tussen ons

BANG vir blook

Sommige mense kom skaam voor, maar ervaar in werklikheid intense angs dat hulle geweeg en te lig bevind sal word. Vir hulle is daar goeie nuus: sosiale angissindroom is behandelbaar.

Dear MARIETTE SNYMAN

Die meeste van ons hanteer sosiale situasies sonder noemenswaardige skade of skande. Al geniet ons nie die werkdsinee of familie-ete nie, kom ons ongedeerd aander gekant uit.

Vir mense met sosiale angissindroom (social phobia) is dit nie so eenvoudig nie.

“Dit voel vir hulle asof hulle onder die vergrootglas geplaas word wanneer hulle ‘n toespraak lewer, mense ontmoet, of ander oor die foon praat, eet, of skryf – en dat die omstanders hulle krities bejêen. Dit kan oorweldigende angstgevoelens skep,” sê dr. Colinda Linde, ’n kliniese sielkundige van Johannesburg wat in kognitiewe gedragstherapie specialiseer en in Amerika opgelei is om sosiale angissindroom te behandel.

“Mense wat hiermee worstel, besef dikwels hul komers is ongegrond, maar dit neem nie die angs weg nie. Inteendeel, die benoemhouding laat hulle seker mense of situasies vermy. So ’n kind se nuut in die klas ’n vraag beantwoord nie en volwassenes kan verseeg om hul standpunt by die werk te stel, aanbiedings te doen, of sosiaal te verkeer.

“Mense met die sindroom onderpresteer dikwels op skool, in verhoudings en by die werk. Hulle wil dolgraag by ander betrokke wees, maar kry dit nie reg nie. Hulle kan ’n geïsoleerde lewe lei en afsydig voorkom.

“Sosiale angissindroom moenie met introiesie verwar word nie. Introverte het baie alleentyd nodig en verkies intieme eerder as groepsgesprekke, maar hul funksionering word nie in dieselfde mate belemmer nie.”

MAKLIK MISGEKYK

“Mense met sosiale angissindroom soek selde hulp. Hulle wil nie die aandag op hulle vestig nie. Algemene onkunde veroorsaak dat ouers en onderwysers dit nie sommer raak nie, dit stek die sindroom al op die gemiddelde ouderdom van ses kop uit.

“Sulke kinders sal tipies oogkontak vermy. Hulle ontwikkel nie die vaardigheid om ’n gesprek te begin of aan die gang te hou nie. Omdat hulle verwag dat kontak met ander gaan faal, vermy hulle dit eerder. So ervaar hulle nooit dat hulle wel suksesvol met ander kan verkeer nie.”

Wanneer sosiale angissindroom nie behandel word nie, kan ernstige sekondêre psigiatrise toestande ontwikkel.

“Kinders of tiener wat nie by hul tydgenote kan inskakel nie, kan depressief raak. Hul angs en isolasie neem toe; hulle kan hulle nóg meer ontreek of middels soos alkohol of voorskrifmedisynse misbruik om aan die werklikheid te ontkom.”

Baie van Colinda se pasiënte word deur psigiatres of die Suid-Afrikaanse Steungroep vir Depressie en Angs (SADAG) na hul verwys. “Ek gebruik Liebowitz se Social Anxiety Scale om die diagnose te bevestig.”
**BEHANDELING**

“Sosiale angstsyndroom kan met groot sukses deur ’n professionele geestegesondheidskundige met opleiding in kognitiewe gedragsterapietegnieke behandel word. Navorsingsresultate wys medikasie en korttermyn-kognitiewe gedragsterapie (KGT) kan doeltreffend saam ingespan word.

“KGT behels kognitiewe herstructurering, opleiding in sosiale vaardighede, en blootstelling aan angstwekkende scenarios. Kognitiewe herstructurering fokus eerstens op ’n oornatige fokus op evaluering deur ander, en tweedens op die persoon se gedagtes voor, tydens en ná blootstelling aan stressvolle situasies. Mense met sosiale angstopvoelings voel dikwels: ‘As ek ’n fout maak, gaan almal dit sien en dit nooit vergeet nie!’ Hulle kan die situasie natuurlik perfk hanter; ‘Dis ’n onrealistiese siening, groepslede as van hul gesinslede.”

Groepsessies is baie prakties. Deelnemers word byvoorbeeld opgelei hoe om tussen “oop” en “toe” lyfstaal te onderskei, en lyfstaal aan wat hulle meer toeganklik maak.

“Hierdie mense sukkel gewoonlik om by ’n groep aan te sluit. Dikwels is die niebedreigendste opsig om aan die ‘doosie’ kant van die groep te gaan sit, maar dis wyser om langs die persoon wat die meeste praat in die skuif. Hy het ’n geboor nodig! Of langs die gate keeper - iemand wat graag ander by die groep wil betrek.”

Colinda leer deelnemers hoe om ’n geselskie aan te knoop en ’n groep te verlaat. Hierdie vaardigheid word in die groep geoefen. Wanneer openbare optrede iemand se dwingeling is, huur ons ’n raadskamer en die spreker oefen haar toespraak vir die ’gehoor’. Later neem ons die toespraak op video op en sy kan sien...

hier kort ’n reality check.

“Dit help om te besef dat die mensdom eintlik selfgeerig is. Merk mense jou foute op, is hulle of dankbaar dis nie hulle nie, of krities omdat hulle meerderwaardig voel. Dit gaan nie oor jou nie, maar oor hulle. “Tweedens konsentreer ons op die gedagtes wat met angstwekkende situasies saamgaan. Mense wat vooraf voorsien dat die ergste gaan gebeur, kan hulle so opwerk dat hulle nie hul beste kan lewer nie. Dit word dan die ’bewys’ dat hulle altyd misluk.

Hulle ignorer dit wat reg loop, en hou agterna ’n ’nadooosde onderzoek’ met die klem op die negatiewe. Dit knou hul waagmoed om weer te probeer. Kognitiewe herstructurering help mense om hierdie patroon raak te sien en te verander.”

Sosiale vaardigheidsopleiding en die geleidelike blootstelling aan gevreesde situasies werk die doeltreffendste in groepsituasies. Colinda gebruik groepe van ses tot acht met groot vrug.

“In die groep is almal in dieselfde boatjie; die situasie is emosioneel veilig. Groepslede reageer gewoonlik met: ‘Maar die ander lyk dan so normaal!’

Hulle aanvaar ook makliker positiewe terugvoer van groepslede as van hul gesinslede.”

Groepsessies is baie prakties. Deelnemers word byvoorbeeld opgelei hoe om tussen “oop” en “toe” lyfstaal te onderskei, en lyfstaal aan wat hulle meer toeganklik maak.

“Hierdie mense sukkel gewoonlik om by ’n groep aan te sluit. Dikwels is die niebedreigendste opsig om aan die ‘doosie’ kant van die groep te gaan sit, maar dis wyser om langs die persoon wat die meeste praat in die skuif. Hy het ’n geboor nodig! Of langs die gate keeper - iemand wat graag ander by die groep wil betrek.”

Colinda leer deelnemers hoe om ’n geselskie aan te knoop en ’n groep te verlaat. Hierdie vaardigheid word in die groep geoefen. Wanneer openbare optrede iemand se dwingeling is, huur ons ’n raadskamer en die spreker oefen haar toespraak vir die ’gehoor’. Later neem ons die toespraak op video op en sy kan sien...
tussen ons

EK LOOP DIE PAD
“Ek was van kleins af angstig,” sê Freddy*, ’n 31-jarige rekenmeester op ’n kusdorp. “Ek is hard op myself, dink baie oor kwessies na, en voel ek stel my aan kritiek bloot. In 2003 is bipolêre siekte van my gediagnoseer en my psigiatser het my medikasie voorgeskryf. Ek dink dit het vir die angs gehelp. “Verleda jaar het ek in ons maatskappy van werk verander. Daar is baie meer van my verwag. Hoe meer druk daar was, hoe minder doeltreffend was ek, al het ek oortyd gewerk. “My hande het by die werk begin bewe, ek het korter geraak en gevoel of my keel toegeknip word. Later het dit tuis ook begin gebeur. Ek het gedink dit het met die bipolêre siekte te doen. In April het ek ’n senuineenstoring gehad. “Ek is gehospitaliseer en het electro-skotterkrapte ontvang, wat ’n goeie uitwering gehad het. Maar toe ek uit die hospitaal kom, was ek angstiger, hoewel nie meer so depressief nie. “Ek het my siektydige gereeld gesien en sy het gesê dis sosiale angstdroom. Ek was in die lang termyn afgebroek, maar moes my werkgevers vir ’n koppie koffie ontmoet. Ek het so gebeewe dat die sakkie suiker in my koffie geval het. Ek kon dit nie weer uitkry nie. Dit was ’n ware ervaring. “Ek het die oorweldigende angs tussen vriende begin beleef en my van hulle afgesny. Diezelfde gebeur toe in my gesin – aan tafel kon ek nie eens vir my voeddrank insink nie. Ek het later in ’n hoekie gaan eet. “Ek het internetnavigers gedoen en op SADAG se nommer afgekoom. Hulle het my na dr. Colinda Linde verwys, en sy het verduidelike hoe kognitiewe gedragstherapie werkt. Ek het ’n vliegkaartjie na Johannesburg gekoop. Daar was hoop! “Ek het pas ses sissetjes by Colinda gehad en voel ek het geweldig gegroei. Ek gebruik haar tegnieke en die reeds goed gevorderd met blootstelling aan angstwekkende situasies. Die vriendin by wie ek by ’n waneke met Colinda kom spreek, het al mense ooggenoeg. Ek kon die interaksie met vreemdes hanteer! En dit nadat ek tuis nie eens vyf minute lank by ’n vriendin se verjaardagpartytjie kon bly nie. “Ek voel nog nie geresist om terug te gaan werk toe nie; veral die gedagte aan die persoonlike evaluerings maak my bang. Maar ek hoop dit sal met oefening regkoms. In die volgende drie maande gaan ek en Colinda gereeld Skype-sissetjes hê. “My gesin en my kerk het my baie ondersteun. Vriende verstaan nie altyd nie. Die belangrikste is om te besef jy het ’n probleem en hulp te soek. Ek kan SADAG nie genoeg bedank nie. ’n Psigiatser en siektydige wat jou welsyn op die hart dra, is goud geword.”

GESPREK sensor

LESERSFORUM

Is dit vir jou moeilik om voor mense te praat, of voor ander te eet of te skryf? Wat dink jy help mense met sulke vrese?

Elzanne Brand

Hanlie Delport
Ek is gelukkig vanweë my werk gelukkig om voor mense te praat. Soos die ou ou storie: wat versoek jou almal is kaal en dan is dit eenvoudig heel maklik! Toe ek op skool was, was ek baie sensitief vir kritiek en as die toerusting net te vreet vir my gelyk het, het ek gegee iets is fout. Dit help as jy goed voorberei bent vir ’n praatjie, as jy die onderwerp kent en passievol daaroor is. Dit help veral baie as daar ’n bekende, vriendelike gesig in die gehoor is. Op skool het ek maar probeer om oogkontak te vermy, maar dit werk nie in die korporatiewe wereld nie en verg meer oefening.

Zania Grobbelaar
’n Deel van my werk is daaglijks voorleggings, want ek is ’n interneuront- werper. Ek is gemaak om voor mense te praat, want in my koppie kaas eintlik met een mens, ek is dankbaar ek is nie mensskus nie, want in my bedryf werk ek hoofsaaklik met verskillende mense en moet ook mensekennis opoond. Ek dink ook hoe moet ’n mens sosialiseer en voor mense praat, hoe maklik kom dit en kry jy ook meer sefwertrou.

Jy kan lekker prysse wen

DIS MAKLIK, SLUIT BY ONS LESERSFORUM AAN EN WEN KYK OP BL 12 VIR MEER INLIGTING.

* Rooi Rose, 01 Dec 2013, p.96

neem, en ekhou telefoon- kontakt,” Colinda lees ook siekdings in KGT-tp. “Sosiale angstdroom kán met sulke behandeld word. Die navorsing is gedoen, die kundigheid is daar – al wat kort, is die gewilligheid!”

Dr. Colinda Linde- 011 283 0088,
cheurope@newco.co.za of www.
thoughtfirst.com waar daar onder meer gratis helplinies beskikbaar is.
Maritime Seymour is ’n wener van die Pfizer Mental Health Award, 2012. Meer inligting oor geestgesondheid, hulpynie en onder steunmiddels by die Suid-Afrikanse Strouwgroep by Depression en Aids (SADAG) 011 282 6906 of www.sadag.org