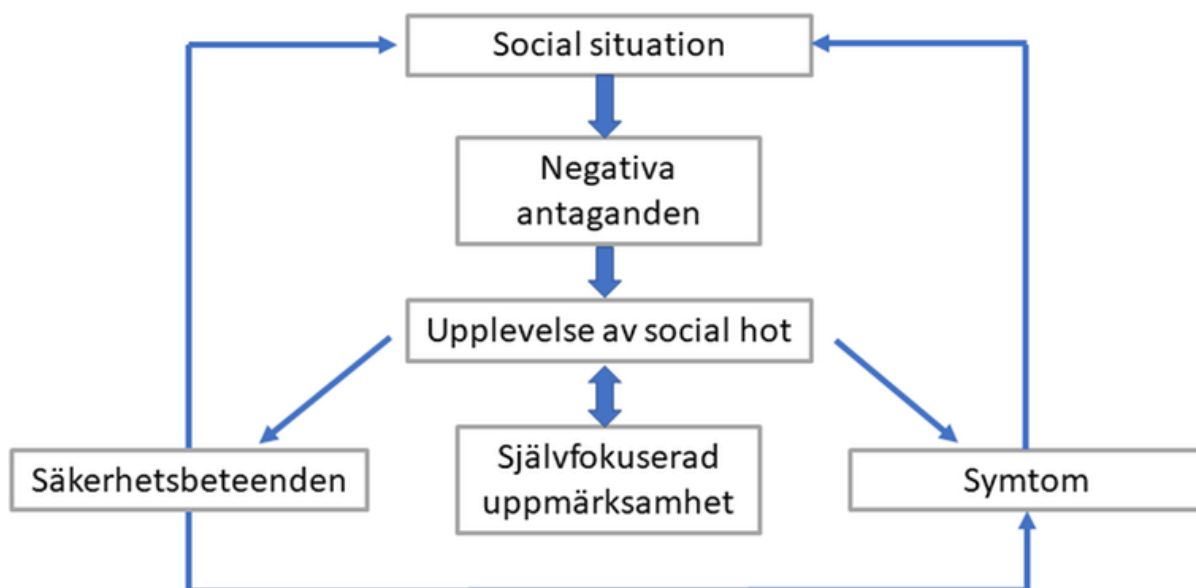


## Social Ångest

Social ångest, eller social fobi som det också kallas, innebär en stark rädsla för att bli granskad, förlora kontrollen eller göra bort sig inför andra människor. Så många som 10% av befolkningen får någon gång besvär med social ångest, medan det för cirka 1% blir ett sådant stort problem att det kraftigt begränsar livet. Social ångest kan leda till att synen på en själv och andra förändras, att det blir svårt att göra sådant man tycker är roligt, och att man undviker en mängd situationer med andra människor.

### Modell över social ångest



När man har social ångest så upplever många att **sociala situationer** sätter igång en mängd **negativa antaganden**. Negativa antaganden är tankar som kan uppstå både före, under och efter sociala situationer. Exempel på sådana tankar är "Det här går skitdåligt", "Jag ser dum ut!", "Det syns på mig hur nervös jag är." och "Jag har inget vettigt att säga." Eftersom den här typen av tankar infinner sig spontant och vanemässigt kan det vara svårt att märka att det handlar om personliga tolkningar och inte sanningar.

De här tankarna, tillsammans med tidigare negativa erfarenheter av sociala situationer, skapar en **upplevelse av socialt hot**. Denna upplevelse, som kan vara mycket obehaglig, får flera konsekvenser. Tre vanliga är **säkerhetsbeteenden**, **självfokuserad uppmärksamhet**, och kroppsliga **symtom**. Dessa tre konsekvenser förstärker ytterligare upplevelsen av den sociala situationen som hotfull. Det blir en ond cirkel där den sociala situationen till slut blir outhärdlig. Nedan ges några exempel på vad de här sakerna kan innebära för olika personer.

### Negativa antaganden: Förväntansoro

När man har social ångest är det vanligt att man i detalj går igenom vad man tror ska hända i en fruktad social situation. Bara själva tanken på situationen leder till ångest, och ofta tänker man på tidigare misslyckanden. Många föreställer sig att man blir

avvisad eller utbuad. Detta gör att ångesten inför en social situation blir ännu starkare.

### **Negativa antaganden: Felaktig utvärdering**

Även om den värsta ångesten snabbt klingar av då man tagit sig igenom en jobbig social situation fortsätter många med social ångest ofta grubbla på situationen långt efter att den är över. När man ser tillbaka på sitt agerande minns man hur ångestfylld man kände sig. Detta bidrar sedan till att man tolkar situationen som betydligt mer negativ än den i själva verket var. Ofta stannar man inte heller vid att grubbla över det aktuella tillfället utan blir samtidigt smärtsamt påmind om tidigare sociala misslyckanden där man handlat och känt ungefär likadant. På detta vis kan en situation som för en utomstående ter sig helt normal upplevas som fullständigt katastrofal för en person med social ångest, och ytterligare öka de negativa antaganden och tankarna inför kommande situationer.

### **Symtom**

Rädslan inför sociala situationer ger sig ofta i uttryck genom ångestsymtom såsom hjärtklappning, andningssvårigheter eller svettningar. Många med social ångest har även en stark rädsla för att dessa symtom ska synas utifrån, en rädsla som i sin tur kan leda till ännu fler symtom. Det som händer vid stress, ångest, oro eller rädsla är att kamp-eller-flykt-responsen startar i våra kroppar. Det är en respons som finns där för att rädda oss när vi blir hotade och som hjälper oss att upptäcka faror och förbereda kroppen för kamp eller flykt

Kroppen riktar då all sin uppmärksamhet mot det hot som den har upptäckt. Samtidigt förbereder sig kroppen för att kämpa eller fly genom att göra sig starkare, snabbare och halare. Detta gör den genom att låta kroppen andas häftigare för att ta in mer syre och sedan låta hjärtat slå snabbare och pumpa ut det syresatta blodet till de stora muskelgrupperna i armar och ben.

Blodet tas från fingrar, tår, mage och vissa delar av hjärnan. Detta gör kroppen starkare, men leder också till att vi får kalla fingrar och tår, magen börjar rumla och den delen av hjärnan som har hand om logiskt tänkande tar en paus. Det kan alltså vara extra svårt att tänka klart i situationer med hög ångest.

### **Säkerhetsbeteenden och undvikande**

När den sociala ångesten sätter igång vårt varningssystem och vi känner det intensiva obehaget försöker vi ofta göra något för att bli av med den. För att hantera den sociala ångesten använder sig många av **undvikandebeteenden** och **säkerhetsbeteenden** i syfte att minska eller slippa obehaget.

**Undvikandebeteenden** innebär helt enkelt att inte alls utsätta sig för den sociala situationen, eller att gå ifrån när det blir för jobbigt. Genom att man har flytt från situationen har man berättat för hjärnan att det man blev rädd för verkligen var något som man borde fly ifrån. Därför kommer hjärnan nästa gång att skicka ut varningssignalen lite tidigare och lite starkare för att vara säker på att du kommer undan. På så sätt börjar man kanske att undvika situationen, vilket gör att man ser till

att aldrig möta det som gör en så rädd. Därför lär man sig heller inte att hantera situationen, eftersom man aldrig hamnar i den.

Ett alternativ till att fysiskt fly från en social situation är att man istället flyr i tanken eller genom att göra något för att distrahera sig från det jobbiga. Sådana beteenden kallas för **säkerhetsbeteenden**. Det kan vara att gömma sig bakom sina papper vid föredrag eller att lyssna på musik på sin telefon för att undvika att ta in den svåra situationen. Vissa kan också fly i tanken genom att distrahera sig från situationen genom att tänka på ett positivt minne eller att hela tiden intala sig att allt kommer att gå bra. Vissa försöker att planera situationen in i minsta detalj för att slippa en obehaglig överraskning. Vissa ber om försäkringar från omgivningen. Ofta är dessa beteenden det starkaste skälet till att ångestproblematiken finns kvar och blir värre.

### **Konsekvenser av säkerhetsbeteenden och undvikande**

Säkerhetsbeteenden och undvikandebeteenden ger ofta sken av att fungera, åtminstone i stunden. Problemet med dessa beteenden är att de endast hjälper på kort sikt, samtidigt som de vidmakthåller, och riskerar att förvärra, problemet på lång sikt. Genom att undvika sociala aktiviteter går du antagligen miste om många upplevelser som skulle gett dig glädje och hjälpt dig utvecklas i en riktning som är viktig för dig. Genom att använda säkerhetsbeteenden så begränsar du dig själv i sociala sammanhang och riskerar faktiskt att genom ovanliga beteenden dra ännu mer uppmärksamhet till dig.

### **Självfokuserad uppmärksamhet**

Alla de här sakerna, de negativa antagandena, säkerhetsbeteendena, de kroppsliga symtomen och upplevelsen av situationen som hotfull gör att många med social ångest blir väldigt **fokuserade på sig själva** i sociala situationer. Man tänker väldigt mycket på hur man uppfattas, hur man betar sig, vad man säger. Detta kan dels göra det svårt att fokusera på andra och delta i det sociala, och dels göra upplevelsen av situationen som hotfull ännu starkare.

### **Hur kan jag lära mig hantera min sociala ångest?**

En viktig strategi för att hantera social ångest kallas för **fokusskifte**. Det är en metod som syftar till att öva upp förmågan att skifta fokus från vad som händer i oss själva, våra tankar, känslor och beteenden, till vad som händer runt omkring oss. Att öka förmågan till fokusskifte innebär minskat utrymme för ångest och negativa tankar, och är ett sätt att bryta den **självfokuserade uppmärksamheten**. På så sätt får vi mer plats för att lyssna och ta in den sociala situationen, och större möjligheter att vara delaktiga och närvarande i det som händer.

Något annat som är oerhört viktigt vid social ångest är att sluta med **undvikanden** och **säkerhetsbeteenden**, och istället **exponera** oss, det vill säga utsätta oss, för de jobbiga sociala situationerna. Exponering innebär att gradvis utsätta sig för det som är jobbigt i syfte att lära sig att situationen är hanterbar, om än jobbig. Med tiden kommer känslan av obehag att minska i takt med att känslan av att kunna hantera

situationen ökar. Genom att faktiskt möta det som känns svårt får du även chans att lära dig att det kanske inte var så illa som du förväntat dig.

En stor del av att hantera social ångest är att göra annorlunda, att minska sina säkerhetsbeteenden och undvikanden. En annan del är att lära sig stå ut med de jobbiga känslor och tankar som uppstår i sociala situationer, och trots dem rikta uppmärksamheten utåt. Ett sätt att öva på att acceptera och tillåta jobbiga känslor, och samtidigt uppmärksamma nuet, är att öva på **medveten närvaro**. Mer information om detta längre ner!

### **Mer information om social ångest**

Det finns mycket bra information och självhjälsböcker för att arbeta med social ångest. Här kommer några tips på poddar, böcker och hemsidor. Titta gärna om något verkar passa dig inför eventuellt besök på vårdcentralen.

#### **Poddavsnitt**

Psykologsnack avsnitt 14 – Social ångest.

Psykologipodden avsnitt 25 – Social ångest

#### **Böcker**

Social fobi – Social ångest Effektiv hjälp med KBT – Furmark, Holmström, Sparthan, Carlbring & Andersson

Social ångest – Att känna sig granskad och bortgjord – Anna Kåver

#### **Avslappnings- och mindfulness-övningar**

<https://www.sofiaviotti.com/ovningar-i-sjalvmedkansla>

Appen Snorkelövning

Appen 29k

## MEDVETEN NÄRVARO

Medveten närvaro, eller mindfulness som det också kallas, är en färdighet som hjälper oss att styra vår uppmärksamhet. Medveten närvaro handlar inte om att ”*sluta tänka*” utan att träna upp vår förmåga att vara här och nu för att själva kunna välja var vi vill rikta vår tankeverksamhet. Vi lär oss sälla bort distraktioner och negativa tankar och stärker på så sätt vår förmåga att fokusera på rätt saker. Färdigheten syftar till att vara medveten om och acceptera gentemot vad som sker just här i stunden och kan användas för att minska bland annat oro, stress och nedstämdhet. Det kan också göra det lättare att hantera smärtproblematik.

### Hur kan jag öva på medveten närvaro?

Det finns många olika sätt att träna upp sin förmåga att vara medvetet närvarande. På internet, i appar och i böcker kan du hitta många olika övningar att göra på egen hand. Många tror att övningar i medveten närvaro enbart innebär att lyssna på guidade meditationer men detta är endast ett av många sätt. En stor fördel med medveten närvaro är att det går att träna på var som helst och när som helst, på pendeltåget, i duschen, när du borstar tänderna eller under fikarasten är några exempel. Det kräver inte heller några förkunskaper eller någon särskild utrustning. Du kan börja smått genom att undersöka vardagliga ting omkring dig. Hur luktar kaffet? Hur känns det att bita i ett äpple? Vilka färgnyanser har himlen idag? Vad för instrument kan du urskilja i din favoritlåt?

I början kan det kännas lite ovanligt eller obekvämt, det är inte konstigt om det känns svårt att slappna av. För de flesta av oss är det ett helt nytt sätt att förhålla oss och som vi alla vet är beteendeförändringar ofta svåra. För en del personer upplevs de negativa känslorna och tankarna som närmare och mer påfrestande i början, det är inte konstigt utan en del av vad vi försöker lära oss hantera. Att öva på medveten närvaro förändrar inte yttre omständigheter men det kan hjälpa dig hantera dessa på ett mer funktionellt sätt vilket kan göra dem lite lättare att leva med.

### Kom ihåg!

Syftet med att öva medveten närvaro är inte att lösa problem eller förändra hur du tänker och känner. Ibland kommer din hjärna vilja styra iväg dig mot sådana uppgifter ändå, det är okej, öva då på att notera att det händer och återgå sedan till din övning. Det är inte ovanligt att dömande tankar om din prestation och förmåga att utöva övningen dyker upp men dessa tankar är inte hjälpsamma, försök sätta alla kritiserande tankar på paus medan du övar.

Var snäll mot dig själv, för att lära sig någonting nytt krävs övning. Ibland är det extra svårt, inte minst i perioder när vi känner oss stressade eller oroade och kanske behöver övningarna som allra mest. Fundera på om du kan hitta något sätt att påminna dig själv om att träna dig i medveten närvaro även när det känns som svårast.