

Social ångest – ungdomar

Vad är social ångeststörning?

Social ångeststörning, eller social fobi som det tidigare kallades, innebär att man känner en stark rädsla i sociala situationer. Man är väldigt 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. Det är vanligt att ungdomar som har social ångest tycker att det är väldigt jobbigt att till exempel träffa nya människor, gå på fest, inleda ett samtal, tala inför folk, ställa eller svara på frågor under lektioner, äta i matsalen, vara med på idrotten, prata i telefon eller beställa på en restaurang.

För att man ska få diagnosen social ångeststörning krävs att rädslan är stark, att man alltid blir rädd i vissa situationer (till exempel alltid tycker att det är jobbigt att prata inför klassen eller träffa nya människor) och att man antingen undviker situationerna helt och hållet eller står ut och känner starkt obehag. För att man ska få diagnosen behöver den sociala ångesten också påverka ens vardag och man behöver känna av den sociala ångesten både bland vuxna och jämnåriga. Olika personer känner olika stark social ångest och i olika många situationer. 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

När man är rädd får man oftast olika kroppsliga symtom. Man tänker också olika rädslor- och orostankar och man betar sig på olika sätt. Vanliga kroppsliga symtom är hjärtklappning, darrningar och skakningar, svettningar, rodnad, magont, illamående och yrsel. Tankarna kretsar oftast kring att andra kommer att tycka att man är dålig, misslyckad, konstig eller knäpp, eller kring att andra ska se att man är rädd, nervös, rodnar, darrar eller stakar sig. Det är vanligt att man, förutom att oroas inför och under den sociala situationen, också grubblar och ålтар hur det gick och vad man gjorde i efterhand.

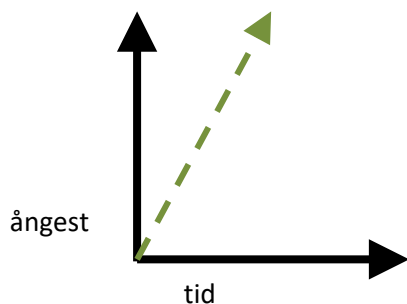
Undvikanden

När man känner så stark rädsla och ångest påverkar det hur man betar sig i sociala situationer. Det är vanligt att man undviker eller flyr från situationer som ger stark ångest. Man kanske tackar nej till olika aktiviteter med kompisarna eller stannar hemma när man ska hålla presentation i skolan. När man flyr från eller undviker ångestladdade situationer slipper man ångesten för stunden. På lång sikt fortsätter man tyvärr vara rädd, eftersom man inte får chansen att vänja sig vid situationerna och lära sig att hantera dem. Man får heller inte chansen att upptäcka om det man är rädd för verkligen kommer hända. Undviker man hela tiden att prata inför klassen för att man är rädd att man kommer göra bort sig och bli utskrattad, får man inte chansen att vänja sig vid att hålla presentationer och upptäcka om man verkligen kommer göra bort sig och bli utskrattad eller inte.

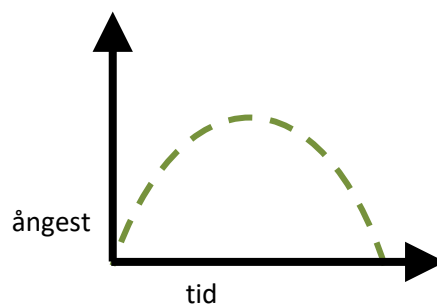
Säkerhetsbeteenden

Många 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 låtsas vara upptagen av mobilen eller ha hörlurar på sig, 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 svettas, 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 under presentationen. Säkerhetsbeteendena lindrar ångesten och rädslan i stunden, men leder precis som undvikanden till att rädslan fortsätter. Man lär sig inte att hantera situationen, utan tror att man klarar av situationen tack vare säkerhetsbeteendena. Ofta leder säkerhetsbeteendena faktiskt till att man märks ännu mer och till exempel skakar ännu mer. När man pratar tyst hör andra inte och man måste upprepa sig, och att prata jättefort väcker mer uppmärksamhet än att prata i normal takt. Håller man jättehårt i pappret börjar man ofta skaka för att man spänner sig så.

När man undviker ångestladdade situationer får man helt enkelt inte möjligheten att upptäcka om man skulle klara av ångesten och den fruktade situationen. Man får inte veta om det man är rädd för faktiskt kommer att inträffa. Ofta känns ångesten övermäktig, som att den bara kommer att öka och öka och öka, men om man stannar kvar i den ångestladdade situationen och låter ångesten komma brukar den gå över av sig själv. Man vänjer sig vid ångesten och den sjunker. Man brukar prata om ångestkurvan:



Man tror att ångesten kommer att öka...

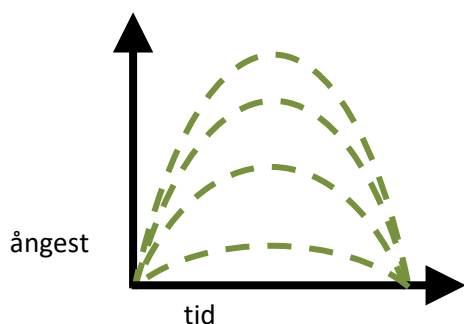


... men oftast avtar den av sig själv.

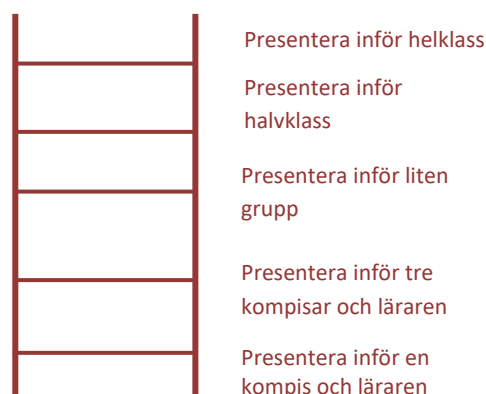
Hur går behandlingen till?

Behandlingen går ut på att steg för steg träna på att vara kvar i de ångestladdade situationerna och vänja sig vid dem och vid ångesten. På så sätt kan man upptäcka att man kan klara av ångesten, att ångesten oftast minskar efter hand och att de ångestladdade sociala situationerna inte är farliga. Ofta upptäcker man att det man är rädd för förmodligen inte kommer att inträffa. Skulle det faktiskt inträffa brukar man upptäcka att man kan klara av det ändå.

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 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. 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 det tidigare steget eller lägga till ett mellansteg.

Det är också vanligt att man gör olika 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. Är man till exempel livrädd att svara fel på en fråga i skolan och tänker att klasskamraterna kommer att hånskratta och komma med elaka kommentarer om man skulle svara fel, kan man göra ett beteendeeexperiment då man medvetet svarar fel på en fråga och ser vad som händer. Hur reagerar klasskamraterna? Ibland är behandlaren med under beteendeeexperimentet och ibland kan man få göra det som en hemuppgift, ensam eller med hjälp av föräldrar. Är man mycket rädd för att dra uppmärksamhet till sig på stan kan man ha som beteendeeexperiment att ramla, tappa något eller fråga någon om vägen på stan. Känns det alldeles för jobbigt att göra detta kan behandlaren genomföra beteendeeexperimentet medan ungdomen tittar på och observerar vad som händer. Nästa steg kan sen bli att man själv får testa, tillsammans med behandlaren eller ensam.

Har man social ångest har man oftast många rädda och oroliga tankar som inte alltid är så realistiska. Ibland får man därför på olika sätt öva på att se sina tankar som bara tankar och inte som sanning, och på att hitta andra, alternativa och mer realistiska sätt att tänka.

Social ångest är vanligt

Ungefär ett av tio barn har social ångeststörning. Det är vanligare hos flickor än hos pojkar, och brukar komma i elva- till trettonårsåldern. Den behandlingen som man i forskning har sett hjälper bäst är kognitiv beteendeterapi. Av de barn som fått behandling blir ungefär 70 % fria från sin sociala ångest.

Varför får en del social ångeststörning?

Exakt vad som gör att någon får social ångest är svårt att säga. Har man varit utsatt för mobbning eller fått höra mycket kritik från andra kan det göra att man får social ångest. En del barn och ungdomar har föräldrar som också är socialt ängsliga och har "lärt sig" oron av föräldrarna. Social ångest kan också vara ärftligt.