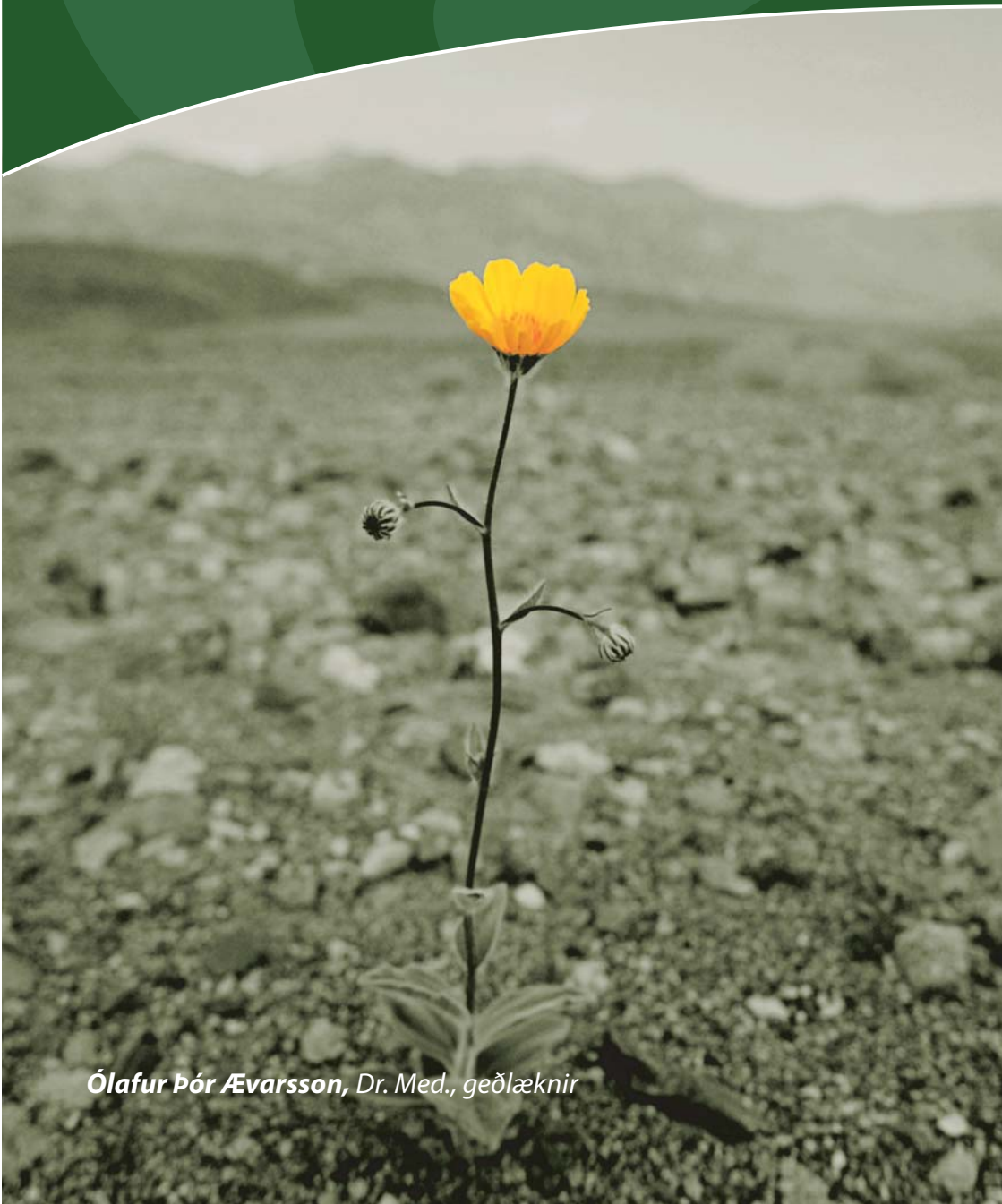
Félagsfælni

Leiðbeiningar fyrir sjúklinga og aðstandendur



Ólafur Þór Ævarsson, *Dr. Med., geðlæknir*

Félagsfælni - Falið vandamál

Fælni

Öll finnum við fyrir kvíða af og til og jafnvel daglega. Þessi kennd er náskyld óttakennd og við venjulegar aðstæður náum við fljótt tökum á kvíðanum og getum bægt honum frá. Hins vegar eru til ýmsar tegundir af kvíða sem láta ekki að stjórn og eru því á óeðlilegu eða jafnvel sjúklegu stigi. Fælni er ein tegund sjúklegs kvíða sem getur valdið langvinnri vanlíðan og truflað félagslega getu verulega. Þá myndast órökrænn og sterkur kvíði og ótti gagnvart ákveðnum hlut, atburði eða aðstæðum. Þetta veldur ekki einungis andlegri vanlíðan heldur einnig breytingum á hegðun þar sem sá sjúki forðast ákveðnar aðstæður, þ.e. fælni hefur myndast.

Fælni er flokkuð eftir kvíðavaldi. Þannig er fælni gagnvart ýmsum dýrum vel þekkt, s.s. ótti við hunda eða kóngulær. Innilokunarkennd getur verið á því stigi að um sjúklega fælni sé að ræða, t.d. ótti við að lokast inni í lyftu. Flughræðsla er líka nátengt fyrirbæri. Fleiri dæmi um fælni eru sjúkleg lofthræðsla og víðáttufælni en þá á viðkomandi erfitt með að vera á bersvæði eða langt frá byggð. Ýmsar aðrar aðstæður, s.s. að vera einn í bíl, geta fyrir suma verið mjög erfiðar. Algengt er að fólk þjáist af fleiri en einni tegund fælni samtímis.

***Fælni** er sérstök og sérkennileg tegund af kvíða sem telst sjúkleg. Fælnin myndast vegna kvíða og ótta við ákveðna hluti eða ákveðnar aðstæður. Einkennin valda mikilli vanlíðan og eru alvarleg þar sem þau hindra einstaklinginn í því að gera það sem hann þarf eða langar til því hann víkur sér undan og fælist viðkomandi aðstæður.*

Félagsfælni

Félagsfælni er algengasta tegund fælni en þrátt fyrir það er lítið um hana skrifað á íslensku. Þessum fræðslubæklingi er ætlað að bæta þar úr.

Félagsfælni hefur myndast þegar sjúklegur ótti og kvíði skapast við það að vera innan um fólk. Þá er kvíðavaldurinn sá að vera í fjölmenni eða þar sem athyglin beinist að manni.

Sá sem þjáist af félagsfælni óttast að hann verði sér til skammar með því að roðna, stama, tapa þræðinum eða þá að hann ímyndar sér að öðrum finnist hann lítilmótlegur og misheppnaður. Hann hugsar ekki um annað en innri vanlíðan sína, sem veldur því að hann nýtur ekki augnabliksins og getur ekki einbeitt sér að þeim verkefnum eða samskiptum sem fyrir liggja.

Algengi félagsfælni

Nýlegar bandarískar rannsóknir benda til að félagsfælni sé með algengustu geðröskunum og í þriðja sæti á eftir þunglyndi og áfengisfíkn. Þessar og fleiri rannsóknir benda til þess að algengið sé á bilinu 5–15%. Þrátt fyrir þetta virðist sem sjúkdómurinn sé oft falinn og uppgötvist ekki. Niðurstöður úr franskri rannsókn sýndu að um 5% sjúklinga sem leituðu til heilsugæslunnar voru haldnir félagsfælni. Einungis helmingur þeirra hafði fengið sjúkdómsgreiningu og meðferð. Sjúkdómurinn er helmingi algengari hjá konum og svo virðist sem einkennin séu oft alvarlegri hjá þeim en hjá körlum. Algengt er að þunglyndi fylgi í kjölfar félagsfælni. Áfengisvandi er einnig algengur samfara félagsfælni, sérstaklega hjá karlmönnum.

Orsakir

Ekki er fullljóst hvað veldur félagsfælni. Oftast hefst sjúkdómurinn snemma á ævinni, eða á aldrinum 11–19 ára. Stundum myndast hann í kjölfar áfalla og atburða sem hafa verið mjög óþægilegir en félagsfælni getur líka myndast vegna álags og jafnvel stundum að því er virðist án ástæðu. Allt of lítið er vitað um það hvaða breytingar verða á starfsemi heila við félagsfælni en taugalífefnafræðilegar rannsóknir benda til truflana í boðefnakerfum (noradrenalín- og serótónínkerfum) heilans. Einnig er talið að hormónasvörun í líkamanum sé að einhverju leyti röskuð. Rannsóknir á erfðum og félags- og uppeldisþáttum benda til að um flókið samspil sé að ræða milli erfðaþátta og umhverfis- og uppeldisáhrifa. Ljóst þykir að reynsla af óþægilegum atvikum og mismunandi aðstæður í bernsku nægja ekki sem skýringar heldur skipta erfðaþættir einnig miklu máli.

***Félagsfælni** er algengasta tegund fælni. Sá sem þjáist af þessari tegund af sjúklegum kvíða fælist aðstæður þar sem hann er innan um fólk eða er sjálfur miðpunktur athyglinnar. Til staðar er sjúkleg og óviðráðanleg kvíðakennd sem veldur mikilli vanlíðan með ekki einungis andlegum einkennum heldur einnig líkamlegum óþægindum. Í kjölfarið verða breytingar á hegðun þar sem viðkomandi forðast allar aðstæður sem eru honum erfiðar en þetta leiðir til skerðingar á samskiptum, lífsgæðum og getu.*

Einkenni

Einkenni félagsfælni eru óeðlilegur og sjúklegur kvíði með sterkri óttakennd og óöryggiskennd sem ekki tekst að bægja frá eða ná stjórn á. Einkennin koma við ýmsar aðstæður eins og lýst er hér að framan en þau geta líka komið við einungis tilhugsunina um að gera það sem kvíðvænlegt er. Vítahringur myndast með fyrirkvíða og ótta við það óvænta. Einkennileg óraunveruleikakennd, eins og að maður sé ekki almennilega með á nótunum og ótti við að tapa glórunni, eru einnig algeng fyrirbæri. Dauðaótti getur gert vart við sig.

Algengustu sálrænu einkennin eru:

- Ótti við að koma fram og tala fyrir áheyrendur
- Hræðsla við að vera í hópi fólks
- Vanlíðan við að hitta ókunnuga
- Skelfing gagnvart því að verða miðpunktur athyglinnar

Oft fylgja félagsfælni mikil líkamleg einkenni með örum hjartslætti, svita eða handskjálfta.

Algengustu líkamlegu einkennin eru:

- Skjálfti
- Húðroði (að roðna)
- Ótti við að kasta upp
- Þvaglátaþörf
- Hraður hjartsláttur, hjartsláttaróþægindi eða hjartabank
- Verkur og stingir í brjósti
- Aukin svitamyndun
- Munnþurrkur
- Öndunaróþægindi eins og stytt og grunn öndun
- Köfnunartilfinning
- Höfuðverkur
- Ógleði og velgja
- Ónot og óróleiki frá ristli
- Óstöðugleiki og svimi
- Hitakennd eða kuldatilfinning
- Dofi eða kláði

Mikilvægt er að hafa í huga að félagsfælni veldur ekki eingöngu andlegum kvíðaeinkennum eða líkamlegri vanlíðan heldur einnig hömlun og skerðingu sem myndast með fælninni. Þar sem svo erfitt og óttavekjandi er að vera innan um fólk þá fælist eða forðast viðkomandi það eftir bestu getu. Þetta veldur truflun á samskiptum auk hættu á skertri starfs- og námsgetu og getur í versta falli valdið félagslegri einangrun.

Sjúkdómsgreining

Sjúkdómsgreining er framkvæmd af lækni, oftast heilsugæslulækni eða geðlækni. Í viðtali fær læknirinn upplýsingar um þær upplifanir sem viðkomandi hefur og vegur þær og metur út frá reynslu sinni og faglegum sjónarhornum. Ekki er til eitt ákveðið próf sem styðjast má við en læknirinn notast við alþjóðlegt greiningarkerfi sem gagnast vel þegar hann hlustar á sjúkrasöguna. Þannig fær hann upplýsingar um hvenær einkennin hófust og hvernig þau hafa þróast. Spurningar læknisins gætu t.d. verið: Finnur þú fyrir ótta innan um fólk eða forðast þú ákveðnar aðstæður? Hefur þetta truflandi áhrif á líf þitt? Að lokinni geðrænni skoðun fer fram almenn læknisskoðun. Oft eru einnig gerðar almennar heilsufarsathuganir til að útiloka að um aðra sjúkdóma sé að ræða. Vönduð og fagleg sjúkdómsgreining ásamt mati á persónuþáttum og heilsufari er forsenda þess að áhrifarík meðferð sé valin.

Feimni: *Margir velta því fyrir sér hver sé munurinn á feimni og félagsfælni. Þessari spurningu er ekki auðvelt að svara með einföldum hætti því að um skörun er að ræða á milli þessara fyrirbæra. Feimni er vægari upplifun og veldur minni truflun en félagsfælnin. Feimnin er oftast almenn, þ.e. til staðar við flestar aðstæður, en félagsfælnin er bundin við ákveðnar aðstæður. Venjulega er feimnin tímabundin og mest áberandi á unglingsárum en hverfur svo með aukinni lífsreynslu og færni en félagsfælnin er til staðar áfram. Félagsfælni fylgja einnig önnur einkenni sjúklegs kvíða sem ekki eru til staðar hjá þeim sem feimnir eru. Athyglisvert er að þeir sem þjást af félagsfælni eru alls ekki alltaf feimnir eða til baka í samskiptum.*

Afleiðingar

Afleiðingar félagsfælni eru fyrst og fremst hindrun á þátttöku í samskiptum daglegs lífs. Afleiðingarnar geta verið alvarlegar ef ekkert er að gert, með rýrnun á lífsgæðum og hættu á skertri getu til náms og starfa. Í nýlegri erlendri rannsókn kom t.d. fram að félagsfælni var meginástæða þess að stúlkur hættu skólagöngu í menntaskóla. Auknar líkur eru á að sjúklegt þunglyndi myndist og áfengisfíkn. Án meðferðar er hætta á endurteknu og langvinnu ástandi og í versta falli jafnvel varanlegri skerðingu á getu. Önnur rannsókn sýndi að hjá flestum þeirra sem höfðu alvarlega félagsfælni varð veruleg truflun á starfi eða námi því helmingur þeirra lauk ekki námi og mörgum gekk illa í starfi. Félagsfælni getur líka haft neikvæð áhrif á líkamlega heilsu.

Batahorfur fara eftir alvarleika einkenna og þeirri meðferð sem í boði er en reikna má með að vel yfir helmingur fái verulega bót og a.m.k. þriðjungur nái fullum bata.

Sjúkdómsgreining félagsfælni

Við sjúkdómsgreiningu styðst læknirinn við alþjóðleg greiningarskilmerki sem samin hafa verið af sérfræðingum í fremstu röð og eru byggð á vísindalegum rannsóknum og langri reynslu af greiningu og meðferð sjúkdómanna. Greiningarkerfið heitir „The ICD-10 Classification of Mental and Behavioral Disorders" og er samþykkt af Alþjóðlegu heilbrigðismálastofnuninni (WHO) en skilmerkin eru í grófum dráttum eftirfarandi:

a) *Vanlíðan tengd því að vera í hópi þar sem athyglin getur beinst að manni. Því er oft erfiðara að vera í litlum en stórum hópi þar sem maður hverfur í fjöldann. Afleiðingin er að maður einangrar sig.*

b) *Þeir sem þjást af félagsfælni hafa oft lágt sjálfsmat og mikla sjálfsgagnrýni.*

c) *Einkenni félagsfælni eru oft líkamleg, s.s. að maður roðni, titri, fyllist ógleði og fái þvaglátakennd. Líkamlegum einkennum fylgir samt alltaf kvíðakennd sem er sterk og truflandi og getur vaxið hratt í kvíðakast.*

d) *Maður kvíðir mjög fyrir að þurfa að taka þátt í þeim aðstæðum sem valda óttanum og forðast þær aðstæður eins og mögulegt er. Þetta leiðir til einangrunar.*

e) *Kvíðinn og vanlíðanin eru bundin við ákveðnar aðstæður og maður er í stöðugum ótta um að þá muni óstjórnlegt kvíðakast koma.*

f) *Í sjaldgæfum tilvikum getur félagsfælni líkst öðrum sjúkdómum en læknir sér um að greina þar á milli.*

g) *Öll einkennin, bæði þau sálrænu og líkamlegu, tengjast kvíðanum og eru ekki afleiðing annarra sjúkdóma en læknir sér um að greina þar á milli.*

h) *Einkenni félagsfælni geta verið lúmsk og bundin við einungis mjög sértækar aðstæður s.s. að borða á veitingastað, að tala opinberlega eða að tala við einhvern af gagnstæðu kyni. Stundum vekur hvers konar þátttaka í samskiptum einkennin.*

Mörg af einstökum einkennum þekkjum við öll en til þess
að ástandið teljist sjúklegt þarf að vera til staðar:

1. Ótti sem veldur verulegri vanlíðan við það að athyglin beinist að manni eða óstjórnleg hræðsla við að lenda í þeim aðstæðum sem valda vanlíðaninni.

2. Breytingar verða á hegðun vegna fælni þannig að maður hegðar lífi sínu á annan veg en þörf er á eða löngun er til, í þeim tilgangi að forðast að komast í aðstæður þar sem athyglin beinist að manni.

3. Einkennin eru greinilega mun meiri en venjulegt eða eðlilegt getur talist miðað við aðstæður.

4. Afleiðingar vanlíðunarinnar eru verulega truflandi og hafa umtalsverð áhrif á náms- og starfsgetu og samskipti.

Meðferð

Til eru áhrifaríkar meðferðir gegn félagsfælni:

Lyfjameðferð

Lyfjameðferð gegn félagsfælni kemur oftast til greina til skemmri eða lengri tíma og getur dregið verulega úr einkennum kvíða, depurðar og fælni. Notuð eru sömu lyf og gagnast gegn kvíða og þunglyndi. Nýrri tegundir þessara lyfja valda ekki slævingu eða hættu á ávanabindingu eins og eldri kvíða- og þunglyndislyf gátu gert. Það var því mikil nýjung þegar þessi lyf voru tekin í notkun fyrir rúmum áratug. Með reynslu og rannsóknum hefur komið í ljós að þau eru einnig virkari og betri gegn einkennum félagsfælni en eldri lyfin. Lyfin bæta kvíðastjórn og draga úr og hindra sjúklegan kvíða. Þannig minnka þau einkenni kvíðans og þá er mun auðveldara að beita þjálfunaraðferðum til þess að koma í veg fyrir að fælnin myndist við ákveðnar aðstæður. Lyfin draga líka úr þunglyndiseinkennum sem oft eru fylgifiskur félagsfælninnar. Verkun lyfjanna er mjög sérhæf og bundin við miðtaugakerfið.

Margir þeirra sem glímt hafa við félagsfælni og hafa náð ágætis tökum á einkennum með þjálfun og tilfinningalegri úrvinnslu geta enn frekar bætt árangurinn með hjálp lyfjanna. Meðferð gegn félagsfælni er því gott dæmi um kosti þess að nýta fleiri en eitt meðferðarform samtímis. Ef til lyfjameðferðar kemur er mikilvægt við mat á gagnsemi meðferðarinnar að hafa í huga að árangurs er ekki að vænta að fullu fyrr en eftir nokkrar vikur eða jafnvel mánuði. Lyfjameðferð við félagsfælni er oft veitt til langs tíma, jafnvel til nokkurra ára. Slíkri meðferð er sjaldan eða aldrei beitt án þess að til komi annars konar meðferð með samtölum, eftirliti eða stuðningi.

Samtalsmeðferð

Samtals- og stuðningsmeðferð er veitt samfara lyfjameðferð. Slík meðferð er nauðsynleg til að fræða sjúklinginn um eðli, einkenni og viðbrögð við fælni. Beitt er stuðningsmeðferð og tilfinningalegri úrvinnslumeðferð eftir þörfum og stundum sérhæfðari samtalsmeðferðum, t.d. hugrænni atferlismeðferð. Algengast er að samtalsmeðferð gegn félagsfælni fari fram hjá geðlæknum en einnig stunda sálfræðingar og margir heimilislæknar slíkar meðferðir.

Sértæk þjálfun

Ýmiss konar þjálfunarmeðferðir eru notaðar við fælni. Stundum eru notaðar flóknar atferlismeðferðir en í dag er algengt að skipulagðar séu einfaldar en áhrifaríkar þjálfunarleiðir sem nefna mætti einu nafni fælniþjálfun. Þá fær sjúklingurinn leiðbeiningar um hvernig hann getur þjálfað sig og eflt í þeim aðstæðum sem eru honum erfiðastar. Fælniþjálfun skiptir verulegu máli við að ná tökum á einkennunum og fer fram í tengslum við samtalsmeðferðina. Gerðar eru æfingar í samtölum þar sem máttur ímyndunaraflsins er nýttur en einnig er verklegri þjálfun beitt. Margir hafa gagn af slökunar- og öndunaræfingum. Það að forðast erfiðar aðstæður dregur úr vanlíðan en leysir ekki undirliggjandi ótta og kallar fram hamlandi atferli og aukna einangrun. Yfirleitt gengur fælniþjálfunin betur ef lyfjameðferð er beitt samtímis.

Hópmeðferð

Hópmeðferð er áhrifaríkt meðferðarform gegn félagsfælni. Umfram einstaklingsmeðferð bjóðast þar frekari möguleikar á að þjálfa samskiptafærni. Þetta

meðferðarform getur verið erfitt í byrjun fyrir þann sem þjáist af félagsfælni en oftast gengur meðferðin samt betur en viðkomandi hafði búist við enda er meðferðinni stýrt af sérþjálfuðu fagfólki. Hópmeðferðin er líka ómetanlegt tækifæri til að heyra lýsingar annarra sem átt hafa við samskonar vandamál að stríða.

Hugræn atferlismeðferð (HAM) *er sérstök tegund samtalsmeðferðar sem hefur náð miklum vinsældum á síðasta áratug. Við þessa tegund meðferðar er unnið með hugsun, líðan og atferli og tengslin þar á milli. Markvisst er beitt vandamálamiðuðum lausnum og unnið með hugsanavillur og hugkæki.*

Ráð

Hafir þú grun um að þú þjáist af félagsfælni skaltu afla þér frekari upplýsinga, t.d. með því að lesa bæklinga og bækur um fælni og leita upplýsinga á veraldarvefnum. Góð leitarorð á íslensku eru auk félagsfælni, kvíði, kvíðaraskanir og kvíðasjúkdómar. Á ensku má slá inn í erlendar leitarvélar vefsins: „anxiety disorders“, „phobic disorders“ og „social phobia“. Teljir þú þig hafa gagn af ráðgjöf eða meðferð skaltu leita til heimilislæknis eða geðlæknis og biðja hann að meta ástandið. Læknirinn gerir fyrstu athugun og framkvæmir sjúkdómsgreiningu og gefur þér síðan ráð eða kemur með tillögur um meðferð. Þú getur líka gert margt sjálf(ur). Þú getur þjálfað þig í að öðlast aukna getu til að takast á við einkennin og forðast að láta undan fælninni. Vertu jákvæð(ur) gagnvart tillögum og nýjum leiðum til þjálfunar jafnvel þó að þér lítist ekki vel á í fyrstu. Mörgum gagnast að skrá hjá sér lýsingar á líðan og halda einfalda dagbók yfir það sem þeir taka sér fyrir hendur. Þannig eykst skilningur á tengslum milli aðstæðna og vanlíðunar. Forðastu ofnotkun áfengis þar sem áfengi getur aukið öll einkenni félagsfælni um leið og það getur hamlað meðferð.

Hvatning

Félagsfælni er eitt algengasta form sjúklegs kvíða sem myndast vegna flókinna breytinga í starfsemi heilans og í kjölfar kvíðavanlíðunar koma fram breytingar á hegðun og í hugsun. Ef þú þjáist af sjúklegum kvíða- og fælnieinkennum eins og lýst er hér að framan sem hamla þér í starfi eða leik skaltu leita til læknis til að fá skoðun og mat á ástandinu. Ef sjúkleg félagsfælni eða önnur kvíðaeinkenni eru til staðar er mikilvægt að fá upplýsingar um meðferðarmöguleika því árangursrík meðferð er í boði.

Mundu að hin sjúklega feimni og hin magnaða óöryggiskennd eru hluti af einkennum félagsfælninnar en ekki endilega hluti af þér eða persónugerð þinni. Sýndu kjark og þolinmæði því góð von er um verulegan árangur þó hann náist ekki alltaf á skömmum tíma.

Helga *kom frá góðu og reglusömu heimili. Hún stóð sig vel í skóla og var með þeim hæstu í bekknum. Þar sem hún hafði náð svo góðum námsárangri væntu allir þess að hún héldi áfram í námi sem hún og gerði og fór í viðskiptafræði. Helga hafði átt góða vinkonu í menntaskóla, þær voru nánar og eyddu miklum tíma saman en þegar vinkonan gifti sig einangraðist Helga. Hún fór lítið út á lífið og kynntist fáum. Þegar hún var á öðru ári í háskólanáminu flutti hún úr foreldrahúsum. Hún hafði verið dugleg að vinna á sumrin, var orðin fjárhagslega sjálfstæð og keypti sér litla íbúð. Helga var þó áfram í talsvert reglulegum samskiptum við foreldra sína og nokkra kunningja en foreldrar hennar tóku eftir því að hún virtist finna fyrir vaxandi óöryggi. Hún var orðin hikandi um allar ákvarðanatökur og einangraði sig heima við. Hún var farin að mæta illa í skólann og í ljós kom að hún átti mjög erfitt með að taka þátt í hópvinnu í skólanum. Þessir erfiðleikar versnuðu sem að lokum leiddi til þess að hún hætti í námi og fékk sér vinnu á skrifstofu.*

Vinnan gekk ágætlega, Helga sinnti starfi sínu mjög vel en samlagaðist hópnum illa og átti sér fá áhugamál. Hún kynntist nýfráskildum manni í vinnunni og þau áttu í sambandi um tíma en hann flutti ekki inn til hennar. Hún varð ófrísk og þau eignuðust dóttur. Sambandið entist ekki lengi þannig að Helga varð einstæð móðir og var áfram við störf á skrifstofunni. Hún var vinnusöm og sinnti verkefnum sínum í vinnunni óaðfinnanlega en virtist alltaf óörugg og hikandi eins og hún hefði lítið sjálfstraust. Mörgum starfsfélögum hennar fannst hún fjarræn og köld en þeir fáu sem kynntust henni betur fundu að undir niðri var hún óörugg í samskiptum og virtist alltaf á nálum, stöðugt hrædd við allt og alla og full óöryggiskenndar. Á vinnufundum var hún þögul og roðnaði og skalf ef einhver yrti á hana og þetta leiddi til þess að vinnufélagarnir forðuðust að beina orðum að henni og hana vantaði oft á fundina. Þetta jók enn frekar á tilfinningu allra að hún stæði utan hópsins.

Þegar gamli deildarstjórinn hætti og það kom til umfjöllunar hver tæki við af honum kom Helga sterklega til greina. Hún var vel inni í öllum verkefnum en sumir í stjórn fyrirtækisins höfðu efasemdir vegna óöryggis hennar í framkomu. Guðrún starfsmannastjóri var langreynd og vissi að Helga sinnti starfi sínu af mikilli færni. Henni var falið að ræða málin við Helgu. Fyrstu viðbrögð Helgu voru: „Ég get þetta ekki" en Guðrún hafði mikla trú á henni og hafði lengi beðið tækifæris að ræða við Helgu um vandamál hennar. Því hvatti hún hana til að taka starfinu til reynslu og bauð Helgu að leita til ráðgjafa til sjálfstyrkingar og frekara mats á kostnað fyrirtæksins. Fyrst eftir að Helga tók við nýju stöðunni var hún bæði spennt og stressuð. Eftir að hafa fengið ráðgjöf hjá geðlækni, sem að loknu nákvæmu mati ráðlagði henni lyfjameðferð gegn kvíða og fælni og sjálfstyrkingu hjá sálfræðingi, fór henni að líða betur. Henni gekk furðu vel að höndla ábyrgðina sem fólst í nýja starfinu og hún ávann sér fljótt traust samstarfsfólksins sem vissi að hún var nákvæm og samviskusöm.

***Gunnar** var yngstur þriggja systkina og það kom snemma í ljós að hann var áberandi feiminn. Raunar var hann nánast sjúklega feiminn og kom lítið fram úr herbergi sínu þegar veislur voru haldnar heima. Hann eignaðist fáa kunningja og enga vini. Hann var einangraður á skólaárunum en stóð sig ágætlega í námi. Í menntaskóla var hann þekktur sem sá hljóðláti í bekknum og hann tók engan þátt í félagslífinu. Gunnar lauk stúdentsprófi með ágætiseinkunn og fór síðan í nám í tölvunarfræðum í háskólanum. Það gekk mjög vel og hann útskrifaðist með afbragðsgóðar einkunnir.*

Góður námsárangur Gunnars færði honum fljótt gott atvinnutilboð í stóru uppgangsfyrirtæki og þar sá hann um tölvumálin. Hann skilaði sínu verki vel en allir tóku eftir hvað hann var sjúklega feiminn. Ef yrt var á hann á fundum þá roðnaði hann upp í hársrætur, stamaði og gat lítið tjáð sig. Hann mætti aldrei í partí sem haldin voru í vinnunni og sat alltaf einn úti í horni í kaffistofunni. Þeir sem kynntust honum komust að því að hann hafði mikinn áhuga á ljóðum og lifði mikið í eigin hugarheimi þegar hann var ekki að sinna tölvunum í vinnunni. Vinnufélagar hans tóku eftir hve óttasleginn hann varð ef hann þurfti að fara inn í þrönga lyftuna sem var í húsinu og það var gert góðlátlegt grín að því hve oft hann hljóp stigann, í stað þess að taka lyftuna þegar hann þurfti að skjótast á milli hæða við að aðgæta tölvutengingar eða sinna bilanatilkynningum.

Þegar skipuleggja átti árshátíðarferð erlendis var Gunnar sá eini sem ætlaði ekki með. Er starfsmannastjórinn ræddi við hann vakti það furðu hans að Gunnar hafði aldrei ferðast til útlanda og hann trúði starfsmannastjóranum fyrir því að hann væri mjög flughræddur. Hann sagðist einnig eiga mjög erfitt með að vera í þrengslum og mannmergð. Nú þegar Gunnar var farinn að segja frá vandamálum sínum skildi starfsmannastjórinn glöggt hve truflandi þessi einkenni höfðu verið og hve alvarlega þau höfðu hindrað líf Gunnars. Gunnar viðurkenndi að stundum hafði þetta íþyngt honum svo mjög að á tímabilum hafði hann misst úr vinnu vegna vanlíðunar og legið fyrir heima svartsýnn og vondaufur. Starfsmannastjórinn hafði strax samband við geðlækni sem hann þekkti og lýsti einkennum Gunnars og óskaði eftir ráðleggingum. Geðlæknirinn sagði að af lýsingunni að dæma væri um að ræða sjúklegan kvíða með fleiri en einni tegund af fælni, m.a. félagsfælni og í kjölfarið væri farið að myndast þunglyndi en slíkt kæmi oft fyrir. Hann ráðlagði frekara mat og greiningu í viðtali hjá geðlækni. Starfsmannastjórinn var mjög feginn að geta sagt Gunnari eftir geðlækninum að í boði væri tiltölulega einföld en áhrifarík meðferð og Gunnar sjálfur var mjög ánægður með að einhver tók málum hans af svo mikilli alvöru.

Sigurður *var ákaflega feiminn unglingur. Hann kom nánast ekki upp orði í skólanum og gekk illa í námi, hrökklaðist úr skóla og fór snemma að vinna verkamannavinnu. Hann vann sína vinnu, einangraði sig þar fyrir utan og hafði lítið annað fyrir stafni en að hanga í herbergi sínu heima hjá foreldrum sínum og hlusta á tónlist. Hann átti tvo ágæta vini frá bernskuárunum sem hann fór með út á lífið um helgar. Hann lagði ekki í að nálgast stelpur fyrr en hann hafði fengið sér nokkur skot með bjórnum. Þrátt fyrir þann undirbúning gekk honum þetta illa því oft varð hann fljótt dauðadrukkinn og röflandi svo stelpurnar forðuðust hann og vinirnir fengu fljótt leið á að vera með honum því sama sagan endurtók sig í sífellu. Að lokum var svo komið að hann var farinn að fá sér bjór á kvöldin í miðri viku, hafði greinilega misst stjórn á áfengisnotkuninni og vinum hans var nóg boðið.*

Hann hætti að taka þátt í skemmtunum með félögunum en drakk þess meira heima og einangraði sig. Hann sinnti í engu hvatningu vina sinna að fara í áfengismeðferð. Í kjölfarið komu slæm ár þar sem Sigurður drakk í auknum mæli og fór að missa úr vinnu og var að lokum rekinn. Gamall skólafélagi hans sem tekið hafði þátt í starfi AA samtakanna mætti heima hjá honum einn daginn og ók honum sjálfur á Vog. Í áfengismeðferðinni lærði Sigurður margt fróðlegt um fíknina, neikvæð áhrif áfengis og um einkenni ýmissa geðrænna sjúkdóma. Honum fannst sérstaklega athyglisvert þegar fram kom í fyrirlestri hvernig kvíði, fælni og þunglyndi geta talist fylgifiskar áfengisfíknar og öfugt. Það tók hann langan tíma að horfast í augu við og viðurkenna að hann þjáðist ekki aðeins af einum geðsjúkdómi, heldur tveimur, þ.e. félagsfælni og áfengisfíkn. Hann tileinkaði sér mjög vel aðferðir samtakanna og með tímanum og tveimur innlögnum til viðbótar í áfengismeðferð, náði hann góðum tökum á áfengisfíkninni. Til að byrja með var hann mjög á móti allri lyfjameðferð en þegar heimilislæknirinn hans hafði útskýrt fyrir honum muninn á gömlu, róandi lyfjunum sem gætu valdið fíkn og áfengislöngun og nýrri lyfjum sem bættu kvíðastjórn án þess að vera slævandi eða ávanabindandi, þá lét hann til leiðast að prófa slík lyf. Þau höfðu veruleg áhrif svo dró úr kvíða og fælni. Hann þjálfaðist líka mjög í samskiptum með þátttöku í funda- og sporakerfi AA samtakanna.

Frásögn Lilju. *Á þessu ári verð ég 35 ára. Ég er gift og á tvö börn. Þegar ég hugsa til baka til skólaáranna þá minnist ég þess að mér leið best í kennslustofunni. Ég kveið hins vegar alltaf mjög fyrir frímínútunum. Mér fannst erfitt að vera innan um margt fólk, óttaðist að verða mér til skammar og fannst ég aldrei hafa neitt gott að segja. Ég varð dauðhrædd ef athyglin beindist að mér, fannst ég roðna upp í hársrætur og óttaðist að allir sæju hve asnaleg ég væri og hve illa mér leið. Þegar slíkt gerðist, sem var oft, þá fannst mér ég þurfa að hlaupa á salernið en þegar þangað var komið sat ég bara með hjartslátt og kvíða og þurfti alls ekkert að pissa. Um tíma hélt ég meira að segja að ég væri með einhvern blöðrusjúkdóm og fór til læknis sem skoðaði mig og benti mér á að þetta væri ekkert alvarlegt.*

Ég leitaði fyrst aðstoðar þegar ég var 25 ára gömul en ýmsir erfiðleikar höfðu verið í fjölskyldunni í um það bil þrjú ár. Ég grét allan viðtalstímann hjá sálfræðingnum og fékk greininguna þunglyndi. Mér var boðið að koma í nokkur viðtöl til að vinna úr áföllunum. Það gekk ágætlega og mér fannst ég fá árangursríka áfallahjálp og depurðin hvarf. Ég kunni samt aldrei við að segja sálfræðingnum frá gömlu einkennunum sem hrjáð höfðu mig lengi því ég óttaðist að verða talin skrýtin. Mér hefur t.d. alltaf fundist mjög erfitt að borða innan um aðra, til að mynda í veislum, óttast að höndin sem heldur á kaffibollanum fari að skjálfa og finnst allir horfa á mig.

Næst leitaði ég á heilsugæslustöðina, þá rúmlega þrítug. Ég var þá alveg að gefast upp og skildi sjálf að þetta snerist um eitthvað meira en áföll. Eftir stutt viðtal fór ég út frá lækninum með lyfseðil fyrir kvíða- og þunglyndislyf og fræðslubækling um félagsfælni. Þegar ég las hann þekkti ég hvert einasta einkenni sem þar var nefnt. Mér fannst þetta allt passa algjörlega við mig og fann fyrir einkennilegri tilfinningu því það var eins og textinn fjallaði um mig. Það vantaði bara myndina af mér! Seinna sama ár leitaði ég fyrst til geðlæknis. Hann hvatti mig til að nota áfram lyfin frá heilsugæslulækninum, breytti örlítið skömmtunum og fræddi mig vandlega um sjúkdóminn, meðferðarmöguleika og horfur. Hann sagði mér að litið væri á félagsfælni sem algengt form af sjúklegum kvíða sem hefði bæði áhrif á líðan og hegðun. Hann ráðlagði mér langtímalyfjameðferð, þ.e. í 2–3 ár, og sagði mér að það væri ekki fullvíst að ég losnaði alveg við kvíðakenndina en að raunhæft markmið væri að ég næði svo góðum tökum á kvíðanum að hann truflaði mig ekki. Hann notaði orð eins og bætt kvíðastjórn og félagsþjálfun og hann kenndi mér æfingar til að þjálfa mig í daglegum samskiptum sem hömluðu gegn fælninni. Þegar ég komst upp á lag með þetta var það í raun afar skemmtilegt verkefni og ég fann fljótt að mér fór fram í samskiptum og fór þá að líða betur.

Þegar ég lít til baka minnist ég þess hvað mér leið illa í mötuneytinu í vinnunni. Þangað fór ég eins sjaldan og ég gat eða einungis nokkrum sinnum á ári. Ég sat ein og reyndi að láta sem minnst á mér bera. Ég sneri baki í vinnufélagana og gaf mig ekki á tal við þá. Ég flýtti mér eins og ég gat að ljúka máltíðinni og sneri aftur til vinnu eins fljótt og mögulegt var. Núna er þetta ekkert mál og ég fer þangað á hverjum degi. Mér finnst ég óheft þegar ég geng í salinn og ég sest hjá starfsfélögunum, jafnvel þeim sem ég þekki einungis lítillega, og ég nýt þess að tala við þá. Auðvitað finn ég stundum fyrir kvíða en hann ræður ekki lengur yfir mér, hann er undir minni stjórn og ég er ekki hrædd við kvíðann þegar hann gerir vart við sig.

Dr. Med. ***Ólafur Þór Ævarsson***,
geðlæknir

FORVARNIR

Forvarnir ehf.,
Meðferðar- og fræðslusetur
www.forvarnir.net

Geðorðin 10

1. Hugsaðu jákvætt, það er léttara
2. Hlúðu að því sem þér þykir vænt um
3. Haltu áfram að læra svo lengi sem þú lifir
4. Lærðu af mistökum þínum
5. Hreyfðu þig daglega, það léttir lundina
6. Flæktu ekki líf þitt að óþörfu
7. Reyndu að skilja og hvetja aðra í kringum þig
8. Gefstu ekki upp, velgengni í lífinu er langhlaup
9. Finndu og ræktaðu hæfileika þína
10. Settu þér markmið og láttu drauma þína rætast

Geðrækt

HVÍTA HÚSIÐ / SÍA / 603061

actavis
hagur í heilsu

Actavis hf. Reykjavíkurvegi 76–78
Pósthólf 420 222 Hafnarfirði
t 550 3300
f 550 3301
@ actavis@actavis.is
w www.actavis.is