

Psykoedukation vid social ångest

Social ångest innebär att du känner stark rädsla för att göra bort dig eller tappa kontrollen i situationer med andra människor. Rädslan för att få uppmärksamhet, bete dig på fel sätt eller göra bort sig inför andra kan bli så stor att du hellre undviker sociala situationer. Om du känner så kan du få hjälp, det finns behandling som hjälper.

Vad är social ångest?

Det är vanligt att vara nervös inför att prata inför andra människor och många tycker att vissa sociala situationer är jobbiga. Till exempel att prata med någon man inte känner så bra eller hålla en presentation. Social ångest är dock inte detsamma som blyghet, utan handlar om att rädslan eller ångesten är så stark att man undviker sociala situationer eller försöker stå ut trots att det känns väldigt obehagligt.

- Att inte gå på en fest av rädsla för att träffa människor man inte känner så bra eller att stanna hemma från skolan den dag du har en redovisning är exempel på **undvikande**.
- Att prata väldigt tyst eller titta ner i sin telefon för att märkas så lite som möjligt på skolgården är exempel på att stå ut trots starkt obehag. Det kallas ibland för **säkerhetsbeteenden**.

Hur kan social ångest upplevas?

Vid social ångest så tolkas de sociala situationerna som farliga och din hjärna och kropp uppfattar det som hotfullt.

- Du kan få **tankar** som: "jag kommer att göra bort mig", "alla kommer att titta på mig" eller "alla kommer att tro att jag är galen".
 - Ångesten kan i **kroppen** kännas som: darrningar, hjärtklappning, illamående, torr i munnen eller rodnar. Det kan kännas som att du ska svimma eller förlora kontrollen.
 - Ditt **beteende** kan bli att så snabbt som möjligt försöka ta dig bort och undvika det jobbiga eller använda ett säkerhetsbeteende (som att prata snabbt, undvika ögonkontakt).
-

Vad kan man göra själv?

- Att undvika det som är jobbigt kan kännas skönt i stunden, men gör att ångesten förvärras i längden. Vilka situationer undviker du? Hur gör du för att undvika dem? Hur brukar du oftast hantera jobbiga sociala situationer? Försök vara i de svåra situationerna utan att undvika eller använda dina säkerhetsbeteenden.
- Det kan vara hjälpsamt att prata med någon du känner eller någon som till exempel arbetar inom vården och berätta hur du mår.
- Rör på dig regelbundet och försök få tillräckligt med sömn.
- Du kan träna avslappning, andningsövningar eller övningar i medveten närvaro/mindfulness. Till exempel innan du ska sova.

Vad kan man göra som förälder/närstående?

Uppmuntra ditt barn att vara modig och försöka möta de situationer som väcker ångest. Att undvika kan förstärka den sociala ångesten. Försök dock ställa lagom höga krav och utmana ångesten stegvis. Tveka inte att söka professionell hjälp om det behövs men försök att få barnet med på tåget. Det är svårt att få effekt av behandlingen om barnet är omotiverat.

Prata med någon annan vuxen eller sök hjälp professionellt om du själv har svårt att själv orka med vardagen.

Vad finns det för behandling vid social ångest?

Kognitiv beteendeterapi (KBT) är effektivt mot social ångest. Då får barn och föräldrar lära sig vad rädsla och ångest är och hur det fungerar. Man identifierar ett mål, något som man vill kunna klara av att göra. Sen tränar man steg-för-steg på det som är svårt för att nå målet. Du utmanar din sociala ångest, undvikanden och säkerhetsbeteenden ett steg i taget i en trygg miljö med hjälp från din behandlare.

Ibland lär man sig nya sätt att hantera tankar som är kopplade till de svåra situationerna. Man kan också behöva lära sig nya sätt att hantera de sociala situationer som i nuläget är svåra.

För att få god effekt av behandlingen är det viktigt att träna ofta och regelbundet på det man lär sig hemma.

Källor och lästips:

- 1177.se
- UMO.se