

Hyvästi, turha jännitys

Sosiaalisista tilanteista stressaaminen on ongelma silloin, kun se rajoittaa menemisiä ja tekemisiä. Pelosta voi onneksi oppia pois.

Ellä Räsänen

K

okouksessa pyörittelet päässäsi hyvää ideaa mutta et saa suutasi auki. Sydän hakkaa ja tiedät, että pitäisi uskaltaa. Silti vaikenet, tälläkin kertaa.

– Jopa 12 prosentilla ihmisistä voitaisiin jossain elämänvaiheessa diagnosoida sosiaalisten tilanteiden pelko, lievänä tai vakavampana. Se on neljänneksi yleisin psykiatrinen ongelma, kertoo psykoterapeutti **Mikko Vuokare**.

Pelkääjä ei pysty keskittymään tähän hetkeen vaan tarkkailee ja arvioi omaa käytöstään. Hän välttelee katsekontaktia, puhumista ja muuta osallistumista. Ajatus harhautuu kauhuskenaarioihin siitä, kuinka huonosti voi käydä: kaikki menee varmasti pieleen ja munaan itseni. Jännitys näkyy myös fyysisesti: kädet vapisevat ja otsalle nousee hiki.

Syytä huoleen ei ole, jos jännitys pysyy normaalin rajoissa eli askareet hoituvat siitä huolimatta. Ongelmajännitys sen sijaan lamauttaa. Jännittäjä ei pysty menemään tilanteeseen, jota pelkää.

Löydä omat vahvuutesi

Ihminen oppii nopeasti välttelemään ikävinä pitämiään tilanteita. Sosiaalisia tilanteita pelkäävä voi karttaa esimerkiksi puhelimitse soittamista tai syömistä muiden seurassa. Välttelyyn ei pitäisi ryhtyä, koska siitä saattaa alkaa eristäytymiskierre.

– Sähköisen viestinnän ja internetin ansiosta on entistä helpompaa valikoida, mihin tilanteisiin osallistuu ja miten, Vuokare kertoo.

Facebook ja sähköposti vaativat vain vähän naputtelua, ja kas, olet yhteydessä ystäviin, sukulaisiin tai vaikka asiakaspalvelijaan. Kun jatkat näin, puhelimeen tarttumisen tai kasvotusten keskustelemisen kynnys voi nousta korkealle.

Työelämässä pelko syö ammattitaitoa ja estää hyödyntämästä kaikkia omia voimavaroja. Vastuunottoa vältellään, ja työpanos laskee. On koko työyhteisön etu saada yksilön pelot kuriin.

– Sosiaalisten tilanteiden pelko on useammin naisten kuin miesten ongelma. Miehet kuitenkin hakevat useammin apua.

He ehkä kärsivät asiasta enemmän, koska pärjäämisodotukset ovat usein kovempia kuin naisilla, Vuokare arvioi.

Häilyvä raja

Pelkääjä voi olla perusluonteeltaan herkkä, niin tunteiden kokijana kuin asioihin reagoijanakin. Lapsuuden ja nuoruuden ikävät kokemukset kuten koulukiusaaminen tai kielteinen palaute edesauttavat ongelman syntymistä. Myös vanhempien esimerkillä on vaikutusta. Onkin hyvä miettiä, meneekö omilla vanhemmillasi sormi suuhun samantyyppisissä tilanteissa kun sinulla ja kulkevatko tietynlaisten kohtaamisten pelot jopa suvussa.

Varo, ettet joudu eristäytymiskierteeseen.

Pelko syntyy harvoin yhtäkkiä. Se voi kuitenkin kehittyä aikuisiällä yllättäen, jos kohtaa kerralla paljon ikäviä kokemuksia. Yksikin tarpeeksi huono kokemus riittää. Jos vaikkapa esiintymistilanne menee täysin penkin alle, pettymys voi olla niin suuri, että esiintymistä alkaa välttää. Parempi ratkaisu olisi etsiä syitä, jotka johtivat epäonnistumiseen, ja korjata ongelmat seuraavalla esiintymiskerralla.

Moni nauttii sosiaalisesta kanssakäymisestä ja esiintymisestäkin, vaikka jännittää. Se on normaalia ja osoittaa, että henkilö välittää tilanteesta ja muista ihmisistä. Pelokasta voi lohduttaa ajatus, että hän on psykopaatin vastakohta: he eivät jännitä ollenkaan ja voivat huijata jopa valheenpaljustus-konetta, koska eivät osoita lainkaan hermostumisen oireita.

Kulttuuriset tekijät vaikuttavat siihen, mitä missäkin pidetään normaalina. Suomessa reippaan sosiaalisuuden kriteerit ovat erilaiset kuin esimerkiksi Yhdysvalloissa, missä small talk on jokapäiväistä.

– Suomessa hissietikettiin kuuluu valita jokin kiintopiste, jota tuijotetaan hypnoottisesti. Suomalaiselta on rohkeaa jo katsoa toista hississä olijaa silmiin, hymyillä ja tervehtiä, Vuokare sanoo.

□