

Prestationsångest

Prestationsångest är rädsla för att misslyckas eller rädsla för att inte lyckas leva upp till sina egna eller andras förväntningar.

Det räknas inte som en psykiatrisk diagnos, men du kan ändå må psykiskt dåligt om du har prestationsångest.

När du har prestationsångest känner du dig rädd för att bli granskad och bedömd och då bli avslöjad med att inte duga. Du känner dig också rädd för att bli förödmjukad om det skulle hända.

Prestationsångest är en känsla och är mycket sällan kopplad till det du faktiskt presterar. Det är få som faktiskt presterar sämre för att de har prestationsångest. Det handlar oftast om hur du själv upplever och värderar din prestation. Du fastnar i att tänka negativt, älta och nedvärdera den prestation du gjort och har svårt att känna dig glad och stolt över det du gör. En person som har prestationsångest ställer ofta höga krav på sig själv och sina prestationer. Många är perfektionister.

Exempel på situationer som kan ge prestationsångest:

- inför prov eller redovisningar i skolan
- när du ska skriva en uppsats eller liknande
- i samband med till exempel musik-, dans- eller teaterframträdanden
- i samband med idrottande, till exempel inför tävlingar och matcher
- i situationer när du måste visa upp dig själv, till exempel ska ha sex.

Ibland kan prestationsångest faktiskt vara något positivt. Det kan göra att du samlar dig och förbereder dig mer så att du verkligen lyckas prestera bättre.

Det är flera saker som kännetecknar prestationsångest:

- Kroppen reagerar. Du kan till exempel få hjärtklappning, ökad puls, svettningar, darrningar, känna att du får svårt att andas, känna dig illamående eller få panikkänslor.
- Negativa och överdrivna tankar om att misslyckas och värderas negativt av andra. Tankarna finns både före, under och efter situationen där du förväntas prestera.
- Förväntansångest före situationer där du behöver prestera. Du målar upp många tänkbara negativa scenarier om hur illa det kommer att gå.
- Ältande efter situationen när du har presterat något. Du kan älta långt efteråt och få ångestfyllda tankar om hur du kan ha uppfattats. De negativa tankarna vägs sällan eller aldrig upp av positiva tankar.

- Du undviker situationer som väcker ångest och rädsla. Det kan kännas skönt för stunden, men gör att du aldrig får pröva din förmåga eller lära dig att hantera ångesten. Då kommer rädslan och de starka fantasierna om skräckscenarierna att finnas kvar. Det kan i sin tur leda till att du börjar undvika fler och fler situationer och på så sätt bli begränsad i livet och tillvaron.



8 tips för att hantera prestationsångest

- Skriv en lista på det du är mest nöjd med hos dig själv.
- Ta åt dig när andra berömmar eller säger positiva saker om dig.
- Fråga dig varje dag: Vad har jag gjort idag som jag kan känna mig nöjd med?
- Om du tänker negativa tankar: Fundera på om du kan se på saken ur en annan mer positiv synvinkel.
- Jämför dig inte med andra. Vi alla är olika bra på olika saker. Vi pratar också på olika sätt om det vi gör, hur mycket vi pluggar, tränar, och hur vi mår – vissa lägger till och andra drar ifrån. Det är omöjligt att se hela bilden av en annan människa, och omöjligt att veta vad som faktiskt är "sant".
- Tänk efter vad du själv vill.
- Våga göra misstag. Se det som tillfällen att träna på det som är svårt: Vad blev fel och vad kan jag lära mig till nästa gång? Kunde jag påverka situationen, eller var det omständigheter som var utanför min kontroll?
- Släpp tanken på att vara perfekt. För vem är det egentligen som avgör vad som är perfekt eller inte?

Källa: [Prestationsångest \(bup.se\)](http://bup.se)