

# Social ångest

Social ångest innebär att du känner starkt obehag i vissa sociala sammanhang. Oron kan handla om att du ska bli granskad, göra bort dig eller tappa kontrollen medan andra ser på.

Alla människor kan känna sig blyga eller nervösa ibland. Vid social ångest är nervositeten så stark och återkommande att den hindrar dig i vardagen.

För en del personer med social ångest är obehaget kopplat till en viss typ av situation, till exempel att tala inför grupp.

Andra känner obehag inför sociala situationer i största allmänhet. Det kan handla om att till exempel gå på fest, handla i affärer eller småprata med andra.

## Kroppen reagerar

Ångest kan kännas olika från person till person. Ofta händer något av följande saker vid social ångest:

- Du får hjärtklappning.
- Du blir torr i munnen.
- Du rodnar, blir varm eller känner dig kallsvettig.
- Det kan kännas som en klump i magen eller halsen.
- Du känner dig darrig eller svag i musklerna.
- Du känner dig yr eller som att du ska svimma.

Tankar som "Jag kommer att göra bort mig", "Tänk om det syns hur dåligt jag mår" eller "Vad kommer alla att tro om mig nu?" är vanliga.

Du kan känna att du snabbt vill fly undan den obehagliga situationen.

## Att undvika gör det värre

Rädslan kan leda till att du börjar undvika sociala sammanhang. Det kan kännas som en lösning i stunden. Men när du undviker rädslan blir den starkare.

Social ångest kan göra att du blir ensam, fast det egentligen inte är det du vill.

Social ångest kallades tidigare för social fobi. Fobier fungerar på liknande sätt, oavsett vad rädslan handlar om. Ju mer du försöker undvika det du är rädd för, desto starkare blir din ångest.

### **Steg för steg träning**

Ångesten kan förvärras över tid och försvåra din vardag alltmer. Men du kan träna på att hantera din ångest. Då minskar den.

Försök att göra de saker du vill och behöver göra, även om det känns svårt eller jobbigt. Att uppleva ångest är obehagligt men inte farligt. Jag är rädd men gör ändå.

### **Bete dig som om du vore trygg**

Du kanske brukar undvika ögonkontakt, förbereda vad du ska säga i ett vanligt samtal, eller ställa frågor för att själv slippa prata. Det är exempel på så kallade säkerhetsbeteenden. De kan göra att du känner dig säkrare i stunden, men på sikt hjälper det inte dig.

Sluta därför med säkerhetsbeteenden. Försök att bete dig som du gör i situationer där du känner dig trygg. I stället för att tänka på hur du ser ut och framstår, försök att fokusera på samtalet.

Börja träna i enklare situationer och höj svårighetsgraden stegvis.

### **Fokusera på nuet -mindfulness**

Det är vanligt att oron börjar flera dagar eller veckor inför en social sammankomst. Efteråt kan du ha svårt att släppa det som hände eftersom du tänker på allt du tycker att du gjorde fel och oroar dig över vad andra ska tycka.

Dessa tankar gör att du oroar dig ännu mer över hur du är och vad du gör och säger. De kan också göra det svårt att koncentrera dig på det som är viktigt här och nu. Bryt oron genom att aktivera dig med något som är bra för dig. Till exempel att ta en promenad eller ringa en vän.

Att träna mindfulness varje dag kan hjälpa dig att bli lugnare och hantera oron.