

Social ångest

Social ångest är en ofrånkomlig sida av den mänskliga existensen. Social ångest handlar om en skräck att bli granskad och för att göra bort sig, eller på något sätt bli avslöjad och förödmjukad i sociala situationer. Cirka en åttondel av befolkningen drabbas någon gång av social ångest. Man brukar skilja mellan generell och specifik social fobi.

Generell social fobi handlar om att man känner sig ångestfylld så fort man vistas bland människor.

Specifik social fobi handlar snarare om att man upplever ångest i situationer där man måste prestera när andra tittar på. Det är en lindrigare och något mer begränsad form av social fobi.

Vanliga obehagliga situationer vid social ångest

Tala inför grupp	Tala eller uppträda inför publik	Inleda ett samtal med en person du inte känner
Delta i små grupper	Utföra ett arbete medan andra ser på	Använda offentliga toaletter
Äta i andras sällskap	Träffa främmande människor	Bli tilltalad i en grupp
Dricka något i andras sällskap	Gå in i ett rum där andra redan har samlats	Umgås med arbetskamrater på lunch eller fikaraster
Tala med myndighetspersoner	Yttra sig på ett möte eller en lektion i skolan	Sitta mitt emot andra på bussar eller tåg
Prata med personer som du inte känner	Uttrycka egna åsikter	Tala om dig själv eller om dina känslor
Ringa upp någon som du inte känner särskilt väl	Lämna tillbaka eller klaga på köpta varor i en affär	Tala med attraktiva personer
Gå på fest	Se andra personer i ögonen	Träffa en bekant på stan
Tala i telefon		

Hur yttrar sig social fobi?

Om man lider av social fobi kan man i vissa eller alla sociala situationer uppleva:

- kroppsliga symptom
- negativa tankar
- negativa känslor
- flykt och undvikande-beteenden

Kroppsliga symptom på social ångest

Svettning, darrningar, hjärtklappning, rodnad, illamående, svimningskänsla, andfåddhet, röstdarrning, spänning, magsmärta och diarré är vanliga symptom på ångest. Något som också är vanligt förekommande vid social fobi är trötthet. Om man ständigt behöver vara på sin vakt i sociala situationer och går med anspänning i kroppen hela tiden uppstår en fysisk och mental trötthet.

Tankemässiga symptom på social ångest

Situationen uppfattas som hotfull eller pinsam och man underskattar sin förmåga till att verka normal eller göra bra ifrån sig. Tankarna är negativa, kritiska och dömande, vilket bara ökar obehaget och ångesten. Har man social fobi kan tankeprocesser påverkas av:

Tankeblockader - Det kan kännas som att det blir helt tomt i hjärnan, som att man varken kan tänka eller handla. Denna upplevelse beror ofta på den starka ångest som individen upplever.

Koncentrationssvårigheter - Man kan uppleva att man inte kan tänka klart eller fokusera på det man ska göra. Detta beror ofta på att alltför många tankar snurrar i huvudet samtidigt. Att koncentrera sig kräver

förmågan att kunna stänga av störande intryck och information. Ångest har en tendens att sabotera denna förmåga att koncentrera sig och fokusera på en uppgift.

Selektiv uppmärksamhet riktad mot hot - Om man t.ex. håller en presentation och en enda person i publiken ser uttråkad ut kan selektiv uppmärksamhet göra att man tänker att hela ens hela framträdandet var dåligt. Man bryr sig inte om informationen från de flesta av åhörarna, som lyssnade och såg intresserade ut. Man har uppmärksamhet bara på det som gick dåligt och detta färgar hela bilden.

Självfokusering - En vanlig tendens hos människor med social fobi är att ha ett stort självfokus. Om man upplever mycket kroppsliga symptom som ångest, eller andra fysiska symptom som svettningar och rodnad, tenderar fokus inåt att öka. Man vill inte synas eller uppmärksammas, och man vänder fokus inåt för att kontrollera hur det känns eller hur man kan verka inför de andra. Ju mer de kroppsliga symptomen ökar desto mer ökar också självfokuseringen.

Post mortem (backspegelsuppmärksamhet) - Man går tillbaka i minnet och försöker kontrollera om det man gjorde eller verkade acceptabelt. Man kan bli fullt upptagen av sina negativa tankar.

Det är då lätt att man fastnar i olika tankefällor. Alla människor hamnar i negativa tankebanor ibland, om man dock tänker negativt och katastrofalt jämt och har svårt att styra sig tillbaka till en mer realistisk världsbild och tänkande och handlande, så kan det bli problem. Exempel på olika tankefällor är:



Diskvalificering ("att vända positivt till negativt") - Du nedvärderar och förkastar positiva erfarenheter, gärningar eller egenskaper genom att hävda att de inte räknas av en eller annan anledning. Ett exempel kan vara att om någon ger dig en komplimang, har du svårt att ta emot den utan att tro att personen har någon baktanke med det hela.

Förstoring ("att göra en höna av en fjäder") - Du riktar uppmärksamheten mot något som kanske kan upplevas som otrevligt eller obehagligt av vem som helst och överdriver sedan betydelsen av detta. Du gör alltså en grov felbedömning av omfattningen av en tämligen banal händelse och små misstag antar på så vis orimliga proportioner. T.ex. att du gör ett litet misstag på jobbet och tror att det kommer leda till att du får sparken.

Katastroftänkande - Denna tankefälla är en extremvariant av "förstoring". Du målar upp skräckscenarion och grubblar tills du är övertygad om att det värsta tänkbara oundvikligen kommer att inträffa och att det inte finns något du kan göra för att förhindra det. Allt som kan gå på tok kommer med andra ord att göra det – och det med råge! T.ex. att föredraget kommer att sluta i katastrof - åhörarna kommer att skratta ut dig och till slut be dig gå och sätta dig igen.

"Allt-eller-inget tänkande" - Du ser allt i svart och vitt. Alla händelser delas in i ytterligheter - antingen det ena eller det andra, men aldrig något mitt emellan. Man har antingen lyckats eller misslyckats och det finns inget utrymme för någon gråskala eller några nyanser. Denna typ av tänkande kopplas ofta ihop med perfektionism och en tendens att ställa orimligt höga krav på sig själv, t.ex. "alla måste uppskatta och tycka om mig" eller att "om jag kommer av mig en enda gång så kommer hela presentationen att gå åt skogen".

"Pliktpåståenden" (måste/borde) - Du har en mycket bestämd uppfattning om hur du eller andra ska bete sig i en viss situation och du överskattar hur hemskt det vore att inte leva upp till förväntningarna. Du ställer höga krav och belastar dig med olika "måsten" eller "borden". Pliktpåståenden innehåller ofta ord som "alltid", "aldrig", "ska" och "måste" och känner du med dig att du ofta använder sådana ord kan detta vara ett tecken på att du har ett perfektionistiskt tänkande. T.ex. "jag får aldrig visa för någon att jag är nervös eftersom det kan få någon annan att känna sig illa till mods".

Känslotänkande - Du tror att något är sant bara för att det "känns" så. Du blandar ihop känslor och verklighet och förutsätter att dina negativa känslor speglar hur saker och ting faktiskt är. T.ex. "min presentation måste ha varit misslyckad eftersom det känns så när jag tänker tillbaka på den"

Känslomässiga symptom på social ångest

En person med social fobi är lika bra som andra på att föra sig i sociala sammanhang. Skillnaden är att man blockeras av sina känslor, ofta rädsla, ångest, nedstämmhet eller skam så att man inte kan använda sig av sina färdigheter.

Flykt och undvikandebeteende kopplat till social ångest

Undvikanden är beteenden som du gör för att slippa ångest och obehag. När du märker att du undviker en plats eller aktivitet så tänk på att detta på sikt förstärker din sociala fobi. Testa att stanna kvar i situationen och se hur det går. Kanske minskar ångesten något eller så är den kvar på samma nivå. Stannar du i situationen får du dock upplevelsen av att du klarar av situationen. Detta innebär att du nästa gång kanske inte kommer att känna ett lika stort behov av att fly och undvika situationen. Har du några sådana situationer som du undviker helt? Det kan vara att gå till mataffären, att gå på fest, att prata inför en grupp eller att prata med chefen på fikarasten. Situationer som du undviker helt eller flyr ifrån när du närmar dig dem, eller är i dem kallar vi för flykt och undvikanden.

Säkerhetsbeteenden

Dessa är ganska så lika undvikanden. Det är också saker du gör för att minska ångest och obehag. Det kan vara saker du gör när du befinner dig i en ångestfylld situation eller saker du gör innan eller efter en sådan situation. Om du inte märker att ångesten går ner när du är i en obehaglig situation eller att det är lika obehagligt nästa gång när du ska närma dig situationen kan det vara för att du i stunden eller före eller efter använt olika säkerhetsbeteenden. Ett säkerhetsbeteende kan vara att kolla så att du har pengar på kortet innan du går till affären, att kolla upp hur ett kafé ser ut och vad de har för utbud innan du ska gå dit nästa dag, att be någon följa med till vårdcentralen eller efter en ångestfylld aktivitet fråga någon om du sa eller gjorde något konstigt. Säkerhetsbeteenden förvärrar likt undvikanden den sociala fobin på sikt. Eftersom att du hela tiden gör saker för att minska ångesten i olika situationer får du aldrig upplevelsen av att du klarar av dem utan dina säkerhetsbeteenden. På detta sätt fortsätter många situationer att vara ångestfyllda för dig eftersom att du aldrig får en möjlighet att uppleva att du klarar av att hantera situationen.

Exempel på säkerhetsbeteenden

Att sminka sig på ett sätt att rodnad inte syns

Ha öppet fönster så att man inte svettas

Upprepa sina repliker tyst för sig själv innan man säger dem i en konversation

Ha en lugnande tablett till hands

Ta ett lugnande glas innan festen

Att få igång andra att prata med varandra för att dra bort uppmärksamhet från sig själv

Den onda cirkeln

För att ytterligare tydliggöra vad som händer när man lider av social ångest och alltså uppfattar sociala situationer som något hotfullt och ångestframkallande, kan man beskrivas händelseförloppet likt bilden nedan.

- Sociala situationer skapar spänning.
- En sådan situation aktiverar individens scheman och livsregler (tankar om sig själv och världen eller andra personer), t.ex.:

"Jag är en dålig person", "Andra är kritiska", "Om jag anstränger mig ordentligt kanske jag klarar det här".

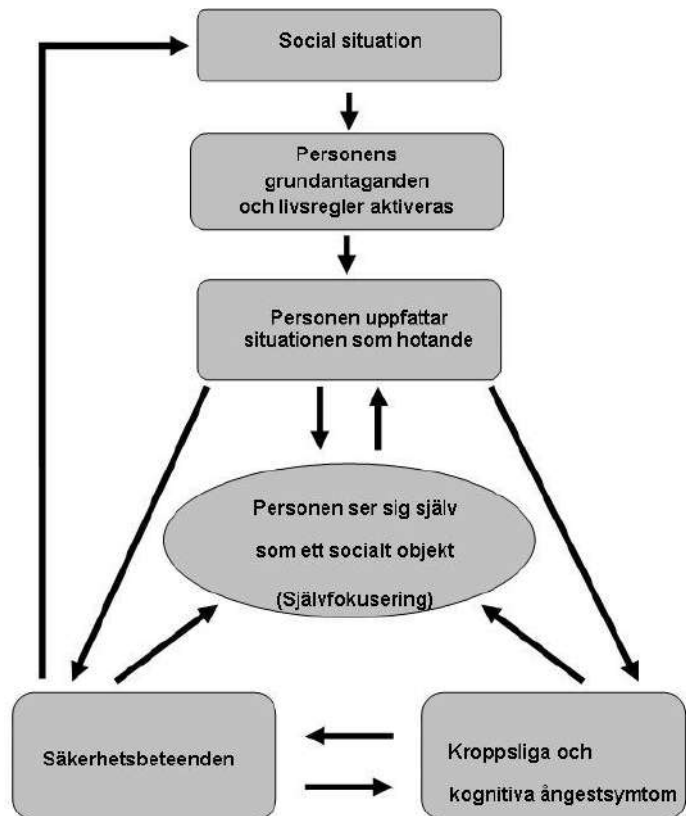
- Situationen uppfattas som hotfull när personens negativa automatiska tankar klickar igång. Det är katastroftankar utifrån personens scheman och livsregler. Som en inre monolog:

"Nu gör jag bort mig! Alla stirrar", "oj vad jag darrar", "jag måste verka helt korkad", "Försök att se normal ut".

- Självfokuseringen och inre förvrängda bilder av hur andra ser på en aktiveras.

- Obehagliga kroppsreaktioner sätts igång.

- För att dölja sin rädsla och för att avvärja katastrofen tar man till sina säkerhetsbeteenden. Självfokuseringen ökar som en följd av säkerhetsbeteendena och man fortsätter att kämpa med inre bilder av sig själv som fel. Situationen upplevs som ännu mer hotfull och kroppen fortsätter att reagera. Man blir desperat och försöker få någon slags kontroll genom att intensifiera sina säkerhetsbeteenden, vilket i sin tur ökar självfokuseringen osv. Den onda cirkeln har snurrat igång!



Lästips!

Social fobi : effektiv hjälp med kognitiv beteendeterapi av Tomas Furmark, Annelie Holmström, Elisabeth Sparthan, Per Carlbring och Gerhard Andersson (2013).