har glede av eller hva vi mestrer. Hvis vi løpet av en uke registrerer hva vi har glede av og hva vi mestrer, vil vi få en realistisk oversikt. Kanskje er det annerledes enn vi tenker? En slik registrering kan vi gjøre ved hjelp av et registreringsskjema for glede og mestring. Når vi har glede av det vi gjør, skriver vi G. Når vi mestrer noe, skriver vi M. Hvis du vil gjøre det grundig, kan du gradere glede og mestring fra 1-10

	<i>Mandag</i> _ / _	<i>Tirsdag</i> _ / _	<i>Onsdag</i> _ / _	<i>Torsdag</i> _ / _	<i>Fredag</i> _ / _	<i>Lørdag</i> _ / _	<i>Søndag</i> _ / _
08-09							
09-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							
21-22							
22-23							