

Social angst – angsten sammen med andre

"Angst er en af de mest udbredte psykiske sygdomme. Vi kender alle til angst i en eller anden grad, men for nogle bliver angsten langvarig og så intens, at de oplever en lammende fornemmelse, der hæmmer dem i at gøre almindelige dagligdags ting."

Kilde: Psykiatrifonden

50 %

Op imod hver anden får i dag stillet en diagnose ifølge sundhedsstyrelsen. Angst, bipolar, ADHD, depression eller andre diagnoser.

Det er et helt urimeligt højt tal. Er det os det er galt med eller vores diagnosticering?

På NLP skolen får vi mange klienter med forskellige psykiske sygdomme og fælles for dem er, at de gerne vil have det bedre, end da de kom. Ligesom alle andre klienter.

At have en diagnose gør ikke, at du bliver udskammet eller set på anderledes end alle andre klienter. Ja næsten tværtimod. De har fået "grunden" til udfordringerne og ikke som mange andre, der stadig leder efter det.

Foredraget om social angst sætter fokus på den målgruppe, der lige har kæmpet sig igennem julen og nytåret. De mennesker, der på trods af psykiske og fysiske udfordringer, forsøger at passe ind i vores sociale højtider.

Selv uden en social angst diagnose kan man føle, at man har været social nok. Særligt i julen. Hvad gør vi for at komme igennem og passe bedst muligt på os selv?

KÆMP, FLYGT, SPILLE DØD

Vi har helt tilbage fra urtiden et tillært reaktionsmønster, når vores krybdyrshjerne synes, at den oplever frygt. Hvad er bedste reaktion for den fare, systemet synes, det står overfor? Kæmp, flygt eller spil død.

I NLP findes en række værktøjer til at afhjælpe frustrationer, følelsen af afmagt, lysten til at flygte eller hvad den enkelte nu måtte føle.

NLP er blandt meget andet også kognitiv adfærdsterapi, hvor vi arbejder med eksponering, psykoedukation og en klar



målsætning for, hvordan det er godt nok for dig i de situationer, der er svære i sociale sammenhænge.

Et af de værktøjer, vi bruger, er f.eks. at lave en skærm, der sørger for, at du passer bedst muligt på dig selv.

Når du anvender en skærm, når du at passe på dig selv, så du ikke behøver at anvende kæmp, flygt, eller spille død strategierne fra urtiden.

Med en skærm får du mulighed for at se og høre, hvad andre siger til dig uden, at du bliver ramt i følelserne. Populært sagt - får du mulighed for at være i dig selv uden at andre får lov til at påvirke dig følelsesmæssigt. Derfor får du muligheden for at sige til og fra i de situationer, der kræver det.

Herefter arbejdes der med strategier, der kan hjælpe dig til at kortlægge hvilke strategier eller måder at tænke/handle på, der hjælper dig for at kunne være sammen med andre i sociale sammenhænge.

Hør mere om det til foredraget "Social angst" den 18. januar 2023, kl. 19-21 på NLP skolen i Roskilde

Der vil være mulighed for at dele erfaringer og stille spørgsmål undervejs.