

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. Denna rädsla ger sig ofta i uttryck genom ångestsymtom såsom hjärklappning, andningssvårigheter eller svettningar. Många med social ångest har även en stark rädsla för att dessa symtom ska synas utifrån, en rädsla som, paradoxalt nog, i sin tur kan leda till ännu fler symtom.

För att hantera den sociala ångesten använder sig många av undvikandebeteenden och säkerhetsbeteenden i syfte att minska eller slippa obehaget. Det kan handla om att helt undvika sociala situationer som exempelvis fester, föreläsningar eller att åka kollektivt. Det kan också vara att alltid ha mobilen med sig för att kunna ringa efter hjälp vid symtom på ångest eller att hålla en hand för en kroppsdel personen är rädd att andra ska fokusera på, exempelvis rodnande kinder. Känner du igen något av de föreslagna beteendena hos dig själv? Eller kommer du på något annat exempel på när du använt sig av ett beteende som hjälpt dig att minska eller slippa obehag just då?

Dessa beteenden ger ofta sken av att fungera, åtminstone i stunden, vi slipper ju ångesten om vi inte är där, eller hur? Och det känns kanske lite lättare när du vet att andra inte kan se din rodnad om du gömmer den. Problemet med dessa beteenden är att de endast hjälper oss 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.

Hur kan jag lära mig hantera min sociala ångest?

En av de bästa metoderna vi har för att lära oss hantera, och i längden minska, den sociala ångesten kallas för exponering. 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 annan 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. På så sätt får vi mer plats för och större möjligheter till att utforska vad som egentligen är viktigt för oss.