

# **Egenbehandlingsmanual vid social fobi**

# Innehåll

## **Kapitel ett**

Så fungerar ångest, panik och social fobi, sid 6

## **Kapitel två**

Hyperventilation och ångest, sid 9

## **Kapitel tre**

Du och din ångest, sid 11

Personlighet, sid 11

Självbild och värderingar, sid 12

Irrationella tankar, sid 15

Självhävdelse, sid 19

## **Kapitel fyra**

Att sluta undvika, sid 23

## **Tillämpad avspänning**

sid 26

# Behandlingsprogrammets utformning

Av det här behandlingsprogrammet får du lära dig:

- 1** Hur ångest, panik och social fobi fungerar
- 2** Hur du kan minska dina obehagliga kroppsliga reaktioner
- 3** Hur du kan förändra din bild av dig själv, dina värderingar och dina tankar
- 4** Hur du kan sluta att undvika situationer som skrämmer dig

**1** Ju mer du vet om ångest och social fobi desto mindre *mystiska* och skrämmande blir dina problem. I det första kapitlet berättar vi varför människor får ångest och panik och förklarar varför man kan utveckla en social fobi.

**2** Om du läser den här manualen bakifrån så hittar du det avspänningsprogram som du kommer att gå igenom och lära dig tillsammans med sjukgymnasten. Avspänning är en mycket bra metod om man vill sänka sin generella ångest- och stressnivå. De flesta personer med social fobi anser att de är "nervösa". De oroar sig för det som ska ske i framtiden. Detta kallas *förväntansångest* och är nästan lika obehagligt som panikattacken. Vi ska därför lära ut en del avspänningsövningar så att du medvetet kan kontrollera din spänningsnivå. Förutom att man spänner sig i samband med ångest så är det mycket vanligt att man *andas för snabbt och för djupt* - detta kallas att man *hyperventilerar*. I kapitel två berättar vi om vad som händer i kroppen när koldioxiden vädras ut och hur du kan lära dig att bli vän med din andning.

**3** Många som lider av ångestsymptom har en ganska *negativ självbild* och mycket *höga krav* på sig själva. "Man måste alltid göra sitt bästa" och "det är fruktansvärt att misslyckas" är *värderingar* som ångestdrabbade människor ofta bär omkring på. Man lägger mycket stor vikt vid vad andra personer tycker och tänker, tolkar ofta andra människors reaktioner på ett negativt och inte alltid korrekt sätt och går ständigt omkring med en rädsla för att "göra bort sig" och "skämma ut sig" i andra människors närvaro. De flesta som lider av ångestreaktioner börjar långsamt tänka negativt om sig själva, speciellt om de agerar i sällskap med andra. Dessa *negativa* och *irrationella* tankar skapar en olustkänsla som i sin tur lätt sätter fart på ångestmaskineriet. I det tredje kapitlet ägnar vi en hel del tid åt att undersöka hur *du* tänker om dig själv och hur du agerar tillsammans med andra människor när du är spänd. Hur tänker du om paniksituationer och ångestreaktioner? Är dina tankar realistiska, eller skrämmande fantasier? Vi lär dig nya *kognitiva strategier*. Prova att se verkligheten utan "ångestglasögon"! Dessutom får du träna dig på att *hävda dig själv* och dina rättigheter istället för att bygga upp en plågsam "ilskebank" i din kropp.

4 Trängda situationer ökar stressnivån och *rädslan för att inte kunna fly* är ofta tillräcklig för att sätta igång ångest och panik. Att stå vänta i en kö på banken eller i affären kan skapa ångest eftersom man inte snabbt kommer därifrån. På så sätt börjar många människor med social fobi att *undvika* situationer och platser. Affärer, släktkalas, restauranger - till slut känns allt fler situationer hotfulla, det ena undvikandet leder till det andra och det egna hemmet känns kanske som den enda trygga platsen på jorden (om ens det). En människa med social fobi ägnar mycket tid åt *ångestplanering* - hon planerar sin framtid för att undvika ångestskapande situationer. Så småningom styr detta hela hennes liv. I det fjärde och sista kapitlet tar vi upp hur du ska agera i olika situationer *när ångesten kommer*. Du får lära dig att *stanna kvar* i situationen trots att paniken närmar sig. Detta kallas *exponering*.

Kontroll över ångest och panik är en färdighet som man måste *lära sig*. För att slutresultatet ska bli bra behöver du öva regelbundet och anstränga dig en hel del under behandlingstiden.

Ju mer du anstränger dig - desto mer kommer du att få ut av behandlingsprogrammet. Viktigast är inte hur svår din sociala fobi är, hur länge du har haft den eller hur utvecklat ditt undvikandebeteende är.

**VIKTIGAST ÄR DIN MOTIVATION.**

Lycka till!

# Kapitel ett

## Så fungerar ångest, panik och social fobi

Alla människor får ångest ibland. Och alla kan känna panik. Det är en livsviktig signal som till exempel får oss att hoppa undan snabbt om en bil passerar för nära eller som får oss att undvika branta stup.

Tänk dig in i den här situationen:

*Du går över ett fält som verkar vara alldeles öde och tomt.*

*Plötsligt, bakom en träddunge kanske hundra meter bort, kommer en tjur rusande mot dig. Han har upptäckt dig och han tänker attackera. Du inser faran och börjar springa mot ett staket.*

I den här situationen *behövs* ångest och panik. Den rasande tjuren får dig att alarmera ditt ångest- och panikcentrum som i sin tur talar om för hela din kropp att det är fara å färde och att du måste snabba dig för att klara livhanken.

När hjärnan, genom dina sinnen, blir medveten om faran, startar hormonaktiviteten och det autonoma (av viljan styrda) nervsystemet sänder signaler till olika delar av kroppen. Nu gäller det för kroppen att mobilisera alla sina resurser och spara på en del andra för att du på bästa sätt ska kunna strida eller fly. Här är några exempel på de smått fantastiska saker som händer i kroppen under en "strida-fly"-mobilisering.

- ☞ Blodet förbereder sig på att kunna koagulera. Om du skulle bli sårad är det ju viktigt att blodet lever sig snabbt.
- ☞ Kroppstemperaturen och blodtrycket ökar.
- ☞ Svettningen ökar för att kyla ner kroppen.
- ☞ Blodet rusar till musklerna för att förbereda en eventuell kamp.
- ☞ Musklerna spänns. De är redo att reagera.
- ☞ Du skärper tankeverksamheten.
- ☞ Du producerar mindre saliv och blir torr i munnen.
- ☞ Andningen ökar, dina näsborrar vidgas och luftpassagerna i lungorna öppnas upp för att syret ska kunna komma in snabbt.
- ☞ Matsmältningsprocessen minskar.
- ☞ Levern avsöndrar socker för att kroppen ska få snabb energi.
- ☞ Immunförsvaret minskar, ett sätt att spara energi, eftersom det ju nu i första hand inte handlar om att bekämpa infektioner, utan om att agera snabbt och kraftfullt.

Den här reaktionen gör att du mycket snabbt kan nå staketet och komma i säkerhet. Den kallas alltså "strida eller fly" och är användbar på *kort sikt* när en fara ska undvikas.

I dagens stressiga och kravfyllda sambälle *framkallas* panik lätt även i situationer där det *inte hjälper* att strida eller fly. Det hjälper inte att du flyr om trafikpolisen vinkar in dig till vägkanten när du har kört för fort.

Och det hjälper inte att du börjar slåss om din chef skäller på dig.

"Strida eller fly"-reaktionen var fin när vi var grottmän och grottkvinnor och jagades av dinosaurier. Och den är livsviktig än i dag när vi utsätts för *verklig* fara. Dessvärre är det så att våra *moderna* "faror" - som att göra bort oss, hamna i underläge, bli till åtlöje, inte räcka till och så vidare, också kan sätta fart på ångest- och paniksystemet. Men att få ångest och panik *utan att kunna strida eller fly*, är *mycket obehagligt* - för att inte säga fruktansvärt. Det är detta vi kallar för en *panikattack* - en panikreaktion som satts igång utan att vi utsätts för *verklig* fara.

Följande symptom är vanliga vid en panikattack.

- ☞ Andnöd
- ☞ Hjärtklappning
- ☞ Yrsel
- ☞ Stickningar i händer och fötter
- ☞ Bröstmärtor
- ☞ Svimmingskänsla
- ☞ Svetteningar
- ☞ Darrningar
- ☞ Varm eller kall känsla om vartannat
- ☞ Overklighetskänsla inför sig själv eller omgivningen
- ☞ En känsla av att inte kunna tänka klart

De flesta upplever alltså en eller flera av de här reaktionerna under en panikattack. Men olika människor känner olika stor grad av rädsla och obehag. Varje människas reaktion är unik.

Många upplever känslorna så fysiska att de åker raka vägen till en akutmottagning i tron att de är på väg att få en hjärtattack. Andra är rädda för att göra något tokigt eller råka ut för något diffust och fruktansvärt. En del människor vill vara för sig själva när de upplever panik eftersom de är rädda för att göra något förödmjukande eller konstigt inför andra människor.

Den här rädslan är grundad på en allt för stor uppmärksamhet på vad andra tycker och ett allt för stort behov av att andra ska tycka bra om en.

De här kroppsliga sensationerna är ett resultat av den "strida och fly"-mekanism vi redan talat om och dessutom en klar följd av att en människa med svår ångest eller panik ofta *överandas - hyperventilerar*. Du kommer att få läsa mer om hyperventilation i kapitel två.

Att uppleva panik *utan att kunna göra något konkret* åt sin situation (strida eller fly) är alltså mycket skrämmande.

Första gången man får en panikattack är oftast den mest skrämmande. Det är en ny upplevelse som känns konstig och onormal, man förstår inte vad som händer i kroppen. Efter flera panikattacker inser de flesta att de *inte* kommer att kollapsa, dö eller bli tokiga under attacken. Men det är ändå svårt att *lita på* att panikattacken verkligen är ofarlig när den väl dyker upp. Känslorna är så skrämmande och när man blir rädd är det svårt att tänka klart och logiskt.

Det kanske känns som om panikattacken kommer som en *blxt från klar himmel*. Men paniken kommer faktiskt inte av en slump. Vår första panikattack har oftast satts igång utan att vi förstått varför. Den kan vara ett resultat av en ärftlig *känslighet*, våra alltför *höga krav* på oss själva, *oförmåga att släppa fram känslor* och, som en utlösande faktor, en pressad livssituation (någon har dött, du har fått ditt första barn, du arbetar för mycket, osv).

Vi bär med oss minnet av den första panikattacken, är oerhört rädda för att råka ut för samma upplevelse igen och skapar på så sätt en ond cirkel av oro, ångest och - ännu mer panik. Så småningom *förknippas* vi en mängd företeelser med ångest och panik. Det räcker med mycket subtila *signaler* (ibland märker vi dem inte mer än på ett omedvetet plan) för att paniken ska skjuta fart. Ordet "hiss" i en tidning kan skapa en känsla av instängdhet som leder till att vi spänner oss, får svårt att andas och sätter igång en panikattack utan att ens vara medvetna om processen själva.

Social fobi innebär en rädsla för att göra bort sig, bli bedömd (oftast negativt) och stå i centrum i situationer där de flesta människor inte upplever obehag. Sociala fobiker tror att de ska få panik i de här situationerna och denna panik gör att de upplever att de gör bort sig. Detta leder till en känsla av att andra människor bedömer dem negativt.

De flesta människor med social fobi är rädda för att få panik i vissa *konkreta situationer* och framkallar på så sätt medvetet eller omedvetet paniken själva.

Att skriva under ett papper i en postkassa, till exempel, är egentligen inte farligt, det vet ju alla. "Men tänk om jag börjar skaka så mycket att jag inte kan hålla pennen". Tänk om kvinnan bakom luckan tycker att jag verkar konstig?" Katastroftänkarna sätter fart och spänningen i kroppen ökar.

Det är vanligt att socialfobiker börjar *undvika* platser och situationer som känns trängda eller som kan sätta igång spänning i kroppen. Mer om detta får du lära dig i behandlingsprogrammets sista kapitel.

Glöm inte bort att det finns vissa situationer där ångesten fungerar som en *positiv drivkraft*. När du ska klara av en stressfylld uppgift eller när du ska utföra något som kräver mycket av dig, kan ångesten hjälpa dig.

Om du är totalt avspänd när du ska genomgå ett prov, spela ett spel eller lösa en konflikt så kommer du inte att prestera ditt allra bästa. Lagom ångest, däremot, ökar din mentala skärpa. Men blir du *för* ångestladdad så minskar din problemlösningsförmåga igen. Och när du närmar dig en panikattack blir ångesten något mycket negativt som hindrar dig ifrån att tänka klart och agera på bästa sätt.

# Kapitel två

## Hyperventilation och ångest

En av de största bovarna i ångestdramat är din *andning*. En vanlig reaktion vid ångest är hyperventilation - *överandning*. Vi andas snabbare och/eller djupare än vad kroppen behöver och *andas* på så sätt *ut alldeles för mycket koldioxid*. Eftersom koldioxiden behövs för att frigöra syre ifrån blodet, så börjar kroppen lida brist på syre när vi har hyperventilerat en stund.

Detta händer i din kropp när du får för lite syre:

- ☞ Du känner dig yr och svimfärdig
- ☞ Du är rädd att kollapsa
- ☞ Hjärtverksamheten ökar
- ☞ En stickande känsla uppträder i händer, armar och fötter
- ☞ Du börjar kanske skaka
- ☞ Du får en känsla av överklighet
- ☞ Du tycker att du ser dåligt
- ☞ Du får huvudvärk
- ☞ Du blir torr i munnen
- ☞ Du behöver kanske kissa

Om hyperventilationen fortsätter blir symptomen värre:

- ☞ Svår yrsel
- ☞ Andningssvårigheter
- ☞ Smärtor i bröstet
- ☞ Temporär förlamning av muskler i olika delar av kroppen
- ☞ En stigande känsla av att något fruktansvärt ska hända (katastrofkänsla)

Som du märker är symptomen vid hyperventilation nästan identiska med en panikattack. De symptom som uppträder under det andra stadiet av hyperventilationen framkallas av kroppens automatiska försvarsreaktioner. Under det amerikanska inbördeskriget noterade läkare att soldater ofta rapporterades sjuka på grund av de här symptomen. Ingen organisk sjukdom eller skada kunde noteras. Detta symptommonster kan man också se hos personer som genomgår en svår situation, till exempel när de får reda på att en nära anhörig är död. Man vet också att de här symptomen drabbar människor som lever under daglig stress. Hyperventilation uppkommer inte bara hos de människor som verkar stressade eller oroad, utan också hos de som verkar lugna, men som kapslar in känslor.



De flesta människor är *omedvetna om att de hyperventilerar* och tror kanske att symptomen beror på att de är på väg att dö eller tappa förståndet. Det är mycket obehagligt men *inte farligt* att hyperventilera. Din kropp *ser alltid till* att andningen korrigerar sig själv till slut. Du *kan alltså inte dö* av syrebrist.

Det är ofta hyperventileringen som sätter igång din ångest. Om du lär dig att på ett tidigt stadium upptäcka att du andas för snabbt, kan du reglera detta själv och på så sätt häva eller undvika ångestattacken.

När du känner dig orolig och andfädd: ***andas in under tre sekunder, håll andan under tre sekunder, andas ut under tre sekunder, håll andan under tre sekunder*** och fortsätt så i några minuter tills du känner dig lugnare. På så sätt bibehåller du balansen mellan koldioxid och syre i blodet. Det här sättet att andas kallas för att andas *i fyrkant*. Du andas in längs en sida, håller andan längs nästa sida, andas ut längs den tredje sidan och håller andan igen längs den sista sidan.



Ett annat, klassiskt sätt, att motverka hyperventilering är att andas i en papperspåse under några minuter.

Det finns många faktorer som kan påverka din andning negativt.

Om du äter för oregelbundet sjunker *blodsockernivån* mellan varven och detta kan faktiskt utlösa hyperventilation.

*Tobak, kaffe* eller *te* kan ge dig en allt för häftig kick om du överkonsumerar - det kan också påverka andningen.

*Alkohol* är visserligen lugnande inledningsvis, men ungefär två timmar efter konsumtionen fungerar det som stimulantia. Under ett bakrus löper du stor risk för ångestreaktioner och hyperventilation.

*För lite sömn* kan påverka andningsmönstret negativt.

*Astma, bihåleinflammation* eller *bronchitis* kan ge dig andningsproblem.

*Återhållen ilska* ökar din inre spänning så att du till slut går på ständig "tomgång" med andningsproblem som följd. Försök lära dig att uttrycka dina känslor så fort de dyker upp! Mer om detta i kapitel tre.

# Kapitel tre

## Du och din ångest

- ☞ Personlighet
- ☞ Självbild och värderingar
- ☞ Irrationella tankar
- ☞ Självhävdelse

### ☞ Personlighet

Med *personlighet* menas det sätt som vi brukar reagera på, så som vi brukar känna och bete oss är ut och är in. Många som söker behandling för ångest tycker sig ha en *nervös* personlighet. Inte bara så att de upplever panik ibland, utan att de nästan alltid känner sig *överkänsliga* och *lättröade*. Det är förstås inte bara negativt att vara känslig. Känsligheten kan till exempel innebära att man har lätt för att förstå andra människor. Men om känsligheten innebär att man lätt oroar sig kan den bli ett handikapp som banar väg för - ångest.

Ett annat personlighetsdrag som kan spela roll i ångestsammanhang är om du är övervägande *introvert* (inbunden) eller *extrovert* (utåtriktad). Man brukar säga att en introvert människa tycker om att vara för sig själv, medan en extrovert person helst vill vara tillsammans med andra människor. Den som är introvert är ofta överkänslig för normala förändringar i kroppen. Om hjärtat råkar hoppa över ett slag tolkar den introverta detta som ett hot och förbereder sig på en panikattack. Den extroverta har fullt upp med att hålla reda på hur människorna runt omkring uppträder och blir ofta överrumplad när olika stressreaktioner smyger sig på.

Försök placera in dig själv i diagrammet här nedanför. Hur tror du att din personlighet påverkar dina ångestproblem?

		<i>En nervös person</i>	
		24	
		21	
		18	
		15	
<i>Introvert</i>	0 3 6 9	12 15 18 21 24	<i>Extrovert</i>
		9	
		6	
		3	
		0	
		<i>En person som inte är nervös</i>	

## ☞ Självbild och värderingar

De flesta som lider av social fobi är rädda för *vad andra människor ska tänka och tycka* om de får panik och, som de själva tycker, betar sig "konstigt". Vi vill försöka få bort din rädsla för *negativ värdering*.

En intressant egenhet hos många socialfobiker är att de är mycket *toleranta mot andra människor* som "gör bort sig" men livrädda för att själva råka ut för samma sak. Man sätter upp mycket hårda och strikta regler för sig själv i sociala situationer, men tillämpar inte samma regler på andra människor.

*Så här kanske en människa med social fobi tänker om sig själv:*

"Jag måste klara allt"

"Om jag misslyckas är det fruktansvärt"

"Om andra människor ser min ångest tror de att jag är en svag människa, det vore en fruktansvärd katastrof, de tycker nog inte om mig isåfall..."

*Och så här kanske en människa med social fobi tror att andra människor tänker om honom:*

"En sån idiot"

"Den där personen verkar löjlig och dum"

"Vad är det för fel på honom?"

"Han är ingen att räkna med"

"Hon är nog en knepig människa"

Den som lider av social fobi *förvränger* ofta hur en situation *egentligen* är. Han tror att människor tittar på honom, när människor vanligtvis inte alls tittar på honom. Han tror att andra människor kan se hans ångest trots att de flesta människor inte alls märker av den. Det är viktigt att du lär dig att på ett *realistiskt* sätt avgöra om andra människor verkligen tittar på dig, talar om dig eller bedömer det du gör. Många gånger leder felaktiga antaganden till onödig ångest som i sin tur kan leda till panikattacker.

Oftast är det faktiskt så här:

**1** Människor som inte känner dig bryr sig inte om dig och tänker inte på ditt beteende. De flesta människor är bara intresserade av det som berör just dem - grälet de hade natten innan med sin fru, festen de var på igår, den nya bilen de just köpt och så vidare.

**2** De människor som känner dig har redan bildat sig en uppfattning om dig. Den kommer inte att förändras på ett extremt sätt. Om de upptäcker din ångest tror de kanske bara att du just då är lite spänd eller känner dig lite nervös. *Det är vanligtvis allt de tänker.*

Det är kanske svårt för dig att acceptera detta när du under så många år bedömt situationer på ett irrationellt sätt. Men genom träning och *ditt eget rationella tänkande*, kommer du att inse att punkt 1 och 2 i de flesta fall stämmer. Under rubriken "irrationella tankar" får du exempel på hur du kan lära dig att *tänka annorlunda*.

Vi ska nu börja med att identifiera orsakerna till varför du får ångest. I din oro finns oftast en djupt rotad oro över att andra ska bedöma dig negativt, inte tycka om dig eller tycka att du är löjlig. Du kan nu mäta denna oro genom att fylla i nedanstående formulär. Det visar om du är allför oroad över vad andra människor ska tänka om dig.

### *FNE-skala*

Före varje påstående ska du skriva antingen ett *s* för sant eller ett *f* för falskt. Det är viktigt att du svarar på alla påståenden.

- 1 \_\_\_\_\_ Jag oroar mig verkligen över att verka löjlig inför andra människor.
- 2 \_\_\_\_\_ Jag oroar mig över vad andra människor ska tänka om mig, fastän jag vet att det egentligen inte spelar någon roll.
- 3 \_\_\_\_\_ Jag blir spänd och orolig om jag märker att någon iakttar mig.
- 4 \_\_\_\_\_ Det spelar ingen roll om andra människor inte tycker om mig.
- 5 \_\_\_\_\_ Jag känner mig mycket upprörd om jag har begått ett misstag i en social situation.
- 6 \_\_\_\_\_ Vad andra så kallade viktiga personer tycker om mig bryr jag mig inte alls om.
- 7 \_\_\_\_\_ Jag är ofta rädd för att verka dum eller göra mig löjlig.
- 8 \_\_\_\_\_ Jag bryr mig inte om att andra människor inte verkar tycka om mig.
- 9 \_\_\_\_\_ Jag är mycket orolig för att andra andra människor ska upptäcka mina olika brister.
- 10 \_\_\_\_\_ Att andra inte ska tycka om mig har liten betydelse för mig.
- 11 \_\_\_\_\_ Om någon skulle bedöma mig i en situation väntar jag mig alltid det värsta.
- 12 \_\_\_\_\_ Jag oroar mig alltid för vilket slags intryck jag gör på en människa.
- 13 \_\_\_\_\_ Jag är ofta rädd att andra människor inte ska tycka om mig.
- 14 \_\_\_\_\_ Jag är rädd att andra människor ska hitta brister hos mig.
- 15 \_\_\_\_\_ Vad andra tycker om mig bryr jag mig inte alls om.
- 16 \_\_\_\_\_ Jag är inte speciellt orolig om jag inte är andra människor till lags i alla situationer.
- 17 \_\_\_\_\_ När jag talar med någon är jag ofta orolig över vad de ska tänka om mig.
- 18 \_\_\_\_\_ Jag känner att jag ibland inte kan hjälpa om jag begår misstag i sociala situationer, så det är ingen mening med att oroa sig över det.

- 19 \_\_\_\_\_ Jag är ofta orolig över vilket intryck jag ger.
- 20 \_\_\_\_\_ Jag oroar mig mycket över vad mina chefer tycker om mig.
- 21 \_\_\_\_\_ Om jag märker att någon bedömer mig så har det väldigt liten betydelse för mig.
- 22 \_\_\_\_\_ Jag oroar mig över att andra människor ska tänka att jag inte är tillräcklig.
- 23 \_\_\_\_\_ Jag oroar mig mycket lite över vad andra människor tänker om mig.
- 24 \_\_\_\_\_ Ibland tänker jag att jag är allt för upptagen med vad andra människor tänker om mig.
- 25 \_\_\_\_\_ Jag är ofta orolig över att jag säger eller gör "fel" saker.
- 26 \_\_\_\_\_ Jag bryr mig inte om vilka åsikter andra människor har om mig.
- 27 \_\_\_\_\_ Jag tror för det mesta att andra människor tycker ganska bra om mig.
- 28 \_\_\_\_\_ Jag tror ofta att människor som betyder något för mig egentligen inte tycker så bra om mig.
- 29 \_\_\_\_\_ Jag är ganska klar över hur mina vänner ser på mig.
- 30 \_\_\_\_\_ Jag blir spänd och orolig när jag vet att jag blir bedömd av mina överordnade.

Nu när du har fyllt i frågeformuläret kan du själv bedöma hur mycket du är beroende av andras omdömen om dig.

Vanligtvis är det så att om man har social fobi så blir siffran lägre än den annars skulle ha varit. Denna siffra gör det klart för dig vad som orsakar din rädsla. En del människor som reagerar med skakningar, svimningskänslor eller rodnad i sociala situationer utvecklar ändå inte en social fobi. Det kan bero på att de trots allt inte är överdrivet oroliga över vad andra människor ska tycka om detta. Skillnaden mellan dem som utvecklar social fobi och de som inte gör det är huruvida man har en stark rädsla för *negativ värdering* eller ej.

När du känner dig sårad, arg, ledsen och så vidare, kan du undersöka vad dina känslor *verkligen* står för.

Någon har glömt av din födelsedag. Ditt antagande är kanske att "den som glömmer bort min födelsedag bryr sig inte om mig". Ifrågasätt antagandet och ersätt det med mer korrekta och rationella tankar. "Jag är visserligen besviken över att han glömde min födelsedag, men det betyder kanske inte att han inte tycker om mig, utan att födelsedagar inte är viktiga för honom".

### Kom ihåg!

Alla människor måste faktiskt inte tycka bra om dig. Du tycker inte bra om alla människor.

Du måste inte klara allt du ger dig på.

Om det inte blir som du har tänkt dig innebär det inte nödvändigtvis en stor katastrof.

## ☞ Irrationella tankar

Den här delen av programmet kan hjälpa dig att kontrollera de oroande tankar du automatiskt kör igång i vissa situationer. Du får lära dig ett "rationellt tänkande".

Den som lider av ångest har under åren skaffat sig olika sätt att tänka och bedöma situationer på. Ofta väntar man sig att "det värsta" ska hända. Det leder ibland till att det värsta faktiskt händer - precis som en självuppfyllande profetia. Det är som vi tidigare sagt också vanligt att man tror att andra människor tänker "det värsta" om en och att andra människor direkt kan se ens svängningar och sinnesstämningar. De antaganden och förväntningar som byggts upp under ett antal år blir till slut *automatiska*. Man lär sig att vissa situationer *brukar* leda till ångest och *förväntar sig* att oron och ångesten ska dyka upp. Dessutom *tolkar* man ofta situationer felaktigt och får för sig att allting är mycket värre än vad det i själva verket är. Dina katastroftankar och feltolkningar visar vilken typ av fobi/ångest du lider av. Men ångesttyperna flyter ofta in i varandra och det är inte konstigt om du känner igen dig på flera ställen.

### *Vanliga irrationella tankar vid social fobi*

"De kommer att se att jag har ångest"

"De kommer att se att jag är orolig och de kommer att undra varför"

"De kommer att tro att jag är en märklig eller konstig person"

"Hon kommer att berätta för andra om min ångest"

"Hon kommer antagligen att tycka illa om mig på grund av mina ångestreaktioner"

### *Vanliga irrationella tankar vid paniksyndrom*

"Jag får panik och kan inte hantera situationen"

"Jag kommer att kollapsa eller svimna"

"Vad händer om jag inte kan komma ifrån situationen i tid?"

"Jag kanske får en hjärtattack och dör"

"Jag kanske slutar att andas och dör"

"Jag kanske fullständigt tappar kontrollen och hamnar på ett mentalsjukhus"

### *Vanliga irrationella tankar vid generaliserat ångestsyndrom*

"Jag kommer att göra fel och bli av med jobbet"

"Min fru kommer nog att vilja skilja sig"

"Min ekonomi kommer att raseras fullständigt"

"Jag kommer aldrig att lyckas med något i livet"

**Här får du ett exempel på hur olika tankar kring en och samma händelse påverkar ditt ångestupplevande.**

*Tänk dig att du senare på dagen ska skriva en check på en bank, gå på middag eller kanske åka buss genom hela stan.*

***Här är dina irrationella katastroftankar***

"Hur ska jag hantera situationen?"

"Tänk om jag inte klarar det"

"Tänk om de ser min ångest"

"Jag kommer att skaka och inte kunna kontrollera mig!"

"Jag kommer att sätta maten i halsen"

"Jag kommer att spilla"

"Jag blir helt stel - jag kommer inte att kunna skriva något"

"Jag kommer att ställa mig upp och skrika"

Ju längre dagen går desto mer ökar din oro. Du föreställer dig ett *misslyckande* och ditt katastroftänkande ökar. När du väl går in i situationen är spänningen på topp.

*Genom att ändra ditt tänkande kan du påverka ångesten.*

***Här är dina rationella tankar***

"Jag kan nog klara av det här även om jag blir orolig"

"Jag kanske blir spänd, men andra människor märker det knappast"

"Om de märker att jag är spänd är det knappast troligt att de är speciellt intresserade av det"

"Om de märker min spänning kommer de säkerligen *inte* att tänka "han är en konstig människa som det måste vara något allvarligt fel på", de tror istället att "han verkar lite spänd idag" eller "han kanske inte mår riktigt bra idag"".

Om du tänker såhär får du lättare att *på ett realistiskt sätt* hantera din rädsla.

*Det ser inte så illa ut som du tror, när du drabbas av oro.*

Det är viktigt att du skiljer på rationella tankar och så kallat "positivt tänkande". Att tänka rationellt innebär inte att man ska slå bort alla negativa tankar och bara tänka positivt. Försök istället att *se verkligheten som den är*. Att tänka i allmänna positiva termer av typen "det ordnar sig" eller "det blir nog bra" kan ge dig tillfällig kontroll över dina reaktioner. Men det har förmodligen ingen effekt på de *grundläggande attityder* som gjort att du reagerat med oro ifrån början.

Här får du fler exempel på hur irrationella och rationella tankar kan öka/minska din ångest i olika situationer:

**Situationen**

Du sitter på ett café och dricker kaffe

***Irrationella tankar***

"Herregud, tänk om jag spiller ut kaffet! Folk kommer att se att jag skakar och tycka att jag är fullständigt tokig. De kommer att flytta sig bort ifrån mig och börja viska. Det kommer att bli fruktansvärt!"

### *Rationella tankar*

”Jag brukar ju klara såna här situationer. Andra kanske tittar, men de kommer antagligen inte att bry sig om mig. Och även om det gör det, så spelar det ingen roll, de kommer i alla fall inte att tycka att jag är tokig eller galen. De tror istället att jag är lite spänd eller känner mig fysiskt dålig. De kommer antagligen inte att tala om mig, de har intressantare saker att syssla med”.

### **Situationen**

Du ska skriva under ett papper inför en postkassörska.

### *Irrationella tankar*

”Jag får panik. Jag kommer att börja skaka och skriva en helt oläslig namnteckning. Postkassörskan kommer att titta på mig och undra om jag är klok”.

### *Rationella tankar*

”Jag klarar av detta. Om mina händer börjar skaka kommer postkassörskan bara att tro att jag är lite stressad, inte att jag är alldeles tokig”.

### **Situationen**

Du sitter tyst i ett sällskap där alla andra pratar.

### *Irrationella tankar*

”Jag får panik. De andra tycker att jag är fruktansvärt tråkig som inte säger något. Och om jag försöker säga något kommer jag att bli röd i hela ansiktet”.

### *Rationella tankar*

”Ingenting hemskt kommer att hända. Man måste inte alltid säga något. Och det är förresten ingen katastrof om jag rodnar”.

<p>Rationella tankar är <i>förnuftiga, logiska, korrekta och flexibla</i>. Irrationella tankar är <i>katastrofala, ologiska, felaktiga och absoluta</i>.</p>
--

I varje situation då du inte känner dig nöjd med ditt agerande, fråga då dig själv:

- 1 Vad tänker jag om mig själv?
- 2 Vad tänker jag om de andra människorna?
- 3 Vad tänker jag om hela situationen?

- Tänker du ofta i absoluta tankebanor?
- Drar du felaktiga slufledningar?
- Tänker du automatiskt på ett negativt sätt?
- Ägnar du dig alltför mycket åt självkritiska tankar?

Det är inte lätt att själv styra sitt tänkande. För att göra det hela enklare - fråga dig själv ”vad var det jag tänkte just nu?” När du lärt dig att känna vad du tänker kan du börja bestämma om det är rationellt eller irrationellt.



Här får du några råd kring hur du kan hantera dina känslor i sällskap med andra människor:

**1** Lista ut vad som orsakar dina orostankar. Om du till exempel har fjärilar i magen, försök tänka: "jag vet vad de här känslorna betyder, de betyder att jag börjar bli orolig och det är viktigt att jag försöker dra ner på tempot och tänka på min andning och kanske göra några avspänningsövningar.

**2** Försök att tänka "jag tar det här steg för steg och drar inga inga förhastade slutsatser".

**3** Undvik att vara alltför negativ mot dig själv. Ge dig själv beröm när du klarat något som du tidigare tyckt varit svårt.

Skriv nu ner några exempel på situationer där *du* har gjort en feltolkning och kunde ha reagerat på ett mer realistiskt sätt. Börja med en situation som varit "lagom" oroväckande för dig. Beskriv vad du var rädd för och värdera om din rädsla var realistisk eller ej. Vi vill att du ska lära dig att känna igen när du tänker på ett orealistiskt sätt och på så sätt få en mer realistisk syn på dig själv och din omgivning. Om du tolkar situationen rätt kommer du att känna dig mindre orolig och kan hantera dina stressreaktioner på ett bättre sätt. Varje gång du tänker på en situation och känner stress är det viktigt att du identifierar det *orealistiska* och ersätter det med en mer *korrekt information* om situationen.

Det är viktigt att skilja på rationellt tänkande och *rationalisering*. Rationalisering betyder att man *hittar på* ett motiv för en attityd eller en handling istället för att våga erkänna det verkliga motivet.

Här ser du skillnaden mellan irrationellt tänkande, rationalisering och rationellt tänkande:

### ***1 Irrationellt tänkande***

"Jag fick inte jobbet vilket betyder att jag är en misslyckad typ. Jag kommer aldrig att få ett jobb eller kunna ordna det för mig själv".

### ***Rationalisering***

"Det spelar ingen roll, jag vill ändå inte ha det där jobbet".

### ***Rationellt tänkande***

"Jag är besviken över att jag inte fick jobbet, men jag får försöka klara av den här situationen och söka ett nytt jobb så snart som möjligt".

### ***2 Irrationellt tänkande***

"Jag känner mig verkligen värdelös nu när jag vet att Kalle har pratat bakom ryggen på mig".

### ***Rationalisering***

"Jag bryr mig inte ett dugg om vad Kalle har sagt!"

### ***Rationellt tänkande***

"Jag blev verkligen ledsen när jag fick reda på vad Kalle hade sagt om mig. Jag kanske kan prata med Kalle och säga vad jag tycker".

## ☞ Självhävdelse

Personer med hög ångestnivå har i regel svårigheter med att uttrycka känslor av fientlighet gentemot andra människor. Om du kapslar in dina aggressiva känslor ökar din inre spänning och därmed också din ångestnivå. Därför är det viktigt att du lär dig att *uttrycka* dina känslor. I den här delen av programmet går vi igenom hur man kan uttrycka positiva och negativa känslor i olika situationer.

Hur får man dålig självkänsla? Dina föräldrar och andra viktiga vuxna har förstås spelat en stor roll. Tänk efter - hur hanterade din familj konflikter? Hur lärde dina föräldrar dig att hantera konflikter? Vad var deras budskap? ”*Det är bäst att tiga, bry dig inte om att ge tillbaka, var nu en lydig flicka*”. Eller kanske ”*Är det på det viset så ska jag minsann visa dig, om du stör mig igen får du en örfil, vem har bett dig att öppna munnen?*”.

För att ha nytta av den här delen av programmet är det viktigt att du försöker *tillämpa det du har lärt dig* i din normala livsföring och att du verkligen *önskar en förändring*. Tänk igenom följande:

### *1 Vad vinner jag på att inte hävda mig själv?*

- Andra skyddar mig
- Jag gör för det mesta som andra tycker och det upplever många som positivt
- Jag vidmakthåller ett välkänt beteendemönster
- Jag undviker att ta ansvar för olika projekt och för att slutföra planer
- Jag undviker en möjlig konflikt

### *2 Vad förlorar jag på att inte hävda mig själv?*

- Oberoende
- Kraft att fatta beslut
- Ärlighet i mänskliga relationer
- Andras respekt för mina tankar och känslor
- Möjligheten att påverka andra personers beslut, önskemål och förväntningar

### *3 Vilka är mina kortsiktiga mål?*

### *4 Vilka är mina långsiktiga mål?*

Innan vi går vidare tittar vi på skillnaden mellan självkänsla och aggressivitet.

#### *Självkänsla*

Du uttrycker dina åsikter, tankar, behov och känslor på ett direkt, ärligt och öppet sätt.

#### *Aggressivitet*

Du hävdar dina rättigheter på ett sätt som ofta är förolämpande för andra människor.

Att vara *självhävdande* är att kunna uttrycka vad du känner. Det är att kunna uttrycka dina rättigheter utan att trampa på andra människor. När du tränar självhävdelse övar du upp förmågan att prata med andra människor och att uttrycka dig själv. Du tränar dig också på att undvika att andra drar fördel av dig. På så sätt får du självrespekt.

Det tar tid att hitta fram till ett "hälsosamt" självhävdande och det är lätt att man tar i för mycket eller för lite i början. Om du hävdar dig själv för lite, håller du tillbaka dina känslor och tankar. Om du hävdar dig själv för mycket så uppnår du dina mål på bekostnad av andra människors känslor, du får mycket mothugg och upplever kanske omgivningen som orättvis. Om du ofta kapslar in dina känslor så kan det hända att du då och då "exploderar" i aggressivitet. Efter en sån händelse får du dåligt samvete och återgår snabbt till att kapsla in dina känslor igen. Människor som inte hävdar sig tillräckligt får ofta en känsla av att saker och ting inte är "klara". De sitter ofta och grämer sig över att de inte sa si eller så i en tidigare situation.

"Hälsosam" självhävdelse innebär att du ger uttryck för dina åsikter utan att förolämpa någon eller vara aggressiv. Det innebär också att du lyssnar på andra människors åsikter.

Kom ihåg: människor lär sig självhävdelse genom hela livet. En del reagerar på ett icke självhävdande sätt därför att de har lärt sig det av föräldrar, lärare eller andra auktoriteter. Efter flera år har det blivit *ett mönster* - en vana. Dessa vanor *kan arbetas bort* och man kan lära sig att reagera på ett mer självhävdande sätt.

***Här är ett exempel på icke självhävdande, aggressivt och självhävdande mönster:***

Din slarviga bror vill låna din bil. Du vill inte låna ut bilen eftersom du är rädd att något ska hända. Vad säger du?

*Icke självhävdande*

"Okay, du får låna bilen, men var försiktig".

*Aggressivt*

"Tror du att jag är så dum så att jag lånar ut bilen till dig?"

*Självhävdande*

"Jag vill inte låna ut bilen till dig för jag litat inte på att du är rädd om den".

***Ett exempel till:***

Karin arbetar varje dag och när hon kommer hem ifrån jobbet njuter hon av sin ensamhet. Nästan varje eftermiddag kommer hennes granne för att dricka en kopp te och Karin tycker egentligen inte om detta. Vad ska hon säga till sin granne?

*Icke självhävdande*

"Hej, jag sätter på tekannan".

*Aggressivt*

"Nu får du sluta med att springa här varje dag, jag har faktiskt annat att göra".

*Självhävdande*

"Jag känner att jag vill ha lite tid för mig själv på eftermiddagarna efter jobbet. Är det okej om vi bara fikar en dag i veckan i fortsättningen?"

**Ett till:**

Din chef kommer fram till dig, kastar en utskrift som du har gjort, på ditt skrivbord och säger "vad ska det här skräpet föreställa?". Vad svarar du på detta?

*Icke självvärdande*

"Jag är verkligen ledsen, är det så dåligt?"

*Aggressivt*

"Om det är så dåligt så tycker jag att du ska göra det själv!"

*Självhävdande*

"Detta är inget skräp, det är mitt arbete. Vad är det som är fel och hur tycker du att det ska förbättras?"

**Ännu ett exempel:**

Du står i en lång kö till en informationscentral. Du är trött på att vänta och det ska just bli din tur när någon kommer fram, tränger sig före dig och säger "ursäkta mig, jag ska bara ställa en snabb fråga...". Vad gör du?

*Icke självhävdande*

"Okej, det går bra. Du kan gå före mig".

*Aggressivt*

"Här står vi faktiskt i kö!"

*Självhävdande*

"Jag har väntat länge på min tur och min fråga kommer inte heller att ta speciellt lång tid, du får ställa dig i kön".

**Komplettera följande exempel:**

Du ska just svara på en fråga som din bror har ställt till dig. Då svarar din pappa istället för dig. Så har han alltid gjort, ända sen du var liten, och du är ganska trött på det. Vad säger du till din pappa?

En vän till dig vet att du ska gå och handla. Hon säger "när du ändå ska handla, kan du väl hämta min tvätt samtidigt?". Du har inte tänkt ta vägen om kemptvätten och det är svårt att hitta parkeringsplatser där - du har helt enkelt inte lust. Vad säger du?

Du har just köpt en kaffekokare på ett stort varuhus. Det visar sig att den inte fungerar och du förväntar dig att få en ny. Istället får du reda på att kaffekokaren ska repareras av tillverkaren och att du får vänta några veckor innan den kommer tillbaka. Men du behöver din kaffekokare idag! Vad säger du?

Vissa trosuppfattningar kallas för myter, eftersom de inte har blivit testade mot verkligheten. När dessa myter testas mot en verklighet finner man ofta att de inte är sanna. Här kommer exempel på myter om att man inte ska hävda sig själv.

### ***Myten om ödmjukhet***

Här gömmer sig ofta det faktum att du är alltför kritisk mot dig själv. Du nedvärderar ofta dig själv i sociala sammanhang och människor uppfattar dig därför ibland på ett negativt sätt.

### ***Myten om vänskap***

"Han borde förstått att jag inte ville ha det", "hon borde förstått varför jag sa så". Antar du att dina vänner alltid vet vad du känner i ett visst ögonblick? Det är viktigt att veta att andra människor kanske inte alltid är överrens med dig om vad som är viktigt, inte ens dina närmaste vänner. Punktlighet är kanske en dygd för dig, men din vän vill inte nödvändigtvis såra dig bara för att hon eller han kommer fem minuter för sent.

### ***Myten om ångest***

"Det är fruktansvärt skamligt att visa sig svag eller att reagera med ångest". Faktum är att det finns situationer där i stort sett alla människor reagerar med ångest. Ångest är mänskligt och naturligt.

### ***Myten om förpliktelser***

Om någon ber dig om en tjänst så måste du utföra den tjänsten om du är en verklig vän. Och om du ber en vän om en tjänst så anser du kanske att vännen måste göra dig tjänsten - annars är han inte en verklig vän. Om du tror på den här myten så har du väldigt svårt för situationer där du ska utföra tjänster eller be om tjänster eftersom du anser att du egentligen *inte har något val*. Om du har svårt för att säga nej är du kanske rädd för att be om tjänster eftersom du tror att andra människor också har svårt för att säga nej.

### ***Myten om könsroller***

Du kanske tänker "det går inte att göra på det viset, det är inte kvinnligt (eller manligt). Dessa tankar stör hela tiden det du egentligen vill göra, säga eller känna. Tänk på vad som *passar* dig, istället för vad du *tror förväntas* av dig.

#### ***En vuxen persons rättigheter***

- Du har rätt att bedöma vad som är rätt och riktigt för dig
- Du har rätt att inte ständigt be om ursäkt för ditt beteende
- Du har rätt att inte alltid hitta lösningar på andra människors problem
  - Du har rätt att ändra dina åsikter
  - Du har rätt att begå misstag
  - Du har rätt att säga "jag vet inte"
  - Du har rätt att fatta dina egna beslut
  - Du har rätt att säga "jag förstår inte"
- Du har rätt att säga "det bryr jag mig inte om"
- Du har rätt att säga nej, utan att känna skuld

# Kapitel fyra

## Att sluta undvika

**V**i har tidigare pratat om hur *situationsrädsla* utvecklas.

En människa som upplevt stark ångest eller panik i en viss situation lär sig snabbt att undvika liknande eller identiska situationer.

Ett av den här behandlingens mål är att bryta ner och förändra de skrämmande tankar som du automatiskt tänker kring vissa situationer och platser. Det är viktigt att den här processen sker *gradvis*. Om man tvingar sig in i en situation som man inte är redo för kan rädslorna bli ännu större. Man förstärker bara den obehagliga tankekopplingen ännu mer - detta kallas *sensitivisering*. *Desensibilisering* däremot, innebär att man först lär sig klara situationer som ger mild ångest för att sedan successivt öka svårighetsgraden.

Kom ihåg att ångest inte är samma sak som panik! Det är fullkomligt normalt att känna en viss ångest i nya och för dig skrämmande situationer.

Att vara modig är att göra *något man är rädd för*. En bergsbestigare som inte är rädd för höjder är inte nödvändigtvis modig när han ger sig iväg uppför. Men en människa som är rädd för att äta tillsammans med andra är mycket modig när hon äter lunch i restaurangen på jobbet.

Innan du börjar träna dig på att sluta undvika ska du *identifiera vissa huvudmål* som du vill uppnå och *dela in dem i delmål*. Det gäller att klara av varje steg innan du går vidare till nästa. Glöm inte att använda dig av den avspänningsteknik du håller på att lära dig hos sjukgymnasten och kom ihåg att hyperventilation ofta är en bov i dramat.

**Här följer några exempel på mål och delmål:**

**Mål**

”Jag vill lära mig att äta en måltid tillsammans med andra människor på en restaurang”.

**Delmål**

Att ta en läsk på ett café tidigt på morgonen.

Att ta en läsk på lunchtid.

Att ta en kopp te och en smörgås tidigt på morgonen.

Att ta en kopp te och en smörgås på lunchtid.

Att äta en hel måltid och stanna tjugo minuter även om maten inte är uppäten.

Att äta upp en hel måltid och stanna tills allt är uppätet.

Och så vidare.

Innan du tränar dig på ett delmål ska du känna efter hur rimlig du tror att uppgiften är. Gör bara sånt som du tror dig ha en 75-procentig (eller större) chans att klara av. Den här regeln är till för att du inte ska ta för små eller för stora steg åt gången. Det är viktigt att du inte går in på en nivå som du inte är redo för. Om du är mindre säker än 75 procent på att du ska klara av

ett visst moment, gör då detta moment lite lättare för dig. Du måste inte vara *helt säker* på att lyckas med en uppgift, men du ska ha en känsla av att det kan gå bra.

Det viktiga är inte heller att du är *helt ångestfri* under övningen, utan att du klarar av att stanna kvar i situationen, trots ångesten.

### *Tips på vägen:*

-Gör en *avspänningsövning* innan du går ut.

-Gör alla aktiviteter på ett *långsamt, avspänt* sätt. Ge dig själv mycket tid!

-*Förbered dig* mentalt på aktiviteterna.

-Var medveten om din *andning*, använd dig av "fyrkanten".

-När omständigheterna tillåter det - sluta med den aktivitet som du håller på med om du får mycket ångest. Sätt dig på en plats där du kan vila och vänta på att ångesten ska försvinna. Om du är mitt uppe i en konversation med några människor, stanna då kvar, men pressa dig inte att utföra något speciellt. Om det är en tystnad i en konversation, låt det vara tyst. *Du behöver inte ta ansvar för att fylla tomrummet!*

-Lämna aldrig en situation på grund av rädsla. Möt rädslan, acceptera den och låt den försvinna.

-Försök att vara kvar i en situation så länge som möjligt. Ju längre du är i en situation, ju lugnare kommer du att bli och desto snabbare kommer du över dina rädslor. Det är till exempel bättre om du stannar två timmar i ett varuhus än att du går dit sammanlagt två timmar tid fyra olika tillfällen.

-Uppmuntra dig själv när du har nått en framgång.

-Acceptera motgångar.

**1** Utför något varje dag som har att göra med dina fobier. Ju mer du undviker, desto mer "cementerar" du din rädsla. Gå inte efter dagsformen utan försök göra någon uppgift ur ditt behandlingsprogram även om du har en dålig dag.

**2** Möt de "farliga" situationerna regelbundet ända till du kommit över din rädsla. Många rädslor behöver man konfronteras *ofta* med. Först när du i stort kommit över din rädsla kan du dra ner på träningsfrekvensen. Den generella regeln är: "ju räddare du är för en situation, desto oftare behöver du möta den".

**3** Var noga med att göra anteckningar varje dag så att du märker om behandlingsprogrammet har en positiv effekt eller inte. Skriv dagbok angående dina mål och vad du uppnår. Skriv också ner kommentarer till hur du känner dig och hur du har klarat av vissa situationer. Det hjälper dig att strukturera ditt *arbete* och ger dig en återkoppling på hur det går. Det ger dig också en information om hur du har klarat av att tackla olika situationer.

Vissa saker får man sällan tillfälle att träna på. I såna fall kan du öva dig genom att föreställa dig situationen i fantasin. Skriv ner situationen på ett papper och gå sedan igenom varje steg och föreställ dig hur det känns. Använd dig av avspänningsövningar om du känner ångest. Det är viktigt att du *i detalj* föreställer dig situationen och hur du ska agera i den.

Den här metoden är bra när det gäller rädslor för anställningsintervjuer, bröllop och så vidare.

*Så här kan du till exempel i tanken träna dig på en anställningsintervju:*

- 1 Du kommer till receptionen och uppger ditt namn.
  - 2 Du sitter och väntar på att intervjun ska börja.
  - 3 Du sitter i ett väntrum tillsammans med tre andra kandidater.
  - 4 Du sitter i ett rum tillsammans med tre andra kandidater och tio anställda på kontoret.
  - 5 Någon ropar upp ditt namn och du reser dig upp.
  - 6 Du presenterar dig för någon som uppger sitt namn.
  - 7 Du går in i intervjurummet och där sitter en person som intervjuar dig.
  - 8 Du går in i intervjurummet och där sitter tre personer som ska intervjuar dig.
- Och så vidare.

Gör nu en lista på tio huvudmål som du önskar uppnå. Målen ska variera i svårighetsgrad - en del vill du kanske uppnå inom de följande veckorna, andra önskar du uppnå på längre sikt. Välj sedan ut de *tre huvudmål* som du tänker arbeta med först och dela in dessa i olika delmål.

Att hantera bakslag är naturligtvis en del i varje inlärningsprocess, vare sig du ska lära dig att laga mat eller att sluta undvika. När du stöter på svårigheter är det bra om du funderar ut vad som har gått snett.

- Tänker du på din andning när du tränar?
  - Använder du avspänningsövningarna när du upplever de första signalerna på ångest?
  - Tränar du regelbundet på avspänningsövningarna?
  - Finns det andra problem i ditt liv just nu - kanske äktenskapsproblem eller problem på jobbet?
  - Har du några fysiska åkommor - till exempel PMS, sömnbrist eller en infektion?
  - Försöker du uppnå framgång för snabbt, eller kanske för långsamt?
  - Är svårighetsgraden mellan varje delmål alltför stort?
  - Behöver du arbeta med varje delmål mer intensivt och under en längre period innan du går till nästa delmål?
  - Hur pass säker är du på 75-procentsregeln?
- Och så vidare.

Bakslag kan inträffa till och med under en period när du har haft stora framgångar med träningsprogrammet. Då blir man mycket besviken och det känns som om situationen blir värre och värre. Men det är *mycket sällsynt* att man rasar tillbaka ända till den nivå man var på innan man startade behandlingen. För de flesta människor är bakslaget bara tillfälligt. Det är viktigt att du inte låter känslan av misslyckande ta över - fångas inte i katastroftänkande! Fortsätt att praktisera de tekniker som du har lärt dig, bakslaget kommer förmodligen snabbt att klinga av. Om du skulle känna att du har förlorat alla de färdigheter du lärt dig för att hantera ångest bör du berätta det för din behandlare.



# Tillämpad avspänning

När man ska klara av en pressande situation är det bra om man kan *sänka den allmänna muskelspänningen i kroppen*. Vi tål mer stress ju lägre allmän muskelspänning vi har i kroppen. Därför är det viktigt att du övar in en *snabb och säker* avspänningsmetod.

**Tillämpad avspänning** har utvecklats av professor *Lars-Göran Öst* vid Ulleråkers sjukhus i Uppsala. Den består av flera olika steg där varje nytt steg bygger på det föregående.

**1** Vi börjar med **progressiv avspänning**. Det innebär att du lär dig att först spänna och sen spänna av *en muskelgrupp i taget*, den ena efter den andra. Den progressiva avspänningen delas upp i *två delar* och när vi vid andra träningsstillfället använder dessa tillsammans tar det dig ungefär femton minuter att bli avslappnad.

**2** Nästa steg är **kort avspänning**. Det innebär att du får lära dig att slappna av dina olika muskelgrupper *direkt*, utan att spänna dem först. Detta tar mellan fem och sju minuter.

**3** Steg tre består av **betingad avspänning**. Vi kopplar ihop kort avspänning med *andningen*. Du får lära dig att först andas in och sedan slappna av på utandningen.

**4** Med hjälp av **differentiell avspänning** får du lära dig att röra ditt huvud, dina armar eller dina ben och *samtidigt* slappna av i de muskelgrupper du inte använder. Vi tränar sittande, stående och gående.

**5** **Snabbavspänning** är en *mycket kort avspänning*, du lär dig att slappna av på bara tjugo, trettio sekunder.

**6** **Tillämpningsträning** betyder att du lär dig att använda tillämpad avspänning *i situationer som du tycker är ångestväckande*.

Tillämpad avspänning lärs ut av en för detta speciellt utbildad person, till exempel en sjukgymnast.

## Därför är det viktigt med avspänning

Avspänning innebär att man *medvetet minskar* sin spänningsnivå. Spänningen kan vara både fysisk och psykisk. När vi slappnar av fysiskt ändras de impulser som finns i nerver och muskler och de signaler som går till hjärnan. Detta ger ett generellt lugn, både fysiskt och psykiskt. Muskelavspänning har alltså en generellt god effekt på välbefinnandet och därför kan man se det som både en fysisk och psykologisk behandling.

I det här programmet kommer du att lära dig att *känna igen spänning, uppnå avspänning och spänna av i vardagssituationer*. För att lära dig de här teknikerna behöver du vara *aktiv och träna dagligen* under två månader eller längre.

Som vi nämner på andra håll i den här behandlingsmanualen har det mänskliga släktet en inbyggd "strida/fly"-reaktion som aktiveras när vi känner oss hotade eller stressade. En del av denna reaktion innebär en ökning av vår muskelspänning, eftersom det gör det lättare för oss att strida eller fly på ett effektivt sätt. Under normala omständigheter släpper kroppen den höga spänningsnivån direkt efter "strida/fly"-reaktionen. En människa uppvisar olika mönster av spänning och avspänning under en dag, beroende på vad som händer. När människor har varit stressade under lång tid, eller känner sig utbrända av arbete eller andra aktiviteter får de till slut *svårt för att sänka* sin allmänna spänningsnivå och muskelspänningen stannar kvar under längre och längre perioder. Nu är spänningen inte längre en hjälp när man ska utföra dagliga uppgifter. Den har blivit ett hinder. På grund av den här spänningen känner man sig ofta orolig, irriterad och nervös. En socialfobiker som har vant sig vid en ständigt hög spänningsnivå, upplever sig inte som spänd och tycker kanske att "den gamla vanliga" spänningen känns som ett avslappnat tillstånd jämfört med paniksituationerna. Och en kropp som befinner sig i ett konstant spänt tillstånd har lättare för att reagera med ångestattacker eftersom den redan är aktiverad till en hög stressnivå. Är man tillräckligt spänd så kan det räcka med att man träffar en vän på gatan...stressnivån höjs, andningen övergår i hyperventilation och panikattacken lurar bakom hörnet. Och även om du inte utvecklar en panikattack så känner du dig kanske orolig, får obehagliga tankar och jobbiga fysiska symptom.

En människa med ett konstant högt spänningstillstånd säger ofta att hon har "en känsla av inte må bra" eller att hon upplever ett "ständigt obehag" och oroar sig över saker som man egentligen inte behöver oroa sig för. Det är viktigt att komma ihåg att en av muskelspänningens funktioner ju faktiskt är att öka kroppens beredskap. Och visst är det påfrestande att ständigt gå omkring på "för hög tomgång".

Genom att lära dig att slappna av får du *lättare för att kontrollera dina ångestkänslor!*

*Det finns några viktiga kroppsliga förändringar som sker när du spänner av.*

Muskelnerna slappnar av.

Andningsfrekvensen minskar och du behöver mindre syre.

Hjärtverksamheten minskar och blodtrycket sänks.

Du känner dig lugnare till mods.

Som vi tidigare har sagt är *en del spänning bra för dig*. Det är viktigt att skilja mellan "bra" och "dålig" spänning. Spänningsökning kan man till exempel behöva när man ska serva i tennis eller gå på anställningsintervju, på så sätt blir man mer uppmärksam och alert. Den här typen av spänning är inget att vara orolig över. "Dålig" blir spänningen först när den är högre än vad som motiveras av situationen.

## Att skilja på spänning och avspänning

För att du ska få mer kontroll över dina ångestkänslor är det viktigt att du lär dig att spänna av. Det innebär att du:

- 1** Lär dig känna igen spänning
- 2** Lär dig spänna av hela kroppen
- 3** Lär dig spänna av vissa muskler
- 4** Lär dig känna skillnad på spänt och avspänt

*Tänk igenom detta:*

### ***Var känner du spänningen?***

Märker du av spänningar i ditt ansikte eller dina käkar?

Knyter du ofta dina händer?

I vilka andra delar av din kropp känner du spänning?

Finns det delar av din kropp där du inte känner av spänningen förrän du får spänningsvärk?

### ***Vad karaktäriserar din spänning?***

Känns dina muskler ömma eller smärtande?

Känns dina muskler hårda?

Känns det som en ansträngning när du ska inta en vardaglig ställning som till exempel att sitta eller gå?

### ***Vilka känslor inom dig gör ofta att spänningen ökar?***

Ilska?

Ensamhet?

Tristess?

Otålighet?

Otillräcklighet?

Utanförkänsla? Det sätt som människor pratar till dig på?

Höga röster?

Att vänta i köer eller vid trafikstockningar?

Att bli betraktad medan du arbetar?

Dina relationer till andra människor?