

Social ångest

Olika sociala situationer, som att redovisa inför klassen, börja i ett nytt lag, prata med personer man inte känner eller gå på kalas kan kännas läskiga och svåra, och man kan känna sig nervös och rädd även innan man ens gör sakerna. Att ibland känna sig rädd eller nervös i sådana situationer är vanligt och något de flesta känner igen sig i. Det är heller inte särskilt konstigt, eftersom det för de allra flesta människor är viktigt att andra tycker att det vi gör och säger är okej. Men om rädslan och ångesten blir väldigt stark och gör att vi undviker att till exempel gå på kalas, gå till skolan, umgås med vänner eller ställa en fråga till läraren trots att vi egentligen vill, kan man behöva öva på att utmana rädslan.

Ofta handlar rädslan om att bli granskad eller dömd av andra. Man kan vara rädd för att man ska göra något pinsamt eller säga något knasigt, eller att man på något vis ska göra dåligt ifrån sig. Det är också vanligt att man är rädd för att andra ska märka att man är nervös, till exempel att andra ska se att man rodnar, svettas eller darrar på handen. Vissa är bara rädda för en speciell situation, till exempel att tala inför andra, medan andra känner ångest och rädsla i de flesta situationer som har med andra människor att göra.

Vanliga situationer som kan väcka ångest och rädsla:

- Tala inför en grupp
- Äta och dricka med andra
- Prata med personer man inte känner
- Prata i telefon
- Gå på kalas
- Uppträda inför publik
- Prata med andra i mindre grupper
- Prata med en lärare eller tränare
- Säga vad man tänker och tycker till andra
- Skriva inför andra
- Fråga någon om något
- Titta andra i ögonen
- Betala för något i en butik
- Räcka upp handen i skolan
- Umgås med kompisar på raster
- Åka buss eller tåg bland mycket folk
- Gå bland andra människor, till exempel i matsalen
- Göra övningar på träningen när andra ser

Vilka situationer känner du igen dig i? Ringa gärna in!

Precis som vid annan rädsla kan vi märka rädsla och ångest för sociala situationer på hur det känns i kroppen, vilka tankar vi får och vad vi gör.

Kroppen: Hjärtat slår snabbare, musklerna spänns, man börjar svettas och kan få svårt att andas. Vissa blir torra i munnen, får en klump i magen eller känner sig yr.

Hur känns det i din kropp när du blir rädd eller får ångest i sociala situationer?

Tankar: Tankarna är ofta negativa och självkritiska, till exempel "vad dum jag lät när jag sa sådär" eller "nu ser alla att jag rodnar, vad pinsamt". Tankarna kan komma både innan, under och efter en social situation. De kan handla om hur man ser ut, vad man ska säga eller har sagt eller vad man ska göra eller redan gjort. Att ha mycket negativa tankar kan göra att man fokuserar mycket på sig själv och hur det känns, vilket i sin tur kan göra att man går miste om det som händer runtomkring en!

Vilka tankar brukar du få när du blir rädd eller får ångest i sociala situationer?

Vad man gör: Precis som med andra rädslor är det vanligt att man undviker de situationer som väcker rädsla och ångest eller flyr från dem. Till exempel tackar nej till kalas, undviker att redovisa eller räcka upp handen eller pratar mindre än man skulle vilja. Många tar också till olika knep (säkerhetsbeteenden) för att kunna stå ut i de situationer som inte går att undvika. Till exempel repeterar in precis vad man ska säga till andra, undviker att titta andra i ögonen, sminkar sig för att dölja rodnad eller tar på sig flera tröjor så att andra inte ska se att man svettas. I stunden kan det kännas skönt och som om rädslan/ångesten minskar men på lång sikt kan det dock göra så att rädslan växer och blir ännu mer påfrestande!

Vilka sociala situationer undviker du? Har du några knep som du använder dig av för att minska rädsla och ångest i stunden?
