

Social oro utifrån KBT

Social situation, t.ex. ska på fest, hålla presentation

Negativa Automatiska Tankar,
t ex "Allt jag säger låter dumt.
Alla kommer skratta åt mig!"

Fokus inåt, blir mer självmedveten och självkritisk.

Varför sa jag sådär

De måste ha märkt hur nervös jag var



Säkerhetsbeteenden, t.ex lämnar situationen, förbereder sig väldigt noga, tittar ner i marken.

Obehag i kroppen. t.ex. hjärtklappning, svettig, röd om kinderna, yrsel.

Katastroftankar, man tror att det allra värsta ska hända.