

Barn med social ångest

Vad är social ångeststörning?

Social ångeststörning, eller social fobi som det tidigare kallades, kännetecknas av en stark rädsla i sociala situationer. Personen är rädd för att iakttas och bedömas av andra. Rädslan kretsar oftast kring att man ska göra bort sig inför andra och att andra ska tycka att man är misslyckad, dålig eller fånig och därför välja bort en. Vanliga situationer som blir svåra för barn och ungdomar med social ångest är att träffa nya människor, gå på fest, inleda ett samtal, tala inför folk, räcka upp handen och svara på en fråga under en lektion, läsa högt i klassrummet, äta i matsalen, vara med på idrotten, prata i telefon, beställa på en restaurang och fråga en kompis om man ska leka.

För att uppfylla diagnoskriterierna för social ångeststörning krävs att rädslan är stark, att vissa situationer alltid framkallar rädslan och att barnet antingen uthärdar situationen med intensivt obehag eller undviker den helt och hållet. Det vardagliga fungerandet ska påverkas markant, och barnet ska vara socialt ängsligt både med vuxna och jämnåriga barn. Hur omfattande den sociala ångesten är varierar från person till person. En del är rädda i många sociala situationer medan andra bara är rädda när de ska tala eller uppträda offentligt.

Rädslan tar sig uttryck i olika kroppsliga symtom, tankar och beteenden

Barn och ungdomar med social ångest känner stark rädsla och ångest i sociala situationer. Rädslan tar sig uttryck i olika kroppsliga symtom, tankar och beteenden. Vanliga kroppsliga symtom är hjärtklappning, darrningar och skakningar, svettningar, rodnad, magont, illamående och yrsel. Tankarna kretsar oftast kring att andra kommer att tycka att ungdomen är dålig, misslyckad, konstig eller knäpp, eller kring att andra ska se att ungdomen är rädd, nervös, rodnar, darrar eller stakar sig. Det är vanligt att ungdomen, förutom att oroa sig inför och under den sociala situationen, också grubblar och ålтар i efterhand.

Undvikanden

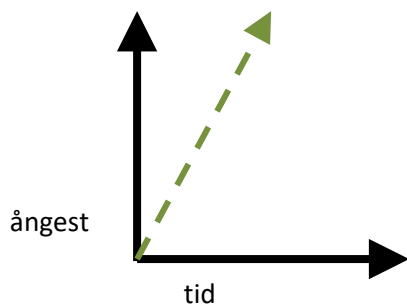
När barn och ungdomar känner så stark rädsla och ångest påverkar det hur de beter sig i sociala situationer. Det är vanligt att de undviker eller flyr från situationer som ger stark ångest. När barnet flyr från eller undviker den ångestladdade situationen slipper barnet ångesten för stunden. På lång sikt fortsätter dock barnets rädsla, eftersom barnet aldrig får chansen att lära sig att situationen inte är farlig och att ångesten kommer att gå över, bara barnet vänjer sig vid situationen.

Säkerhetsbeteenden

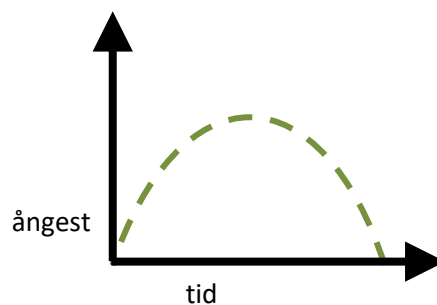
Många barn och ungdomar använder olika knep för att minska ångesten eller risken att andra ska lägga märke till dem och se hur rädda och osäkra de är. Sådana knep kallas säkerhetsbeteenden. Vanliga säkerhetsbeteenden är att sitta stilla och undvika att röra på sig så att andra inte lägger märke till en, att prata tyst så att andra inte hör en, att tala snabbt så att man blir klar fort, att klä sig i plagg som döljer om man svetts, att sminka sig så att andra inte ska se att man rodnar, att träna på det man ska säga i förväg för att kontrollera att det inte låter konstigt och att hålla hårt i pappret för att inte skaka. Säkerhetsbeteendena lindrar ångesten och rädslan i stunden, men leder likt undvikanden till att rädslan fortsätter. Barnet lär sig inte att hen faktiskt kan klara av den ångestladdade situationen och att ångesten kommer att sjunka med tiden. Barnet tror att hen klarar av situationen tack vare säkerhetsbeteendena. Ofta leder säkerhetsbeteendena till motsatt effekt; barnet märks ännu mer och symtomen barnet är rädd för blir starkare. När barnet pratar tyst hör andra inte och barnet måste upprepa sig och att tala jättefort väcker mer uppmärksamhet än att prata i normal takt. När barnet håller hårt i pappret börjar barnet skaka av muskelanspänningen.

När barnet undviker ångestladdade situationer får barnet helt enkelt inte möjligheten att upptäcka om hen skulle klara av ångesten och den fruktade situationen, och barnet får inte veta om det barnet är rädd för faktiskt kommer att inträffa. Ofta känns ångesten övermäktig, som att den bara kommer

att öka och öka och öka, men om barnet stannar kvar i den ångestladdade situationen och låter ångesten komma brukar den gå över av sig själv. Barnet vänjer sig vid ångesten och den sjunker. Man brukar prata om ångestkurvan:



Man tror att ångesten kommer att öka...

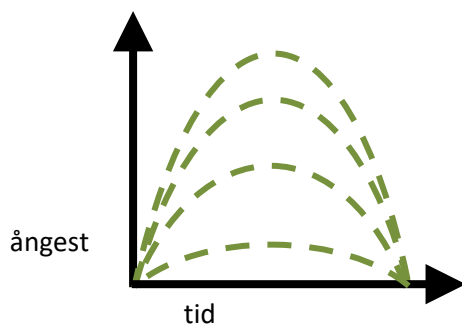


... men oftast avtar den av sig själv.

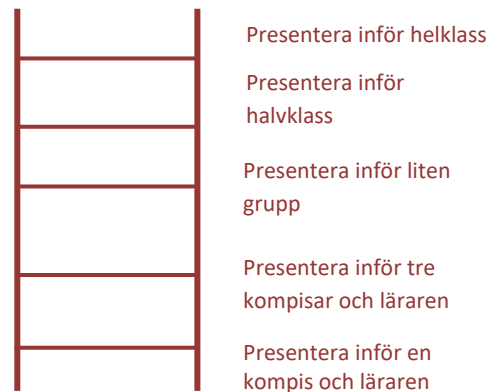
Hur går behandlingen till?

Behandlingen går ut på att barnet gradvis tränar på att vara kvar i de ångestladdade situationerna och vänjer sig vid dem och vid ångesten, lite i taget och steg för steg. På så sätt kan barnet upptäcka att hen kan klara av ångesten, att ångesten oftast minskar efter hand, att de ångestladdade sociala situationerna inte är farliga och att det barnet är rädd för förmodligen inte kommer att inträffa.

Man behöver helt enkelt träna, träna och träna för att komma över rädsla och ångest. Genom att utsätta sig för de sociala situationer man är rädd för, så kallad exponering, kommer man att vänja sig vid ångesten. För varje gång man tränar kommer ångesten sjunka lite. Ibland går det fort och man märker snabbt att ångesten minskar. Ibland tar det längre tid och man behöver träna många gånger för att ångesten ska sjunka. Huvudsaken är att man stannar kvar i situationen och i ångesten utan att fly undan så att man lär sig att det man är rädd för inte är farligt.



För varje gång man övar sjunker ångesten lite.



Träningsstege.

Ett sätt att träna steg för steg och under kontrollerade former är att utgå från en träningsstege. Då listar man de ångestladdade sociala situationerna efter hur mycket ångest barnet upplever att de ger, med den minst ångestladdade situationen längst ner och den mest ångestladdade högst upp. Det är viktigt att det inte är för stora steg mellan stegen. För att uppmärksamma barnets framsteg och motivera barnet att fortsätta träna kan man i förväg välja ut belöningar för varje avklarat steg och en slutbelöning när barnet klarat av hela träningsstegen. Man börjar sedan träna på det första steget, och fortsätter tills det inte längre väcker ångest eller väcker så lite ångest att man känner att man kan gå vidare till nästa steg i träningsstegen. Man kan behöva träna många gånger på varje steg. Upptäcker man att ett steg är för svårt kan man gå tillbaka till föregående steg eller lägga till ett

mellansteg. För att inte fastna i att behöva belöna barnet hela tiden fasar man successivt ut belöningarna och ersätter dem med verbalt beröm.

Utöver exponering jobbar man också ofta med så kallade beteendeeexperiment. Beteendeeexperiment går ut på att testa om tankar och rädslor man har kring olika sociala situationer verkligen stämmer. Vid ett beteendeeexperiment väljer man ut en specifik katastroftanke och riggar en situation då man testat tanken. För en ungdom som är livrädd att svara fel på en fråga i skolan och tänker att klasskamraterna kommer att hånskratta och komma med elaka kommentarer om hen skulle svara fel, kan ett beteendeeexperiment bestå i att medvetet svara fel på en fråga och observera vad som händer. Ibland är behandlaren med under beteendeeexperimentet och ibland kan barnet eller ungdomen genomföra det ensam eller med hjälp av föräldrar. För en ungdom som är mycket rädd för att dra uppmärksamhet till sig på stan kan ett beteendeeexperiment bestå i att ramla, tappa något eller fråga någon om vägen på stan. Är det för ångestladdat för ungdomen kan behandlaren genomföra beteendeeexperimentet medan ungdomen tittar på och observerar vad som händer. Nästa steg kan sen bli att ungdomen själv får testa.

Social ångest är vanligt

Ungefär ett av tio barn uppfyller kriterierna för social ångeststörning. Det är vanligare hos flickor än hos pojkar, och brukar uppstå i elva- till trettonårsåldern. Kognitiv beteendeterapi är den behandling som har starkast stöd i forskningen och av de barn som fått behandling blir ungefär 70 % fria från sin sociala ångeststörning.

Varför får en del social ångeststörning?

Exakt vad som orsakar social ångeststörning är svårt att säga. Mobbning och tidigare negativa erfarenheter av att bli granskad eller av sociala situationer kan bidra till utvecklandet av social ångest. Via modellinlärning kan en del barn ta efter föräldrar som själva är socialt ängsliga. Föräldrar som är kritiska och dömande eller överbeskyddande kan också bidra till utvecklandet av social ångest hos barnet. Det finns också en viss ärftlig faktor.

Boktips

Mer än blyg: om social ängslighet hos barn och ungdomar av Liv Svirsky, Ulrika Thulin och Lars-Göran Öst

Jag törs inte men gör det ändå: om barns välmående och självkänsla av Martin Forster