

Oplysning til patienter og pårørende om

Socialfobi



Angst i samvær med andre...

– en sygdom, der kan behandles

Socialfobi er en skjult og overset angstlidelse, som ca. 7 % af befolkningen i de vestlige lande lider af¹. Hos 75 % starter socialfobien allerede før 15-årsalderen. Angst har tendens til at være nedarvet, og derfor er de fleste ikke klar over, at de har angst. De tror bare, at de er 'forkerte', og at andre mennesker vil tage afstand fra dem ved det mindste lille fejltrin.

Oplysning og behandling kan blive vendepunktet i dit liv

Samvær med andre er en helt selvfølgerdel af tilværelsen, hvad enten man går i skole, er på arbejde eller er sammen med familie og venner. Ingen mennesker kan derfor i længden klare at have angst i samvær med andre, hvis det er hver dag. For dig, der lider af socialfobi, kan det betyde, at du gradvist tvinges ud i isolation, giver afkald på de venner, den uddannelse og de udfordringer, som du egentlig har mest lyst til at beskæftige dig med.

Mennesker, som har levet med ubehandlet socialfobi i mange år, risikerer at udvikle depression eller et misbrug. Derfor er det vigtigt at komme i målrettet behandling. Socialfobi går nemlig sjældent over af sig selv!

Hvis du har socialfobi

... så frygter du at blive kritisk iagttaget af andre, eller at du skal gøre noget, du synes er pinligt...

... så undgår du de situationer, du frygter...

Navnet er Anne...

Anne er i 40'erne og har i nogle år været uden for arbejdsmarkedet. Nu er hun indstillet til revalidering. Hun har to børn, der går i skole. Anne er meget glad for sine børn og gør meget for, at de skal have det godt. Den mindste søn kan godt være meget genert og tilbageholdende, og Anne er bekymret for, om han har nogen at lege med i børnehaven.

Anne har ingen uddannelse. Hun har mest haft rengøringsjobs tidligt om morgenen – og har altid bedst kunnet lide at arbejde alene. Det har aldrig været svært for hende at få arbejde, sikkert fordi hun er omhyggelig og aldrig siger nej til, hvad rengøringslederne beder om. Derfor har hun oplevet, at det især var hende, der fik mere og mere travlt, når fraværende kollegers områder skulle dækkes. Hun har heller ikke kunnet få sig selv til at bede om hjælp, når der har været arbejde, der ikke kunne nås. Anne har altid følt, at hvis hun sagde nej til nogen, der bad hende om en tjeneste, ville de tænke, at hun var egoistisk, og de ville ikke kunne lide hende. Derfor har hun sjældent kunnet blive i et job længere end 6 måneder, før hun har følt sig overbebyrdet og stresset. Så har hun sygemeldt sig – bl.a. på grund af smerter i ryggen.

» *Det var en lettelse for hende, da skolen sluttede* «

Anne har siden folkeskolen været nervøs for at skulle sige noget i klassen og har altid været meget tavs, når der var flere til stede. I de små klasser var hun meget populær blandt pigerne i klassen – især de dominerende piger kunne godt lide at lege med hende, fordi hun altid indordnede sig. I de større klasser var hun mere udenfor og var sjældent inviteret med til fest. Det var en lettelse for hende, da skolen sluttede.

Annes sagsbehandler har tilbudt hende nogle kurser, fordi rengøringsjob efterhånden er blevet for hårdt ved ryggen. Problemet er bare, at hun ikke har mod til at fortælle sagsbehandleren, at hun ikke tør møde op på et kursus og sige noget i en fremmed gruppe. Hun går derfor og tænker hele tiden – har ondt i maven og synes også, hendes ryg smerter igen. Hun har før prøvet at møde op på et kursus, hvor hun måtte blive væk allerede anden dag. Bare det at præsentere sig for de andre fik hende til at ryste over hele kroppen, og hun syntes, hendes stemme lød helt forvrænget. Dengang skyndte hun sig hjem og var overbevist om, at de andre tænkte, hun var underlig. Næste dag kunne hun ikke få sig selv til at møde op.

Hun ser billedet for sig igen og igen, hvor hun sidder rystende og præsenterer sig for de andre. Hun er overbevist om, at det også vil gå galt på det næste kursus. Hun føler, alting er trist og håbløst.





Navnet er Kasper...

Kasper er 33 år – han er uddannet civilingeniør og bor sammen med sin kæreste gennem 3 år. Efter studiet fik han job i et it-firma, hvor han arbejdede over mange dage om ugen for en lav løn. Han høstede stor anerkendelse for sine evner til at lave computerprogrammer. Sammen med flere andre ansatte forlod han dog firmaet efter 2 år, fordi ejerne ikke ville holde, hvad de havde lovet: at alle ansatte skulle have haft aktier i firmaet som tak for deres store indsats.

Siden har Kasper ikke været i arbejde. Han har udviklet egne programmer derhjemme – og ved, at de er gode. Andre plejer at blive imponerede over hans arbejde. Han har de sidste 2 år egentlig haft lyst til at søge arbejde, men han er bange for at komme til at svede og gå 'i sort' under jobsamtalen. For hvis han kommer til at svede, vil chefen nok bare tænke, at han er én, der bukker under for pres – at han 'ikke er dygtig'. Kasper betragter selv sit produkt som gennearbejdet og perfekt, så hvis der skulle komme en kritisk bemærkning, har han svært ved at tackle det.

Allerede som barn var Kasper tilbageholdende over for andre. Han var dygtig i skolen, og han var den bedste til sport.

Han husker, at hans mor altid har syntes, at sved var 'ulækkert', og derfor tog hun altid et bad, når hun havde cyklet hjem fra arbejde.

I 8. og 9. klasse blev Kasper enkelte gange drillet af nogle af drengene til gymnastik, fordi han var spinkel og sen til at gå i puberteten. Kasper følte sig dengang ydmyget og afmægtig, men kunne tage afstand fra dem.

I slutningen af gymnasiet oplevede han for første gang egentlig angst. Han havde været syg og kom for sent til en time. Her blev han hørt i en lektie, han var helt uforberedt på. Han fik en stærk varmekølelse i hele kroppen og tænkte, at de andre nok kunne se, han svedte – og sikkert tænkte, han var ulækker.

» Han har de sidste 2 år egentlig haft lyst til at søge arbejde, men han er bange for at komme til at svede og gå 'i sort' under jobsamtalen «

Siden den dag har Kasper forsøgt at undgå de situationer, der kan fremkalde sved og hedeture. Han undgår alle steder, hvor man skal sidde eller stå tæt sammen. Offentlige transportmidler, køen i supermarkedet, at sidde i kirken (han pines ved tanken om dengang, han flygtede fra en barnedåb). Især er han bange for middagsselskaber, hvor man skal sidde og spise med andre. Den varme mad og vinen får ham næsten altid til at svede. For at sikre sig at ingen opdager svedskjolder på skjorten, har han altid jakke eller trøje på.

Der er problemer med kæresten, fordi Kasper ikke bryder sig om gæster og familiekomsammen – især ikke hos kærestens familie. Hun kan ikke forstå, hvorfor de skal leve så isoleret og er trist over det. Hun tror, det har noget med hende at gøre; at han ikke vil have hendes veninder på besøg og ikke vil se hendes forældre.

» Han bliver irriteret, får diarré og må ofte aflyse «

Når Kasper er hjemme og arbejder med sine computerprogrammer, har han det godt og føler, at han er dygtig og har mulighederne foran sig. Men lige så snart en sammenkomst eller en jobmulighed nærmer sig, føler han sig urolig og går i dagevis og tænker over, hvor galt det kan gå, hvis han skal deltage og kommer til at svede. Han bliver irriteret, får diarré og må ofte aflyse. Han har erfaring for, at det kan hjælpe at drikke noget alkohol, inden han skal af sted, men han er bange for, at det skal blive en dårlig vane.

Hvad er socialfobi?

Socialfobi er en angstlidelse – og du oplever den som en følelse af anspændthed eller uro i kroppen. Angsten ved socialfobi er mindre stærk end ved fx et panikanfald. Til gengæld står angsten eller uroen på i timevis eller dagevis op til de situationer, der udløser den.

Fysiske symptomer på din angst

Det kan fx være hjertebanken, svede- og rysteture, kuldegysninger, spænding i nakkemuskulaturen, så hovedbevægelserne er svære at styre, mundtørhed, vejrtrækningsbesvær, kvælningssfølelse, trykken i brystet, kvalme, maveuro, svimmelhed, uvirkelighedsfølelse, følelseløshed eller prikken og stikken forskellige steder på kroppen. De fleste har blot nogle få af disse symptomer.

I den konkrete situation, hvor der er andre til stede, frygter du mest

- at du rødmer
- at du ryster på hænderne
- at du skal kaste op
- at du skal på toiletet
- at du kommer til at svede

Specifik socialfobi

Der er tale om specifik socialfobi, hvis der kun er én eller meget få situationer, du frygter – som fx at spise i andres nærvær.

Generaliseret socialfobi

... det er, når mange hyppigt forekommende sociale situationer udløser angst. Almindeligt samvær med uformel samtale fx i frokostpausen, frikvarteret, når du møder bekendte på gaden, eller når du skal sige noget i en gruppe – det er eksempler på typiske dagligdags situationer.

Du kan også opleve stærk præstationsangst i uddannelses- og arbejdssammenhænge. Du øver og forbereder dig mere end nødvendigt, fordi du tror, alle forventer en fejlfri præstation. Måske føler du en stigende angst, jo længere du har været det samme sted. Det kan føre til afbrudte uddannelsesforløb eller kurser og til hyppige jobskift. Angsten kan så at sige tvinge dig til at vælge arbejdsplads efter, hvor du kan komme til at arbejde alene, snarere end ud fra lyst og evner!

Har du socialfobi – eller er du bare genert?

Alle kender den nervøsitæt, der er forbundet med at skulle sige noget til en fest eller et større møde. Det er imidlertid ikke det samme som socialfobi.

Ved socialfobi skal din frygt være meget stærk og overdreven, og man skal stort set altid forsøge at undgå at komme i den eller de situationer, man frygter. Nogle undersøgelser² peger på, at der i befolkningen er en proportional sammenhæng mellem antallet af erkendte socialfobiske situationer og graden af funktionsnedsættelse. Med andre ord; jo flere situationer der skaber angst, jo sværere har du ved at fungere. Når lægen skal vurdere, om

du lider af behandlingskrævende socialfobi, skal han derfor vurdere, om du har de relevante symptomer, og i hvor høj grad de invaliderer dig.

Typiske situationer, der fremkalder socialfobi:³

- Deltage i mindre grupper
- Tale i telefon i andres nærvær
- Spise eller drikke i andres selskab
- Tale med autoriteter - lærere, læger, behandlere
- Holde tale / optræde for et publikum
- Gå til fest eller selv holde en fest
- Arbejde eller skrive, mens andre ser på
- Møde nye mennesker / tale med fremmede / ringe til fremmede
- Benytte offentlige toiletter
- Gå ind i rum, hvor andre allerede er samlet
- Være centrum for opmærksomhed
- Tage ordet / aflægge rapport på et møde / eksamen
- Udtrykke uenighed – medmindre det er en nær ven
- Se andre i øjnene – medmindre det er en nær ven
- Returnere en vare
- Gå på gaden, stå i kø og møde bekendte, der vil snakke



Sikkerhedsadfærd

Mennesker med socialfobi har, uden at tænke over det, tillært sig nogle måder at skjule deres angst og uro på, når de er sammen med andre. Angsten opleves som et slags bevis på, at andre er i færd med at tænke kritisk og nedgørende om én – eller er tæt på at gøre det. Automatisk udløses en sikkerhedsadfærd, en 'facade', som skal beskytte dem. Faktisk har mennesker med socialfobi gode sociale færdigheder, men angsten blokerer dem.

Paradoksalt nok kan din sikkerhedsadfærd eller 'facade' gøre, at andre opfatter dig som arrogant eller som ligeglad med andre.

Almindelige former for sikkerhedssøgende adfærd:

- Tage beroligende medicin, en drink, hash m.m.
- Undgå at se andre i øjnene, tage solbriller på
- Stirre andre i øjnene, så de ikke opdager, at du ikke tør se dem i øjnene
- Ryge cigaretter, bruge mobiltelefon, læse, tygge tyggegummi, bruge MP3-afspiller – genstande du kan beskæftige dig med for at abstrahere fra andres blikke.
- Tale mindre / tale meget
- Sætte dig et ubemærket sted / sidde helt stille
- Prøve at skjule ansigtet, fx med langt pandehår

- Prøve at skjule sved med bestemt tøj
- Skjule rødmen med kraftig makeup
- Prøve at 'virke normal'
- Prøve at tænke 'positivt'
- Prøve at 'kontrollere din adfærd'
- Holde hårdt på glas og bestik
- Undvige at svare på spørgsmål / stille en masse spørgsmål til den anden
- 'Klovne' – udstille dig selv for at sikre, at du ikke virker 'kedelig'
- Prøve at forberede, hvad du skal sige, mens den anden taler
- Kontrollere om det, du vil sige, lyder godt – dvs. du skal tænke to sæt tanker, hvilket gør, at du ikke kan koncentrere dig om, hvad den anden fortæller
- Undgå at holde pauser, når du taler
- Undgå de mennesker, du synes virker interessante

Misbrug følger ofte med

Misbrug og depression er særdeles hyppige følgelidelser hos mennesker med socialfobi, og "selvmedicinering" i form af alkohol eller hash er udbredt. Men "selvmedicinering" kan ikke alene føre til misbrug, det kan også forstærke angsten og gøre den sværere at behandle både på kort og langt sigt.

Hvorfor lige dig?

Befolkningsundersøgelser¹ viser, at ca. 7 % af befolkningen lider af socialfobi. Men hvordan kan det være, at så mange mennesker skal døje med denne form for angst?

En form for følsomhed

Det er en vigtig medfødt evne at kunne aflæse sociale signaler om, hvor man hører til i en gruppe. Vi mennesker er primater og organiserer os i rangordener. Inden for biologien ved vi, dels at kroppens evne til at blive aktiveret/uroelig kan være nedarvet, dels at nogle er overopmærksomme på andre og spejder efter signaler på, om andre kan lide én eller ej.

Det er formodentligt ikke sådan, at der i dag er flere med socialfobi end tidligere. Men i dag stilles der større krav til kommunikation og skiftende sociale kontakter, derfor bliver mennesker med denne form for følsomhed også mere belastede.

Teenagere og børn

Socialfobi opstår hyppigst i teenagealderen hos både drenge og piger. Ved specifik socialfobi er der ofte et traume, en uheldig situation, der er med til at udløse angstlidelsen. Ved generaliseret socialfobi kan du være disponeret via en forælder ligesom ved andre angstlidelser.

Børn kan fra helt små være hæmmede og tilbageholdende, og hos nogle kan socialfobien starte allerede i 4-5 års alderen. I den alder er du udviklet nok til at kunne forestille dig et 'mentalt publikum' – dvs. du kan gøre dig forestillinger om andres tanker.

Angst eller bare generet?

Hvis du 'kun' er generet, vil visse situationer udløse generthed, men du er ikke som sådan bange for, at andre vil fordømme dig, fordi du viser generthed. Du tør godt vise, du er generet, selvom du ikke synes, det er så rart.

Du afholder dig ikke fra at tage en uddannelse og være sammen med andre. Derved får du opbygget selvtillid – og din generthed vil aftage med alderen. Når du har socialfobi, er du generet og vil for enhver pris skjule, at du er det. Det – at man skal skjule det – øger angsten voldsomt.

Graden af isolation

I hvor svær grad, du har socialfobi, skal måles i, dels hvor meget angst og uro du døjler med – dels hvor meget du undgår i dit liv. At undgå samvær med venner i skolen, at undgå fester og kærestes, at fejle gang på gang i uddannelser og vælge job, du ikke interesserer dig for, fordi du vil undgå for meget social kontakt – alt dette fører til lav selvfølelse og baner vejen for tristhed og håbløshed.

» » »

Hvad kan du selv gøre?

Arbejd med dit selvværd

Du bruger sandsynligvis en masse energi på at fremstå på en bestemt måde, for at andre skal acceptere og holde af dig. Du er bange for at lave fejl og især bange for, at andre opdager din angst. Hvis du lærer at elske og acceptere dig selv, som den du er, vil du ikke længere være så afhængig af, hvad (du tror) andre tænker om dig, og angsten vil begynde at smuldre. Du kan muligvis have glæde af selvhjælpsmaterialet nævnt på side 15 i denne pjece.

Vær åben omkring din socialfobi

Det kan være overvældende og skræmmende at skulle fortælle andre, at du lider af socialfobi. Prøv alligevel, om du i første omgang kan fortælle det til nogen af dine nærmeste. Senere får du måske mod på at fortælle det til flere. Når du ikke længere krampagtigt prøver at skjule din angst, vil du opleve, at den bliver mindre.

”Scan situationen”

Hvis du har hjertebanken eller føler indre uro, er det en god idé at ”scanne situationen” for at finde ud af, om det er angst, du oplever, eller om der kunne være en anden forklaring. Måske har du lavt blodsukker (fordi du ikke har spist), eller måske har du drukket koffeinholdig kaffe eller cola, der har forårsaget uroen i kroppen. Tømmermænd kan også give angstlignende symptomer.



Socialfobi kan behandles

Når du har socialfobi, bør du have tilbud om virksom behandling. Kognitiv adfærdsterapi (KAT) bør tilbydes som første behandling, da denne behandlingsform er uden bivirkninger og har en mere holdbar virkning end medicinsk behandling¹.

Kognitiv adfærdsterapi

Kognitiv adfærdsterapi er en metode, hvor du sammen med behandleren undersøger præcis, hvad det er, du frygter, og om de tanker, du gør dig, er realistiske. Du får teknikker til at håndtere angsten og berolige dig selv samt en plan for, hvordan du i overkommelige trin laver eksponering. Dvs., at du øver dig i at være i angstfyldte situationer, indtil du oplever, at angsten bliver mindre eller forsvinder helt.

» Via samtale og træning er det muligt at hjælpe dig til at afvikle sikkerhedsadfærden og mindske angsten «

Ligesom mange andre med socialfobi tænker du nok, at du for enhver pris skal skjule din nervøsitet. Men bliver du spurgt, hvad du selv tænker, når du ser en anden, der er nervøs, vil du sikkert svare, at du har medfølelse og lyst til at være venlig og imødekommende over for personen. Så hvorfor tror du, at andre vil dømme dig hårdere?

Via samtale og træning er det muligt at hjælpe dig til at afvikle sikkerhedsadfærden og mindske angsten.

Kognitiv adfærdsterapi kan foregå individuelt eller i gruppe. Behandlingen foregår typisk over 10 – 15 gange. Efter endt behandling er der en tendens til øget bedring over de efterfølgende 3 – 6 måneder.

Medicinsk behandling

I Danmark er det almindeligt at bruge visse antidepressive lægemidler af typen SSRI og ét af typen SNRI til behandling af socialfobi.


SSRI virker på reguleringen af serotonin i hjernen, mens SNRI virker på reguleringen af både serotonin og noradrenalin. Lægemidlerne er også godkendt til behandling af andre angstlidelser og depression.

Niveauet i hjernen af de to signalstoffer, serotonin og noradrenalin, har bl.a. indflydelse på, hvordan du har det psykisk.

Effekt af medicin

Medicinen har en gavnlig terapeutisk effekt på den måde, at den mindsker angstniveauet og kan støtte dig i at mindske din 'sikkerhedsadfærd' og facade – og gradvis optræne ny adfærd.

Hos nogle kommer der hurtigt en markant effekt, hos andre tager det længere tid. Som regel går der flere uger, inden du gradvist mærker, at uroen aftager – og du begynder at kunne tackle vanskelige ting på en



lidt bedre måde end før. Det kræver lidt tålmodighed og måske også en stigning i dosis, som aftales med lægen. Formålet er at afklare, om den evt. manglende effekt skyldes en for lille dosering. Udebliver effekten efter at være steget i dosis, og er der gået flere måneder, er det vigtigt at revurdere behandlingen sammen med lægen.

Det kan være nødvendigt at tage medicinen i en længere periode, fordi det tager tid at indlære og fastholde ny adfærd, når du i mange år har haft socialfobi.

Bivirkninger

Det er almindeligt at opleve gener i starten, som typisk kan være let øget uro, kvalme, tendens til tynd mave, mundtørhed, svedtendens eller overfladisk søvn. Nogle oplever nedsat seksuel interesse og forsinket udløsning/ forlænget tid til orgasme. Hos mænd med for tidlig sædafgang opleves denne bivirkning som positiv. Påvirkningen af seksualiteten kan stå på i hele behandlingsperioden og normaliseres igen, når den medicinske behandling stopper.

Ophør af behandlingen

Når den medicinske behandling ophører, er det vigtigt at nedtrappe dosis gradvist over flere uger for derved at undgå kropslige gener.

Din holdning til medicinsk behandling

Ligesom mange andre med socialfobi kan du måske ikke lide tanken om evt. at skulle tage medicin. I forvejen har du det slemt med at være 'forkert' og 'miste kontrol' – og du kan derfor have den idé, at medicinen vil 'styre' dig, så du ikke selv har kontrol. Derfor er det vigtigt at tale tingene nøje igennem med din læge/psykiater, så du får et realistisk billede af, hvad medicinen kan og ikke kan.

Desuden er det vigtigt, at du tilegner dig viden om socialfobi og de mekanismer, der vedligeholder angsten, så du bevidst kan udnytte medicinens gavnlige effekt. Det er også vigtigt at afklare, om der er større problemer i dit liv, der kræver en løsning eller en anden prioritering.

Som i alle livets forhold er der altid positive og negative aspekter, der skal afvejes.

Få hjælp og støtte i Angstforeningen

Rådgivning

Mange mennesker med socialfobi har meget svært ved at henvende sig til lægen og tale om deres problem. Således søger kun 4 % med socialfobi lægehjælp!

Hvis du er en af dem, der har svært ved det, kan det være en hjælp at kontakte os i Angstforeningen først og få en snak forud for dit lægebesøg. Vi kan også fortælle dig, hvilke behandlingsmuligheder der findes i dit geografiske område, og tale med dig om din situation generelt i forhold til studie, arbejde, familie, venner m.m.

Du kan kontakte os enten på TelefonRådgivningen i dagtimerne eller på AngstTelefonen i aften timerne. Er det svært for dig at ringe, er du også velkommen til at sende en mail. Se kontakttinfo på bagsiden.

Selvhjælpsgrupper

Det er vores erfaring, at mange mennesker med socialfobi har stor glæde af en selvhjælpsgruppe. En gruppe kan fx bruges som støtte, mens du venter på at komme i behandling, eller som opfølgning efter endt behandling. I gruppen kan du opleve, at der er andre, der har det som dig, få talt om din situation, få feedback, arbejde med selvhjælpsmateriale og træne socialt samvær.

Se mere på www.angstforeningen.dk/grupper

Selvhjælpsmateriale

*At overvinde socialangst og generthed.
En selvhjælpsguide på grundlag af kognitiv
adfærdsterapi.
Gillian Butler. Klim 2001.*

*Selvwærd og nye færdigheder – Manual til dig i udvikling.
Irene Henriette Oestrich. Dansk Psykologisk Forlag 2003.*

*Socialangst
En selvhjælpsbog baseret på kognitiv terapi
Esben Hougaard og Mikkel Arendt.
Dansk Psykologisk Forlag 2016*

*CD: Få mere selvwærd og bedre relationer
Bobby Zachariae. Rosinante & Co. 2009.*

Denne pjece er udgivet af Angstforeningen – landsorganisationen for mennesker med angst

4. udgave. Juni 2017.

Tekst: Marianne Breds Geoffroy, speciallæge i psykiatri, ph.d. Redigeret af Angstforeningen

Trykt hos LaserTryk.dk A/S

Udgivet med støtte fra Sundheds- og Ældreministeriet

Angstforeningen udgiver også pjecer til patienter og pårørende om:

Generaliseret angst

Helbredsangst

Panikangst

Børn og unge kan også have angst

At være pårørende til et menneske med angst

Kognitiv / Medicinsk behandling af angst (kun elektronisk udgave)

Angstforeningen, Peter Bangs Vej 5B, 2000 Frederiksberg

TelefonRådgivningen (dag) 70 27 13 20

AngstTelefonen (aften) 70 27 92 94

Generel info: info@angstforeningen.dk

Selvhjælpsgrupper: grupper@angstforeningen.dk

www.angstforeningen.dk

www.angstforeningen.dk/vaerikkebange

Referencer: ¹ Sundhedsstyrelsens Referenceprogram for angsttilfælde hos voksne 2007. ² Liebowitz MR. Social Phobia. Mod Probl Pharmacopsychiatry. 1987; 22: 141-73. ³ Stein MB, Torgrud LJ, Walker JR. Social phobia symptoms, subtypes and severity: findings from a community survey. Arch. Gen. Psychiatry 2000; 57: 046-1052.