

Observera att detta är en testversion av Modul 1 för att visa hur behandlingen ser ut. Du kan inte skicka in svar på frågorna. Om du är intresserad av behandling så behöver du göra en intresseanmälan via 1177.se

Modul 1: Om Social ångest och KBT

Om behandlingen

Välkommen till din internetbehandling! Att påbörja den här behandlingen är ett viktigt första steg mot att lära dig att hantera din sociala ångest.

Kommande veckor kommer du att få arbeta med ett behandlingsprogram som är uppdelat i 10 olika moduler. En modul är som ett kapitel med ett särskilt tema, och innehåller information och strategier som du behöver för att du ska kunna arbeta med din sociala ångest. Varje modul består av ett antal sidor med texter och övningar. Du kan välja att antingen läsa eller lyssna på innehållet i modulen. Om du lyssnar på modulen kan du välja att lyssna på hela modulen i sin helhet, utan att byta sida. Då trycker du på den översta play-knappen. Du kan också välja att lyssna på en sida i taget, till exempel om du vill kunna följa med i texten under tiden du lyssnar. Då trycker du på den nedersta play-knappen. Du behöver då trycka på play-knappen på varje sida för att lyssna på ljudfilen.

Går det verkligen att bota social ångest med hjälp av behandling via internet – kanske du undrar? Det finns ingen garanti för att bli av med sina besvär. Dock upplever de flesta att man får en rejäl minskning av sin ångest och lever därför ett bättre liv efter att man har genomgått behandlingen.

För att behandlingen ska ha effekt är det viktigt att du gör övningarna i modulerna och att du försöker använda behandlingsstrategierna i din vardag. Kommer du på dig själv med att tänka att det inte är någon idé att testa vissa övningar är det bra om du hör av dig till din behandlare, så att ni tillsammans kan göra en plan för hur du ska jobba vidare med behandlingen.

Avsätt tid för behandlingen

För att du ska hinna igenom hela programmet under behandlingstiden rekommenderar vi att du gör cirka en modul per vecka. Det är därför bra om du redan nu kan avsätta tid för behandlingen i din kalender, så att du har möjlighet att arbeta med den under varje vecka. Tycker du att det är svårt att hinna med på grund av en fullspäckad vardag? Det är inte konstigt om det känns stressigt att försöka få plats med ytterligare en sak i schemat. Samtidigt tror vi att du redan nu lägger ner mycket tid och energi på att försöka hantera din sociala ångest. Om du under de kommande 12 veckorna investerar tid i dig själv och i att försöka förbättra ditt mående så tror vi att det kommer att löna sig. Du kommer troligtvis att må bättre och ha mer tid och energi över till annat efter att du genomgått behandlingen. Vi vet också att det krävs tid och övning för att strategierna i behandlingen ska vara verksamma. För att få ut så mycket som möjligt av behandlingen, och därmed öka chansen att må bättre, rekommenderar vi att du avsätter minst ett par timmar per vecka åt att arbeta med din behandling. Om du behöver hjälp med hur du kan lägga upp behandlingsarbetet, kan du höra av dig till din behandlare.

Gör klart hela behandlingen – även om du mår bättre!

Ibland börjar man må bättre tidigt i behandlingen. Skulle det vara så för dig vill vi råda dig att ändå göra klart alla delar. De avslutande modulerna innehåller nämligen strategier och råd som är viktiga för

Modul 1 – iKBT för social ångest - Testversion

att motverka eventuella bakslag eller återfall. För att ge dig själv de bästa förutsättningarna att få till en hållbar förändring av din livssituation är det därför viktigt att du genomför hela behandlingen.

Ibland blir det sämre, innan det blir bättre

Det är inte ovanligt att personer som påbörjar en sådan här behandling upplever att man mår sämre inledningsvis. Det kan göra att man börjar tvivla på om behandlingen verkligen är rätt för en. Att få syn på hur ens vardag faktiskt ser ut (och att den kanske skiljer sig mycket från hur man skulle vilja att den såg ut) kan väcka både nedstämdhet, ilska, ledsenhet och ångest. När man har försökt undvika det som väcker ångest under en längre tid, kan det också bli tufft att ens tänka på saker som påminner om ångesten. Första impulsen är då ofta att fly. Samtliga dessa reaktioner är helt naturliga. Även om det känns tufft i början är det dock viktigt att ge behandlingsprogrammet en chans. Det brukar nämligen kännas lättare en bit in i behandlingen. Hör av dig till din behandlare om du får svårt att fortsätta behandlingen på egen hand.

Behandlingsprogrammet

Här är en kort sammanfattning av vad behandlingen kommer att innehålla:

Modul 1	Modul 2-3	Modul 4-8	Modul 9-10
Introduktion till behandlingen Information om behandlingen och om social ångest	Om tankarnas betydelse vid social ångest Strategier för att hantera ohjälpsamma tankesätt	Hjälpsamma sätt att hantera ångest Strategier för att få nya erfarenheter av sociala situationer	Planering för framtiden Strategier för att förhindra återfall och hantera bakslag

Första modulen

Här i den första modulen kommer du att få lära dig mer om social ångest och hur man, genom att gå den här behandlingen, kan minska sina besvär. Modulen innehåller också beskrivningar av vad som kan vara besvärligt när man har social ångest. Eftersom social ångest kan se mycket olika ut för olika personer kommer du troligtvis att känna igen vissa saker, medan andra delar kanske inte stämmer in på dig.

Första modulen är en introduktion till behandlingen och innehåller därför flera olika delar. Det kan upplevas som mycket information att ta in på en gång. De viktigaste delarna i modulen kommer du att återkomma till senare i behandlingen, så om något känns svårt eller otydligt är det därför ingen fara – det kommer att bli klarare efter hand.

Ångest – vad är det?

Ångest är kroppens larmsystem som signalerar när det finns ett möjligt hot i närheten. Vi människor blir alltså rädda eller får ångest för att vi ska akta oss för faror och på så sätt öka våra chanser att överleva. Det är en automatisk reaktion från vår kropp som fungerar som ett skydd. Precis lika naturligt som att vi kan andas, skratta eller nysa så kan vi bli rädda eller få ångest. Syftet med ångesten är att vår kropp och hjärna ska göra sig redo att hantera en farlig situation.

Viktig kamp/flykt/frys-reaktion

Kortvarig och omedelbar ångest kallas ibland "kamp/flykt/frys-reaktionen". När vi utsätts för en potentiell fara gör sig kroppen redo att slåss mot, eller att springa bort från, det som hotar oss. Vi kan även hamna i en "frys-respons", vilket innebär att man skyddar sig från hotet genom att bli paralyserad och hålla sig helt stilla tills att det som hotar oss har försvunnit. Alla tre strategier har hjälpt våra förfäder att överleva lejon och andra faror på savannen. På så vis har vi fått med oss kamp/flykt/frys-reaktionen som ett arv i våra gener.

Även i dagens samhälle är kamp/flykt/frys-reaktionen väldigt användbar, framförallt vid olyckor, krig, överfall eller naturkatastrofer. Om man exempelvis skulle vara avslappnad om det börjar brinna så riskerar man att dö. Om man å andra sidan är på helspänn och springer ifrån eldsvådan är oddsen att överleva sannolikt betydligt bättre.

Vad händer när vi får ångest?

När vi blir rädda eller får ångest påverkas vi på olika sätt. Dels framkallas en del kroppsliga reaktioner som exempelvis svettningar, hjärklappning och andningssvårigheter. Även våra tankar påverkas. Ofta handlar tankarna om olika katastrofscenarion och hur vi kan förhindra eller hantera dessa. Vi blir också mer fokuserade på eventuella hot i vår omgivning så att vi så snabbt som möjligt ska kunna upptäcka om det finns något som vi behöver skydda oss emot.

Ibland blir det falsklarm

Ångest ska alltså hjälpa oss att skydda oss från sådant som kan vara en fara för vårt liv. Ibland triggas dock kamp/flykt/frys-reaktionen i situationer som inte är farliga för oss. Det blir alltså som att larmet går trots att det inte finns något faktiskt hot, som ett falsklarm.

Ett exempel kan vara när man får stark ångest under en presentation i skolan eller när man pratar med någon på ett föräldramöte. Trots att det inte hotar vår överlevnad kan hjärnan signalera till oss att situationen är hotfull. Det kan leda till att vi försöker fly och undvika situationen. Det kan också leda till att man blir handlingsförlamad (exempelvis blir helt tyst eller inte säger ifrån) eller att man går i försvarsställning (till exempel blir arg eller passivt aggressiv). När ångesten triggas i "fel" situationer kan det skapa stora problem och hindra oss i vår vardag.

Social ångest – vad är det?

Sara har alltid känt sig blyg och illa till mods när hon ska träffa nya människor. När hon skulle söka jobb efter gymnasiet blev hon så nervös inför intervjuerna att hon ofta ställde in dem i sista sekund och skylldes på att hon blivit "sjuk". Hon ville så gärna ha ett jobb, men så fort hon tänkte på alla frågor som intervjuaren skulle ställa började hon svettas och få hjärklappning. Hon var så rädd för att hon skulle få en "blackout" och inte kunna ge något vettigt svar på frågorna.

Till slut bestämde sig Sara för att ta sig iväg på en intervju. Trots att hon noggrant hade förberett svar på alla möjliga frågor kände hon sig helt tom i huvudet. När det väl kom upp en idé på vad hon kunde säga slog hon ner den direkt. "Nej sådär kan jag inte säga, det låter ju jättedumt", tänkte Sara. Hon kände hur ångesten tryckte över bröstet och hur händerna blev våta av svett.

När Sara gick ifrån intervjun var hon helt utmattad. Situationen spelades upp om och om igen i hennes huvud. Ju mer hon tänkte på det som hade hänt, desto mer övertygad blev hon att hennes prestation hade varit en fullständig katastrof. Varje gång minnet dök upp blossade skammen och paniken upp på nytt. Inte ens när hon några dagar senare fick besked om att hon skulle erbjudas jobbet kunde hon släppa tanken på att intervjuaren måste ha tänkt att hon var både pinsam och helt inkompetent.

Social ångest, eller social fobi som det också kallas, kännetecknas av en stark rädsla för sociala situationer där man riskerar att stå i centrum för uppmärksamheten. Man är ofta orolig för att bli kritiskt granskad eller bortgjord, eller för att man ska bete sig på ett sätt som andra upplever som konstigt, pinsamt eller avvikande. Sociala situationer blir därför förknippade med stark ångest och känslor av skam. På grund av detta undviks eller undviks sociala situationer, vilket kan leda till stora bekymmer i vardagen.

Vilka situationer som man undviker eller pinar sig igenom ser lite olika ut för olika personer. För vissa är problemen främst kopplade till situationer där man ska prata inför folk, exempelvis presentationer i skolan eller på jobbet. För andra uppstår besvären i många olika typer av sociala sammanhang. Det kan göra att man får svårt att skaffa vänner, att söka ett jobb eller en utbildning, att äta lunch med kollegorna, gå på släktkalas eller att klara av sitt arbete. Många med social fobi känner sig hindrade från att göra det som känns meningsfullt och viktigt i livet. Det är därför vanligt att man även får besvär med annan psykisk ohälsa, som exempelvis depression.

Du är absolut inte ensam om att ha besvär med social ångest. Tvärtom är social ångest en av de vanligaste ångestdiagnoserna och ungefär 13 % av Sveriges befolkning uppfyller kriterierna för diagnosen under sin livstid.

Varför får man social ångest?

Exakt vad det är som gör att vissa utvecklar social ångest och andra inte är svårt att svara på. Man tror dock att det delvis beror på att olika människor har olika biologiska och psykologiska förutsättningar. Det verkar bland annat finnas vissa medfödda egenskaper, exempelvis grad av ångestkänslighet, som kan påverka sannolikheten att utveckla social fobi.

Sociala situationer förknippas med obehag

Även vår uppväxt och våra livserfarenheter brukar spela in. Det kan exempelvis handla om att man har blivit utsatt för mobbning eller har upplevt sociala situationer där man känt sig mycket utsatt eller förödmjukad. När man har varit med om svåra eller obehagliga sociala situationer lär sig hjärnan att förknippa dessa situationer med rädsla och obehag. Om du exempelvis känt dig ångestfylld när du har pratat inför andra kommer hjärnan att koppla ihop situationen "prata inför grupp" med känslan "rädsla". Nästa gång du befinner dig i "prata inför grupp"-situationen kommer hjärnan påminna dig om hur du kände förra gången och försöka skydda dig från att uppleva detta obehag igen. Du kommer då att få upp negativa tankar kring vad som ska hända ("Förra gången jag höll en presentation fick jag panik, det kommer säkert hända igen!"). Det gör att hjärnan uppfattar situationen som hotfull och kamp/flykt/frys-reaktionen sätts igång. Om man upplever detta flera gånger kan kopplingen mellan sociala situationer och ångest bli så stark att ångesten blir svår att hantera. För att slippa obehag börjar man då ofta undvika liknande situationer.

Även om det kortsiktigt kan kännas skönt att undvika obehagliga situationer kan det leda till en del bekymmer på sikt. När man väl har börjat undvika det som känns skrämmande kan det nämligen vara svårt att bryta mönstret. Ångesten sprider sig till fler situationer, vilket gör att allt fler sociala sammanhang känns jobbiga att hantera. Eftersom man ständigt undviker att möta det som känns obehagligt får man inte heller några nya positiva erfarenheter av situationen. När ångesten och undvikandet av sociala situationer har blivit så pass omfattande att det påverkar livet och hindrar en i vardagen har man utvecklat social ångest.

Kan man lära in kan man lära om

Det går emellertid att bryta kopplingen mellan sociala situationer och ångest. Genom att få nya erfarenheter av sociala situationer, kan man nämligen skapa nya kopplingar. På så sätt lär sig hjärnan

att sociala situationer inte bara behöver förknippas med ångest eller skam, utan även kan förknippas med andra känslor, som till exempel nyfikenhet, stolthet eller glädje. Övningarna i den här behandlingen går ut på att hjälpa dig att få sådana nya erfarenheter och att hjälpa hjärnan att lära om. På sikt kommer det medföra att du kommer att uppleva sociala situationer som mindre ångestfyllda och mer hanterbara.

Det är viktigt att söka hjälp!

Många tycker att det känns pinsamt eller obekvämt att berätta om oron som man upplever i sociala situationer och väntar därför länge, eller avstår helt, från att söka vård för sina besvär. Bara ca 50 % av alla som lider av social fobi söker hjälp och i snitt väntar man hela 15-20 år innan man påbörjar en behandling. När man väl söker vård gör man det ofta på grund av andra besvär, som exempelvis depression eller stressproblematik. För vissa minskar besvären med tiden, medan andra behöver behandling för att få bukt med sina problem.

Att berätta om sina besvär och att börja jobba med sin sociala ångest kräver stort mod. Vi är därför redan nu mycket imponerade av att du har vågat ta steget att påbörja den här behandlingen! Vi tror att det finns mycket i behandlingen som kan hjälpa dig med de besvär som du upplever i sociala situationer.

Kunskap är makt

Första steget för att jobba med sin sociala fobi är att lära sig mer om hur social ångest fungerar. Du kommer nu därför att få läsa mer om vilka tankar, känslor och kroppsliga symtom som brukar uppstå när man har social ångest. Du kommer dessutom att få information om vanliga strategier och knep som man ofta använder för att handskas med sin ångest och stå ut med situationer som väcker obehag.

Vanliga symtom vid social ångest

De symtom som uppstår vid social ångest kan delas in i fyra olika kategorier:

- Tankemässiga (kognitiva) symtom
- Kroppsliga symtom
- Känslomässiga symtom
- Beteendemässiga symtom

Tankemässiga symtom

Negativa och självkritiska tankar

Vid social fobi präglas tankarna ofta av stark självkritik. Det kan exempelvis finnas tankar om att uppfattas som dum, konstig eller tråkig. Många har en mycket negativ självbild och brottas med tankar kring att inte duga eller att vara värdelös.

De negativa och hårda tankarna om en själv färgar också hur man tolkar andras reaktioner. Personer med social ångest tolkar nämligen ofta andra som mer kritiska eller dömande än personer som inte lider av social ångest. Man är oftast också mer uppmärksam på tecken på andras ogillande eller avvisande (till exempel att någon tittar bort eller inte ställer följdfrågor).

Det är även vanligt att ha föreställningar om att sociala misstag ska få oerhörda konsekvenser. Man kan exempelvis vara rädd att en felsägning under en presentation ska leda till att man blir förnedrad, utskrattad eller utesluten ur gruppen.

Förväntansoro och "post-mortem"-tankar

De negativa och självkritiska tankarna finns inte bara under tiden man umgås med andra, utan kan även uppstå långt innan eller efter man har befunnit sig i en social situation. Oro som man upplever innan situationen brukar kallas *förväntansoro* eller *förväntansångest*, medan tankarna som kommer efteråt kallas för *post mortem-tankar* (som betyder "efter döden"-tankar). Många upplever att oron inför, och ältandet efter, sociala situationer väcker både ångest och skam, och kan vara mycket energi- och tidskrävande.

Höga krav

Personer med social fobi har ofta stränga regler kring hur de bör agera eller förhålla sig i sociala situationer, exempelvis "Jag måste vara andra till lags för att de ska tycka om mig", "Om jag inte håller med så kommer alla att ogilla mig" eller "Om jag visar tecken på nervositet så kommer andra skratta åt mig". När man inte lyckas leva upp till sina höga krav kan man känna sig värdelös eller misslyckad. Det är också vanligt att man skäms eller känner sig pinsam. Tack vare dessa negativa tankar är det därför inte ovanligt att personer med social ångest har en bild av sig själva som socialt klumpiga eller inkompetenta. Dessa tankar behöver emellertid inte återspegla verkligheten. Tvärtom finns det en hel del forskning som tyder på att personer med social fobi i själva verket ofta presterar bättre i sociala situationer än vad de själva tror.

Fokus inåt och på ångestsymtom

Ett annat vanligt fenomen vid social ångest är det man kallar för *självfokusering*. Det innebär att uppmärksamheten riktas inåt, dels mot sin egen prestation och dels mot sina ångestsymtom. Det gör att man blir mycket medveten om hur man agerar och hur andra skulle kunna uppfatta en. Man kan också försöka förutse vad andra ska säga eller göra och planera för hur man själv ska agera utifrån det (exempelvis "Om hon ställer den frågan kan jag svara såhär."). Det är även vanligt att personer med social ångest är oroliga för att andra ska lägga märke till deras ångestsymtom och tolka dessa kroppsliga reaktioner på ett negativt sätt. Detta brukar göra att man fokuserar ännu mer på de kroppsliga reaktionerna (exempelvis rodnad), vilket i regel brukar öka ångesten ytterligare.

Svårt att fokusera

Eftersom man ofta försöker ha koll på många olika saker samtidigt i sociala situationer (vad man säger, hur man ser ut, vad andra kan tänka om en, sina symtom och vad som kan hända härnäst) är uppmärksamheten hos en person med social fobi ofta splittrad. Det är därför inte konstigt att många tycker att det är svårt att fokusera och att vara närvarande i umgänge med andra. Det tar dessutom mycket energi att försöka ha koll på så många olika saker samtidigt, vilket gör att man ofta upplever sociala situationer som uttröttande och dränerande.

Vid stark ångest är det även vanligt att tankemässiga funktioner påverkas. Många upplever till exempel att de får "hjärnsläpp", blir alldeles tomma i huvudet eller får svårt att koncentrera sig när de får starkt ångestpåslag. Det gör att det blir ännu mer utmanande att delta i socialt samspel med andra.

Kroppsliga symtom

För en person med social fobi kan sociala situationer utlösa stark ångest, ibland till och med känslor av panik. Kroppsliga symtom som kan uppstå är bland annat svettningar, darrningar, magbesvär, yrsel och muntorrhet. Även hjärtklappning, tunnelseende, rodnad och svimningskänsla är vanligt. Eftersom kroppen ofta är på helspänn är det vanligt att känna sig trött eller utmattad efter sociala situationer.

Känslomässiga symtom

Den huvudsakliga känslan vid social fobi är rädsla. Det kan bland annat finnas en rädsla kopplat till vad andra ska tycka om en. Andra vanliga rädslor är att man ska bli förnedrad eller förödmjukad, eller bli utesluten. En annan vanligt förekommande känsla är skam. Dels kan man uppleva skam i situationer som känns pinsamma eller obekväma. Skammen kan också dyka upp efteråt när man tänker tillbaka på vad som hände, hur man agerade eller hur andra kan ha uppfattat en.

Vid social fobi har man ofta höga krav på hur man ska vara och prestera. När man har svårt att nå upp till dessa (oftast omöjliga) krav kan det leda till känslor av skam, ilska och nedstämdhet. Eftersom man ofta känner sig hindrad och begränsad i livet på grund av ångesten är det även vanligt att man känner sig deprimerad till följd av sin sociala ångest.

Beteendemässiga symtom

Undvikanden

Eftersom sociala situationer förknippas med intensiv ångest och obehag är det vanligt att man "pinar sig igenom" eller försöker att undvika sådana situationer helt. Här kommer en lista på situationer som personer med social fobi ofta undviker eller "uthärdar":

- Möten på arbetsplatsen
- Släktkalas
- Att gå på middag med nya människor
- Delta på arbetsplatsens afterwork
- Att gå på dejt
- Delta på föräldramöten
- Att äta med andra
- Att prata inför andra
- Att gå på föreläsningar eller seminarier i skolan
- Att prata med barnens pedagoger
- Delta i grupparbeten
- Att äta lunch med kollegorna
- Att prata i telefon eller ringa till okända personer
- Att gå på fest
- Att vara med i en föräldragrupp
- Att gå på anställningsintervju

Är det någon av dessa situationer som du undviker? Kan du komma på andra situationer som du undviker eller pinar dig igenom?

Säkerhetsbeteenden

Det är också vanligt att ägna sig åt en rad "strategier" eller knep för att stå ut med sociala situationer som väcker ångest och obehag. Detta kallar vi för säkerhetsbeteenden – alltså saker vi gör för att känna oss "säkra". När man använder säkerhetsbeteenden känner man sig ofta lugnare i stunden. På sikt gör det dock att vi känner oss mer osäkra och får mer problem med ångest.

Vanliga säkerhetsbeteenden vid social ångest

Säkerhetsbeteenden kan se olika ut för olika personer. Men det finns en del säkerhetsbeteenden som många med social fobi använder. Här kommer några exempel:

Modul 1 – iKBT för social ångest - Testversion

- Att undvika att stå i centrum eller dra till sig uppmärksamhet, exempelvis genom att inte titta andra i ögonen eller att vara tyst.
- Att använda knep för att dölja ångestsymtom, som att ha svala kläder för att undvika att bli varm eller svettig.
- Att undvika att göra saker när andra tittar på (exempelvis att äta eller dricka när andra tittar bort).
- Att alltid ha med sig något som upplevs som "tryggande", som till exempel ångestdämpande medicin eller hörlurar för att distrahera sig eller isolera sig.
- Att förbereda sig på ett överdrivet sätt, som att i detalj förbereda vad man ska säga i vardagliga sociala situationer.
- Att på olika sätt distrahera sig. Det kan exempelvis handla om att titta på mobilen eller ägna sig åt överdrivna andningsövningar (t.ex. andas i fyrkant).

Vissa av dessa beteenden är helt normala att ägna sig åt, men blir problematiska när man gör dem för att slippa ångest. Alldeles strax kommer du att få läsa mer om varför säkerhetsbeteenden skapar problem och därför bör undvikas.

Katarinas säkerhetsbeteenden

Katarina gör sig iordning inför sin dejt. Eftersom hon vet att hon brukar rodna och bli röd om halsen när hon blir nervös sminkar hon sig noggrant. Katarina tar också med sig sin sminkväska, så att hon kan bättra på sminket under dejtens gång.

Katarina är även orolig att hon ska svettas på dejten. "Om jag börjar svettas kommer min dejt bli äcklad av mig" tänker Katarina och bättrar på deodoranten. Hon tar också på sig ett linne, även om det är kallt eftersom hon inte vill riskera att få svett-ringar under armarna.

I huvudet repeterar Katarina vad hon ska säga på dejten, hur hon ska hälsa, vilka frågor hon kan ställa och hur hon ska svara på den andres frågor. När hon gör detta känner hon hur nervositet minskar för en kort stund. Katarina har även skrivit ner anteckningar i sin mobil, så att hon kan kolla på dessa om hon får "hjärnsläpp". Slutligen packar Katarina ner ångestdämpande medicin i väskan och känner sig genast lite lugnare.

Hittar du några exempel på säkerhetsbeteenden i beskrivningen av Katarinas dejt-förberedelser? Känner du igen dig i några av hennes säkerhetsbeteenden?

Problem med undvikande och säkerhetsbeteenden

En anledning till att man fortsätter att ha social ångest är att man på olika sätt försöker fly eller undvika situationer som väcker ångest. Att undvika situationer som är jobbiga kan kännas bra på kort sikt. Det är därför vi ofta fortsätter att undvika situationer som är jobbiga. Tyvärr vet vi att det på lång sikt brukar kunna göra att lidandet förvärras. Det beror på flera olika saker:

- 1. Du blir mer rädd.** När man flyr eller undviker situationer tolkar hjärnan situationen som hotfull (om situationen inte var farlig hade du ju inte behövt fly?). Man lär sig alltså att tolka situationen som farlig och att den därför bör undvikas. Det gör att man blir ännu mer rädd för att vara i situationen.
- 2. Du får ingen möjlighet att lära om.** Om du inte möter de skrämmande situationerna får du aldrig veta vad som faktiskt skulle hända om du befann dig i situationen. Det gör att du inte får några nya, bättre, erfarenheter av svåra situationer. Du ger med andra ord inte hjärnan chansen att lära om och se att sociala situationer kan förknippas med andra känslor än rädsla och skam.
- 3. Du utmanar aldrig dina negativa tankar.** Inför ångestväckande situationer målar man ofta upp olika scenarion av hemska saker som ska hända. Genom att undvika eller fly från de obehagliga

situationerna ger du fantasin fritt spelrum och du får aldrig chansen att undersöka om tankarna stämmer.

4. **Du blir begränsad i vardagen.** Om man ofta undviker sociala aktiviteter går man miste om viktiga livsupplevelser. Eftersom du blir mer rädd känns oftast allt fler situationer svårhanterliga och livet begränsas allt mer. När ångesten får styra kan man känna sig hindrad att göra det som känns betydelsefullt, vilket också kan leda till känslor av nedstämdhet.

5. **Du blir beroende av anpassningar.** Genom att använda säkerhetsbeteenden blir du mindre flexibel i din vardag. Om du till exempel alltid tänker igenom vad du ska säga får du aldrig reda på vad som hade hänt om du hade uttryckt dig spontant. Det gör att du aldrig får möjlighet att ifrågasätta dina negativa tankar. Dessutom blir du beroende av dina säkerhetsbeteenden, trots att du förmodligen hade klarat av situationen även utan dem.

Att minska undvikande - ett sätt att minska ångest

Under den här behandlingen kommer du få arbeta mot att börja göra mer av det du vill göra, men som du idag undviker eller hanterar med hjälp av olika säkerhetsbeteenden. Att försöka sluta undvika sociala situationer är en viktig del av att minska sin sociala ångest och att få ökad livskvalité.

Ångestcirkeln

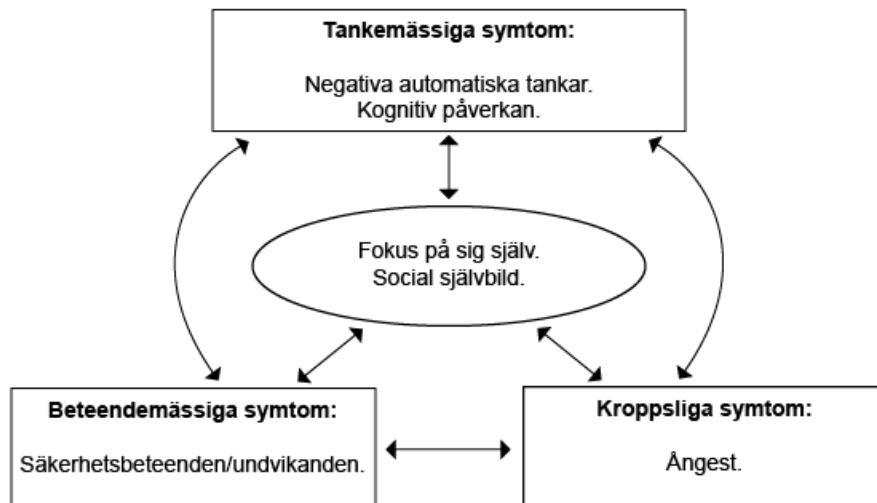
När man befunnit sig i en ångestväckande situation kan det vara svårt att få en överblick av vad som faktiskt hände och varför situationen framkallade så stark rädsla eller obehag. För att bena ut vad som skett kan det vara bra att dela upp händelseförloppet i mindre, mer överskådliga beståndsdelar. För att göra detta kan vi ta hjälp av en modell som vi har valt att kalla för *Ångestcirkeln*.

Ångestcirkeln – när olika symtom samspelar med varandra

När vi befinner oss i en ångestväckande situation framkallas olika typer av symtom. Dels dyker det upp olika tankemässiga symtom som till exempel kritiska tankar och koncentrationssvårigheter. Även kroppsliga symtom (olika typer av ångestsymtom, som exempelvis svettningar och hjärtklappning) och beteendemässiga symtom (till exempel strategier för att undvika eller dämpa ångest) triggas. De olika symtomen bidrar till att vi blir mer upptagna av våra egna reaktioner och hur man framstår i andras ögon.

Precis som figuren nedan illustrerar, så samspelar de olika symtomen med varandra. Om du tänker en negativ tanke kan det exempelvis skapa en viss kroppslig reaktion (till exempel tryck över bröstet). På samma sätt kan en kroppslig reaktion, som till exempel svettningar, framkalla negativa tankar ("Usch vad äcklig jag är som svetts!") eller en viss beteendemässig reaktion (hålla nere armarna för att dölja svetten).

Vid social ångest är det vanligt att fastna i en ond spiral av negativa tankar, undvikande och självfokusering. Den negativa spiralen gör att ångestsymtomen förstärks, vilket gör att man får allt svårare att hantera ångesten och den situation man befinner sig i. När detta händer har man hamnat i det vi kallar för *Ångestcirkeln*.



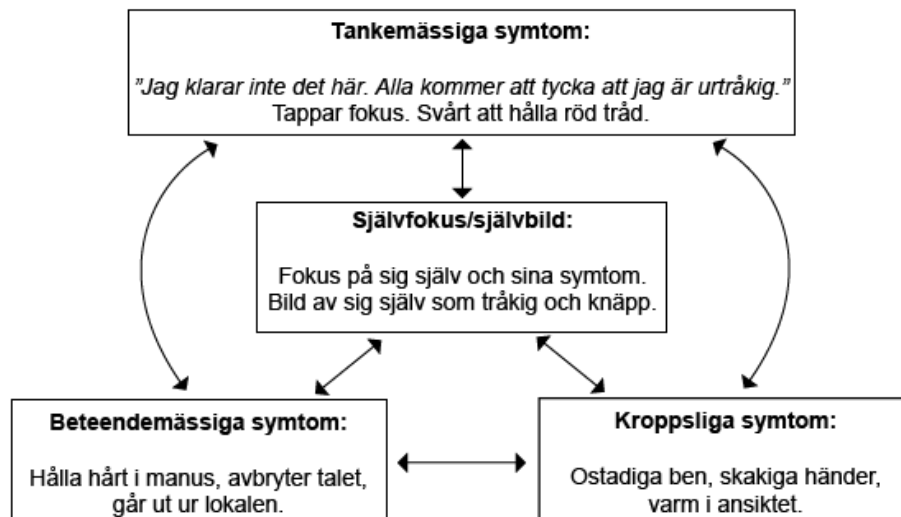
Roger hamnar i ångestcirkeln

Roger ska hålla tal på sin dotters bröllop. Redan innan talet kommer tvivlet smygande "Jag klarar inte det här. Alla kommer tycka att jag är urtråkig"., tänker Roger. När han går upp på scen känner han hur benen blir ostadiga. Han tar fram sitt manus och märker hur händerna skakar. Roger håller hårdare i sina papper för att det inte ska synas hur darrig han är. Ju mer Roger försöker hålla känslorna i schack, desto mer medveten blir han om sig själv och om hur osäker han måste se ut. Han får dessutom svårt att fokusera på vad han ska säga, vilket gör honom ännu mer ångestfylld och nervös.

Till slut blir det så pass jobbigt att han hoppar över slutet av talet. "Vilken katastrof! De måste tycka att jag är helt knäpp" tänker Roger och känner hur ångesten och skammen kommer som en våg över honom. "Aldrig mer!" tänker Roger och lämnar lokalen. När han går ut lägger han varken märke till sin rörda dotter och de applåderande gästerna.

Ångestcirkeln – att hamna i en negativ spiral

När Roger analyserar situationen utifrån ångestcirkeln får han syn på flera viktiga saker. För det första noterar han att det dök upp flera negativa tankar (t.ex. "Jag klarar inte det här") och att dessa tankar gjorde att han kände sig mer osäker och fick mer ångestsymtom. Han uppmärksammar också ett antal säkerhetsbeteenden och kan se att dessa knep ledde till att han blev ännu mer ångestfylld och självmedveten och att han fick svårt att hålla fokus. Roger hamnade alltså i en ond cirkel där ångesten hela tiden förvärrades.



Ångestcirkeln vidmakthåller problem med social ångest

Att hantera ångestväckande situationer på sättet som Roger gör är absolut inte konstigt eller ovanligt. Tvärtom är det helt naturligt att vilja undvika det som känns obehagligt. Att hamna i dessa negativa tanke- och beteendemönster kan dock skapa en del bekymmer för Roger. Förutom att det leder till problem i stunden (att han får svårt att fullfölja talet och att dela den här stunden med sin dotter), blir han ännu mer rädd för att stå på scen och får allt svårare att hantera liknande situationer. Dessutom missar Roger viktiga delar av händelseförloppet som hade kunnat påverka hur han upplevde situationen (till exempel hans dotters reaktion).

I den här behandlingen kommer du att få konkreta verktyg för att kunna bryta den negativa spiralen. Under behandlingens gång kommer du därför att få fokusera på de olika delarna av ångestcirkeln. På så sätt kommer du att hitta flera olika vägar att stoppa det negativa förloppet som gör att din ångest fortsätter. Det kan hjälpa dig att få nya erfarenheter av sociala situationer och minska dina besvär med social ångest. Målet med behandlingen är att du ska känna dig friare att göra det som känns viktigt för dig, istället för att hindras av ångest eller obehag.

Kognitiv beteendeterapi (KBT) – att förändra tankar och beteenden

Att styra över vad vi känner och hur vår kropp reagerar är svårt. Vi kan exempelvis inte bestämma att vi ska vara lugna, avslappnade och glada när vi står och pratar inför en grupp. Om det hade gått att styra sina reaktioner på det här sättet är vi övertygade om du hade gjort det för längesen. Som tur är går det att indirekt påverka hur vi känner genom att förändra våra *tankar* och våra *beteenden*.

I den här behandlingen, som utgår från en metod som heter Kognitiv beteendeterapi (KBT), försöker vi förändra våra tankar (det man också kallar för kognitioner) och vad vi gör (alltså våra beteenden), för att på så sätt förbättra hur vi mår. I kommande moduler kommer du därför att få strategier för hur du, genom att förändra vissa tanke- och beteendemönster, kan minska din sociala ångest, förbättra ditt mående och öka din livskvalitet.

Strategierna i behandlingen har utvärderats vetenskapligt och har visat sig vara effektiva för att behandla social ångest. Om du kontinuerligt tränar på att använda dig av behandlingsstrategierna i din vardag finns det alltså goda chanser att du kommer må bättre efter du har genomfört behandlingen.

Om hemuppgifter

I den här behandlingen kommer du regelbundet att få svara på frågor om det du läst och arbetat med i modulen. Det är inte som ett läxförhör i skolan där du förväntas kunna alla detaljer, utan ett tillfälle då din behandlare ska kunna hjälpa dig om något varit svårt eller om du behöver hjälp med något. Det brukar också göra det lättare att ta till sig av det man läser. Om du tycker det är svårt att svara på en fråga kan du antingen höra av dig till din behandlare eller skumma igenom texten en gång till.

Många som har social ångest tvekar inför att be om hjälp eller att skicka in svar på uppgifter på grund av rädsla att bli kritiskt granskade eller bedömda av sin behandlare. Det är också vanligt att man skäms över sina besvär eller känner sig misslyckad för att man inte har gjort uppgiften "helt perfekt". Om du känner igen dig i något av detta vill vi uppmuntra dig att ändå försöka ställa frågor och att skicka in uppgifterna (även när du inte är 100% nöjd). Att träna på att göra saker som känns läskiga eller obehagliga kommer nämligen att kunna hjälpa dig att få mindre besvär med social ångest på sikt.

Hemuppgifter

1. Vad i modulens beskrivning av social ångest känner du igen dig i?
2. Som du fått lära dig i modulen är det vanligt att undvika eller "pina sig igenom" olika situationer på grund av sin sociala ångest. Vilka situationer undviker eller "uthärdar" du?
3. Vilka säkerhetsbeteenden känner du igen dig i? I vilka situationer använder du dig av de här knepen?
4. Finns det något mer du vill tillägga om modul 1?

Denna modul ingår i Internetbehandling för social ångest i Region Örebro län. Denna behandling ges endast genom den speciellt utformade behandlingsplattformen med inloggning via 1177 Vårdguidens e-tjänster och med veckovisa symtomskattningar. Internetbehandlingen genomförs i samarbete med en terapeut som kan stötta processen. Innan man påbörjar behandlingen skall en diagnostisk bedömning ha genomförts av sjukvården. Skulle någon använda detta material på något annat sätt så tar Region Örebro län inte något ansvar för detta.

Observera att detta är en testversion av Modul 1 för att visa hur behandlingen ser ut. Du kan inte skicka in svar på frågorna. Om du är intresserad av behandling så behöver du göra en intresseanmälan via 1177.se