

# Alkuun pääseminen

# 1

**T**eoksen ensimmäisessä tekstiluvussa käydään läpi, mitä on sosiaalisten tilanteiden pelko, ja perehdytään kognitiivisen käyttäytymisterapian periaatteisiin sosiaalisten tilanteiden pelon hoitamisessa.

Tässä luvussa

- saat tietoa siitä, miten sosiaalisten tilanteiden pelko kehittyi
- tutustut esimerkkihenkilöihimme Leenaan, Susannaan ja Tomiin
- saat tietoa hoidon periaatteista ja hoidon etenemisestä.

## Yleiskatsaus sosiaalisten tilanteiden pelkoon

Sosiaalisten tilanteiden pelkoon liittyy keskeisesti se, että ihminen pelkää olla toisten huomion kohteena. Sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsivä pelkää joutuvansa muiden kielteisen arvioinnin kohteeksi tai muuten nolatuksi sosiaalisessa tilanteessa. Tämä johtaa siihen, että pikkuhiljaa sosiaalisia tilanteita aletaan vältellä.

Sosiaalinen ahdistuneisuus alkaa useimmiten nuoruudessa, 11–16 vuoden iässä, joskus sen jälkeenkin. Pelot saattavat rajautua vain tiettyihin tilanteisiin, kuten esiintymiseen, syömiseen muiden läsnä ollessa tai vastakkaisen sukupuolen kohtaamiseen. Toisaalta jännittäminen voi olla myös laaja-alaista ja ilmetä monenlaisissa vuorovaikutustilanteissa. Sosiaalisten tilanteiden pelosta käytetään joskus puhekielessä nimityksiä ”sosiaalinen jännittäminen”, ”kahvikuppineuroosi” tai ”ihmisspelko”. Nämä nimitykset viittaavat tilanteisiin, joissa on mahdollisuus joutua muiden ihmisten huomion

kohteeksi. Sosiaalisten tilanteiden pelkoa voidaan nimittää myös sosiaaliseksi ahdistuneisuudeksi.

Monet sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsivät kertovat, että heillä on ollut pelkoja niin kauan kuin he muistavat, jo lapsesta saakka. Sosiaalinen jännittäminen saattaa joskus iän myötä helpottua mutta palata taas myöhemmin uudelleen. Hankalat tai kuormittavat elämäntilanteet voivat saada aikaisemmin jo hallinnassa olleet pelot palaamaan tai voimistumaan. Tällainen tilanne voisi olla vaikka avioeron jälkeinen uusi seurustelusuhde, uudessa työpaikassa aloittaminen tai työtehtävien muuttuminen sellaisiksi, että ne vaativat aiempaa enemmän esiintymistä.

## Mitä on sosiaalisten tilanteiden pelko?

Sosiaalisten tilanteiden pelossa on kyse siitä, että henkilöä ahdistaa tai pelottaa olla toisten huomion kohteena. Hän pelkää kiusalliseksi kokemaansa huomiota ja ajattelee tietoisesti tai tiedostamattaan, että hänen käyttöksensä on jotenkin hävettävää tai nolostuttavaa muiden silmissä. Tämä johtaa lopulta siihen, että hän alkaa välttää tilanteita, joissa on mahdollisuus joutua muiden huomion kohteeksi. Tällaisia tilanteita voivat olla esimerkiksi

- julkinen esiintyminen
- yhteinen ruokailu tai kahvitilaisuus
- osallistuminen juhliin, kokouksiin, koulutukseen tai muihin ryhmätapahtumiin
- työhaastattelu
- yleisen WC:n käyttö.

### Tehtävä: Jännittävät tilanteet

Oletko huomannut jännittäväsi yleensä joissain tietyissä tilanteissa? Arvioi seuraavaksi, kuinka voimakkaasti erilaiset tyypillisesti jännittäviksi koetut tilanteet sinua ahdistavat, ja täydennä listan loppuun mahdollisia muita sinulle jännittäviä tilanteita. Arvioi

kunkin tilanteen ahdistavuus asteikolla nollassa sataan siten, että 0 = ei ahdistava lainkaan, 50 = selvästi ahdistava ja 100 = äärimmäisen ahdistava.

Tilanne	Ahdistavuus
Julkinen esiintyminen	
Yhteinen ruokailu	
Yhteinen kahvitilaisuus	
Toiselle henkilölle esitellyksi tuleminen	
Osallistuminen juhliin, kokoukseen tai koulutukseen	
Työhaastattelu	
Yleisen WC:n käyttö	
Ostosten teko	
Neuvon kysyminen kaupassa	
Puhelimella soittaminen	
Hissillä matkustaminen, jos hississä on muita ihmisiä	
Julkisten kulkuneuvojen käyttö	
Toisen käytöksestä huomauttaminen	
Oma tilanne: tähän voi kirjata omia hankalia tilanteita	

## Sosiaalisten tilanteiden pelon taustaa

Yksiselitteistä syytä sille, miksi vuorovaikutustilanteet ovat joillekin niin pelottavia, että niistä muodostuu ajan myötä ahdistuneisuushäiriö, ei tarkalleen tiedetä. Yleisesti arvelaan, että häiriön syntyy

on monen tekijän summa. Seuraavassa on esiteltynä joitakin näistä tekijöistä.

## **Perinnöllinen alttius**

Sosiaalisten tilanteiden pelkoa näyttäisi esiintyvän useammin niillä henkilöillä, joiden lähisukulaisilla on samanlaisia pelkoja. Ajatellaankin, että alttius varovaisuuteen ja sosiaalisiin pelkoihin olisi osittain perinnöllistä.

## **Vanhemmilta opitut mallit**

Yksi pelkojen syntyyn vaikuttava tekijä on oppiminen. Jos lapsi kasvaa ympäristössä, jossa sosiaalisia tilanteita varotaan tai pelätään, hän voi automaattisesti alkaa kokea tällaiset tilanteet uhkaaviksi ja altistua siten pelkäämään niitä. Myös ilmapiiriltään ankarien ja nolaavien kasvuympäristöjen on havaittu altistavan sosiaalisten tilanteiden pelon kehittymiselle.

## **Aiemmat kokemukset sosiaalisissa suhteissa**

Sosiaalisista peloista kärsivät kertovat usein kokeneensa lapsuudessa tilanteita, joissa ovat joutuneet arvioinnin kohteeksi. He ovat kokeneet näissä tilanteissa kiusaantuneisuutta, nolostumista tai jopa häpeää. Tällaiset kokemukset voivat ajan myötä muodostua uskomuksiksi, jotka heräävät helposti eloon myöhemmin vastaavanlaisissa tilanteissa. Kun joutuu tilanteeseen, jossa on mahdollista joutua toisten arvioinnin kohteeksi, aiemmat pelot nostavat päätään. Vaikka sosiaalisista peloista kärsivät eivät välttämättä ole aikuisina kokeneet sellaisia tilanteita, joissa heitä olisi arvioitu kielteisesti saati nolattu julkisesti, heillä on edelleen mielessä vanha tulkinta sosiaalisista tilanteista: ne koetaan kiusallisiksi.

Kiusaamisen kohteeksi joutumisen on havaittu olevan voimakkaasti yhteydessä sosiaalisten tilanteiden pelon kehittymiselle.

## Et ole yksin

Sosiaaliin tilanteisiin liittyvät pelot ovat yksi ahdistuneisuuden muoto. Sosiaalinen ahdistuneisuus on varsin tavallista, ja arviolta 10–15 % ihmisistä kärsii tämän tyyppisestä oireilusta ainakin jossakin vaiheessa elämäänsä. Hoitoa oireiluunsa hakee noin joka viides.

Seuraavaksi tutustutaan Leenaan, Susannaan ja Tommiin, jotka kaikki kärsivät sosiaalisesta ahdistuneisuudesta. Voit seurata Leenan, Susannan ja Tommin etenemistä hoito-ohjelmassa. He tekevät samanlaisia tehtäviä kuin sinä ja etenevät läpi teoksen yhtä matkaa kanssasi.

### *Leenan tarina*

Leena aloittelee 24-vuotiaana työuraansa ammattikorkeakouluopintojen jälkeen. Hän on kärsinyt jännittämisestä jo vuosia. Vaikka oireet olivat alkaneet jo aiemmin, jännittäminen alkoi vaivata, kun Leena 19-vuotiaana muutti pois vanhempien luota opiskelupaikkakunnalle ja aloitti opinnot ammattikorkeakoulussa. Esiintymistilanteet olivat painajaismaisia: kädet hikosivat, sydän hakkasi, vatsaan koski ja Leena oli varma siitä, että sanoisi jotakin tyhmää ja muut nauraisivat. Leena ajatteli kaikkien huomaavan, että hän jännittää.

Ruokailut koulussa olivat niin vaikeita, että Leena teeskenteli olevansa dieetillä välttääkseen lounaan. Bussilla matkustaminen oli hankalaa, koska Leenaa pelotti, että joku tulisi viereen istumaan tai että pysäytysnappi ei toimisi. Jopa ruokakaupassa käynti alkoi jännittää, koska sielläkin tuntui, että kaikki tuijottavat. Leena alkoi maksaa ostoksia käteisellä, ettei hänen tarvitsisi työntää pankkikorttia lukijaan ja näppäillä numeroa laitteeseen. Koulussa hän istui takarivissä eikä vastannut tunnilla, ettei joutuisi huomion kohteeksi.