

Konceptualisering och intervention för förväntansoro *'anticipatory worry'*

Förväntansoro inför social exponering är vanligt förekommande i social fobi. Processen beskrivs utifrån kognitiva modeller som *'effortful processing'* (*arbetskrävande tankearbete*), där personen (delvis avsiktligt) tänker på den framtida sociala händelsen på ett negativt och hotfullt sätt. Förväntansoro är en problematisk process som vidmakthåller social ångest och motiverar undvikanden.

Oftas triggas förväntansoro av kontextuella faktorer (går förbi mötesrummet, någon nämner festen etc) och brukar vara subjekt för en rad kognitiva vinklingar (bias).

- *Selektiv uppmärksamhet på möjliga hot:*
Personen målar upp möjliga obehagliga scenarion som involverar social nedvärdering, förnedring, ofrivillig uppmärksamhet och ohanterlig ångest. Personen tenderar att endast fokusera på ovanstående prediktioner, inte på alternativa eller mer neutrala utfall.
- *Selektiv minnesåterkallande:*
Personen återkallar minnen från tidigare liknande situationer där antingen social ångest var extremt påtaglig eller där någon form av social katastrof inträffade. Ångesten som resulterar av minnet förstärker personens övertygelse att hen kommer att framstå negativt eller göra bort sig i den aktuella situationen och bidrar till att situationen ses som mer hotfull.
- *Estimerar katastrofala innebörder:*
Förutom att fokusera på allt som kan gå fel, drar personer ofta katastrofala slutsatser kring konsekvenserna av om någon av de prediktioner personen fasar för skulle inträffa. Ex – *Om jag tappar bort vad jag ska säga och alla tittar på mig, ser att jag blir nervös – då kommer ingen att vilja bjuda mig på fest igen, jag har gjort bort mig för alltid och kommer att vara permanent dumförklarad.*

Ovanstående orosprocess involverar också ofta inre bilder av vad det som kan hända samt hur en själv framstår vilket förstärker ångesten vilket i sin tur förstärker personens tro på orons och bildernas trovärdighet. En stark motivator till undvikande och säkerhetsbeteenden.

Klinisk implementering

Clark & Wells modell innehåller relativt lite om kliniska interventioner kring förväntansoro. Det är delvis för att enligt modellen leder övriga komponenter – video feedback, fokusskifte och beteendexperiment – till att innehållet i förväntansoron blir mindre relevant vilket i sin tur brukar bidra att oron reduceras. För vissa patienter kan

detta dock vara ett centralt problem och då kan man behöva spendera mer klinisk tid på att försöka handskas med förväntansoro. Exempel på interventioner är:

1. Först tydliggöra för personen kring de ovanstående kognitiva vinklingar hen använder sig av och problemet med det. Psykoeduktation kring effekten av selektiv uppmärksamhet (använda andra typer av selektiv uppmärksamhet för att illustrera effekten). Tydliggöra problemet med att använda minnen från isolerade händelser som informationskälla för hur världen funkar generellt (PTSD-exempel).
2. Att arbeta med förväntansoro på samma sätt som ältande/oro generellt. Titta på positiva antaganden (alt funktionen enligt funk analys) kring oroandet. Använda metaforer. Tillämpa fokusskifte (alt mindfulness) för att bryta process.
3. Att enligt modellen arbeta med underliggande betydelser/antaganden. Normalisera/acceptera att negativa prediktioner kan hända - någon kritiserar/tittar/ogillar MEN, identifiera/omvärdera den underliggande betydelsen – *'Om X tyckte jag var tråkig så måste jag vara det'*. Diskutera alternativa synsätt. Be personen titta på andra utifrån eget perspektiv. Gör relevanta beteendexperiment (agera tråkig under en fest eller middag, operationalisera konsekvenser och hur de behöver visa sig för att befoga antaganden).
4. Att enligt den kognitiva modellen ifrågasätta innehållet i orostankarna utifrån de slutsatser patienten drar från videofeedback och beteendexperiment.
5. Imaginära övningar utifrån faktisk information från videofeedback.
6. Utvidga perspektiv – vad är viktigt, vilkas åsikter har mest relevans, vad skulle vara det värsta om det gick riktigt dåligt, går det att leva med? *'Axla av ansvar'*

Postmortem – Ruminerande kring sociala prestationer efter händelser

Ältande kring 'vad som gick fel' efter sociala situationer är på samma sätt som förväntansoro en vidmakthållande faktor i social ångest. Enligt den kognitiva modellen så är det huvudsakliga problemet att personen använder de känslor som uppstod i situationen snarare än vad som faktiskt hände som huvudsaklig informationskälla till tankarnas innehåll. I övrigt är ovanstående kognitiva vinklingar och interventioner relevanta här också.

Ovanstående interventioner är endast relevanta om de sedvanliga interventionerna i modellen inte kommer åt oro/ältandeprocesser.