

ALLA ÅLDRAR

Social ångest

- till dig som har social ångest



Region Örebro län

April 2024

Innehållsförteckning

Till dig som har social ångest.....	3
Ett material till dig som har social ångest.....	4
Informationsfilm om ångest	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Social ångest är en form av ångest	4
Det här är ångest.....	5
Oro och rädsla kan ge ångest.....	5
När ångesten tar för stor plats i ditt liv	5
Hur du märker att du har ångest	6
Kroppen	6
Tankarna	6
Känslorna.....	6
Beteende - göra och undvika att göra	6
Ångest sprider sig lätt - men det går att göra något åt det	7
Det här kan du göra själv	8
Avslappnings- och andningsövningar	8
Slappna av	8
Fokusera på annat än ångest	9
Hur en behandling går till.....	9
Så kan du starta din behandling på egen hand.....	10
Ät, sov och rör på dig	10
Lär känna din ångest.....	10
Utmana din ångest	11
Dina närstående får också information och stöd	11
Några sista råd på vägen.....	12
Användbara tips och länkar	12

Till dig som har social ångest

Du som har social ångest har under en längre tid känt en överdriven oro för vad andra människor tycker om dig. Många sociala situationer, som när du träffar nya människor, pratar inför klassen eller äter när någon ser på, kan vara väldigt jobbiga.

Det är vanligt att du oroar dig för att bli uttittad, att göra bort dig eller att inte duga. Ofta kan du fastna i dåliga tankar om dig själv, till exempel att du skulle vara dum, ful eller onormal. Det är också vanligt att du tror att det du känner måste vara sant. Om du till exempel tänker att du är konstig så övertygar du dig själv om att det måste vara så, fastän det inte stämmer.

Du som har social ångest vill helst undvika sociala situationer eftersom de är så ångestframkallande och påfrestande för dig att ta dig igenom. När du är tillsammans med andra människor blir du ofta fokuserad på dig själv, på att inte göra "fel" och på vad andra människor tycker om dig. Det blir svårt att slappna av, koncentrera dig och vara spontan.



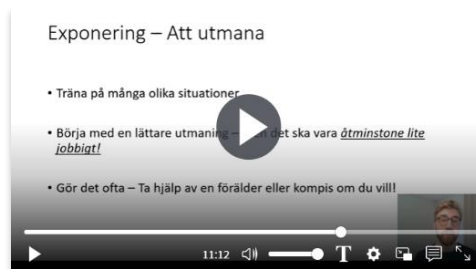
Orostankar är vanliga och när du har ångest tar orostankarna stor plats och är svåra att styra.

Du är inte ensam om att känna ångest. Ungefär vart femte barn och ungdom har haft så mycket ångest att de skulle kunna få social ångest eller en annan ångestdiagnos innan de fyllt 18 år. Det är jobbigt att ha mycket ångest men du kan minska den och må bättre genom att lära dig om hur ångest fungerar och träna på olika sätt att möta den.

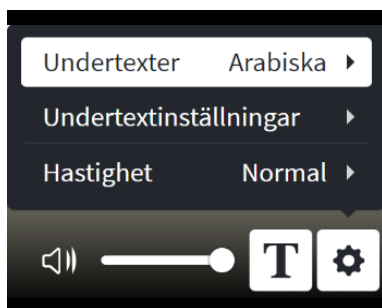
Ett material till dig som har social ångest

Det här materialet är till för dig som har fått diagnosen social ångest. Här får du kunskap och stöd i att påbörja din behandling på egen hand. Läs gärna tillsammans med dina föräldrar eller andra som står dig nära och som vill veta mer. Du hittar även mer information och råd via länkarna i slutet av dokumentet.

Informationsfilm om ångest



Du hittar mer information om ångest i filmen ”Vad är ångest”. Filmen är uppdelad i två delar. [Vad är ångest? del 1](#) och [Vad är ångest? del 2](#). Du kan också klicka på bilderna för att komma till filmerna.



Du kan välja undertexter i menyraden nere till höger. Klicka först på knappen med ett stort ”T” och sedan på knappen med ett kugghjul för att välja språk. Undertexter finns på svenska, engelska och arabiska.

Social ångest är en form av ångest

Det här är ångest

Oro och rädsla är viktiga känslor som hjälper dig att överleva och att vara på din vakt om något farligt har hänt eller kan hända. Oro och rädsla är kroppens eget larm som hjälper till att hålla dig säker och beredd på att komma undan en fara genom att till exempel fly, slåss eller frysa till (det kallas också för flykt- och kampreaktioner).

Oro och rädsla kan ge ångest

Ångest kallas det när du känner stark oro eller rädsla trots att den verkliga faran inte är så stor. Man kan säga att ångest är kroppens falsklarm. När du har ångest överdriver du faran. Alla människor har ångest ibland.

När du har ångest är det vanligt att känna obehag i kroppen, och i huvudet snurrar ofta tankar på allt farligt som kan hända. När du har ångest kan du bland annat känna dig rädd, orolig, blyg, arg eller nervös.

När ångesten tar för stor plats i ditt liv

Att du har fått en ångestdiagnos betyder att obehagliga känslor och tankar har börjat ta för stor plats i din vardag eller på något sätt kommit i vägen för saker som är viktiga för dig. Det kan till exempel vara så att ångesten hindrar dig från att sova gott, ha roligt, slappna av eller att göra läxorna i tid.



Hur du märker att du har ångest

Du kan känna din ångest på flera olika sätt: i tankarna, i kroppen, i känslorna och i vad du gör eller undviker att göra.

Kroppen

I kroppen kan ångest märkas olika starkt hos olika människor. Det kan vara att hjärtat slår fortare, att du börjar svettas eller blir torr i munnen. Du kan också känna dig yr eller illamående och känna ett tryck över bröstet, magen eller huvudet. Många beskriver att det liksom kryper i kroppen.

Tankarna

I tankarna förflyttas du ofta till det värsta som skulle kunna hända. Det blir svårt att tänka att det också skulle kunna gå bra. Ofta tänker du att faran är större än vad den är och att du klarar av mindre än vad du egentligen gör.

Du kan till exempel oroa dig för vad dina klasskompisar tyckte om ditt svar på en fråga från läraren. Tycker de att du är jättekonstig nu och att svaret var katastrof?

Känslorna

Ångest är en obehaglig känsla och du kan uppleva rädsla, skam eller ilska när du har ångest.

Beteende - göra och undvika att göra

Ångest kan få dig att både göra saker och att undvika att göra saker. För att angripa eller komma undan den upplevda faran så kanske du flyr, får arga utbrott, blir överdrivet försiktig, eller grubblar och förbereder dig på allt farligt som skulle kunna hända. För dig som har social ångest är det vanligt att vilja undvika sociala situationer där det finns en risk att andra tittar på eller dömer dig. Detta kallas för att ha ett undvikandebeteende.

Du som har social ångest brukar också ha något som kallas för säkerhetsbeteenden för att lättare stå ut med din ångest. Det kan till exempel vara att alltid hålla glaset med båda händerna när du dricker så att det inte ska synas att händerna skakar eller att du sminkar dig så att det inte syns om du rodnar. Det kan också handla om att du träffar vänner

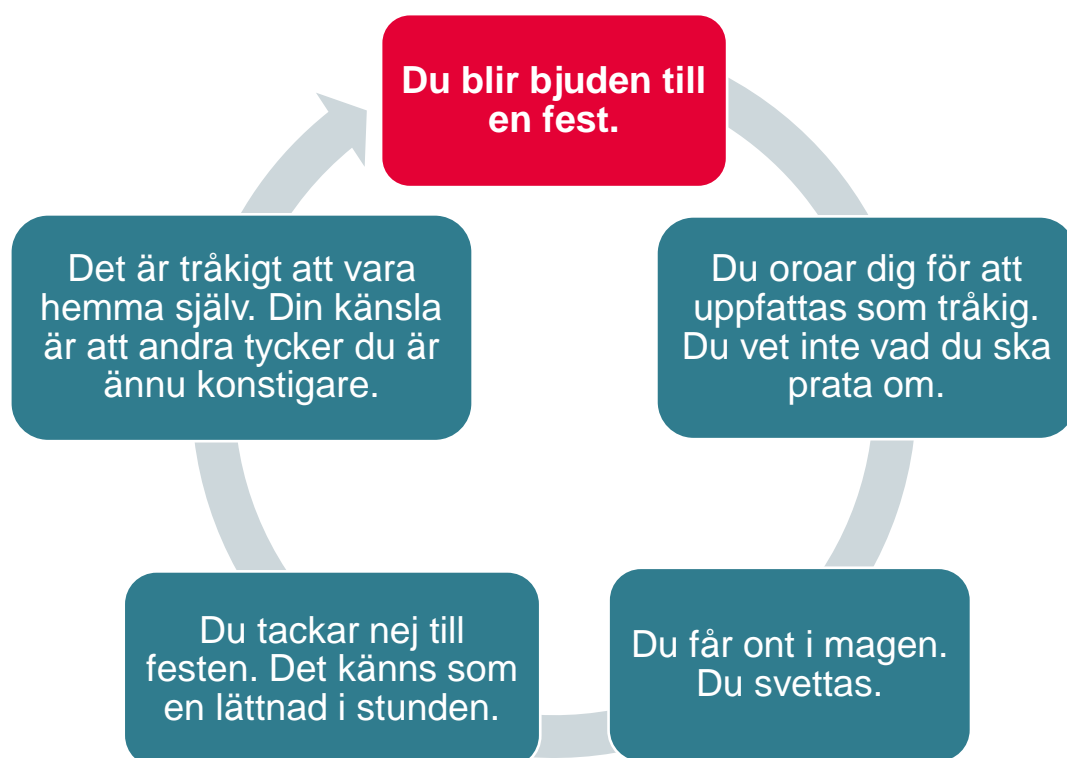


utomhus så att du inte ska börja svettas eller att du frågar personer i din närhet om du har gjort rätt eller om de tycker att du gjort något konstigt.

Ångest sprider sig lätt - men det går att göra något åt det

Både undvikande- och säkerhetsbeteenden gör att ångesten lättar i stunden, vilket är skönt, men på sikt blir ångesten faktiskt värre. När du inte vågar stanna kvar i situationen kan du aldrig upptäcka att din ångest skulle minskat av sig själv efter en stund (se ångestkurvan i informationsfilmerna som vi hänvisar till på sida 4).

Undvikande- och säkerhetsbeteenden gör dessutom att du aldrig får lära dig att det du oroar dig för kanske inte händer. Du missar därmed tillfällena att lära dig att du klarar mer än du tror och att ångesten är kroppens falsklarm som kommer att klinga av. Istället undviker du fler och fler situationer, oroar dig och grubblar mer och mer och ångesten sprider sig. Du hamnar i en ond cirkel. Men den onda cirkeln går att bryta.



Bilden visar hur ångest kan skapa en ond cirkel.

Det här kan du göra själv

Den onda cirkeln kan brytas, till exempel med hjälp av olika övningar. Det är bra att träna på hur du kan lugna dig själv när du får ångest. Nedan hittar du några exempel på övningar som hjälper att lugna kroppen och tankarna. Där finns också länkar till fler tekniker som kanske passar dig bättre. Det är bra att börja med att träna på övningarna när du inte har ångest. Då blir de lättare att använda när du har ångest. Träna gärna lite varje dag.

Avslappnings- och andningsövningar

Vår hjärna behöver lagom mycket syre för att må bra och fungera. Vid stark ångest kan du andas för mycket och då ökar obehaget. Genom att andas lugnt kan du hjälpa kroppen att lugna sig själv. En enkel teknik är att sitta eller ligga bekvämt med en hand på magen och en på bröstet. Slut ögonen och räkna till fyra när du andas in, två när du håller andan, fyra när du andas ut och två när du håller andan. Det viktigaste är inte att räkna rätt utan att du hittar ett sätt att andas på som gör dig lugn. Ofta slappnar du av när du andas ut så ibland funkar det bättre att göra utandningen lite längre. Exempel på hur du kan göra magandningsövningar finns på [Magandningsövningar \(snorkel.se\)](http://Magandningsövningar (snorkel.se)).



Slappna av

Genom att träna avslappning kan du bättre lära dig att upptäcka och lugna oron i kroppen. Att lära dig att slappna av kräver att du tränar på det regelbundet, gärna i lugna situationer som till exempel då du har gått och lagt dig på kvällen. Ett sätt att träna kan vara att spänna en kroppsdel i tio sekunder och sedan slappna av. Försök att gå igenom så många kroppsdelar du kan. Exempel på hur du kan göra avslappningsövningar finns på [Avslappningsövningar \(snorkel.se\)](http://Avslappningsövningar (snorkel.se)).

Fokusera på annat än ångest

Fokusera på bara ett intryck i taget. Välj vad du har lättast att fokusera på av syn, hörsel, känsel, lukt eller smak. Du kan till exempel lyssna på musik med stängda ögon, äta en bit frukt, ta ett bad eller lukta på något gott. Det är viktigt att du bara fokuserar på ett enda intryck åt gången. Var snäll mot dig själv om du tappar fokus. Ge inte upp! Mer information om hur du kan göra övningar finns på [Krisfärdigheter \(snorkel.se\)](https://snorkel.se) och [Mindfulness \(snorkel.se\)](https://snorkel.se).



Hur en behandling går till

Att behandla ångest handlar om att du ska lära dig att den oftast är ett falsklarm. Det handlar också om att stå ut med osäkerhet och att hitta nya sätt att möta din ångest på. Då bryts den onda cirkeln och ångesten styr inte en lika stor del av ditt liv längre.

En viktig del av din behandling består av att lära dig att göra saker du tidigare har undvikit. Det kallas för exponering. Behandlingen kan läggas upp på olika sätt. I vissa fall går det bra att arbeta hemma tillsammans med dina föräldrar eller närstående, i andra fall passar det bättre att arbeta tillsammans med en behandlare enskilt eller i grupp. Vissa kan även behöva medicin.

Så kan du starta din behandling på egen hand

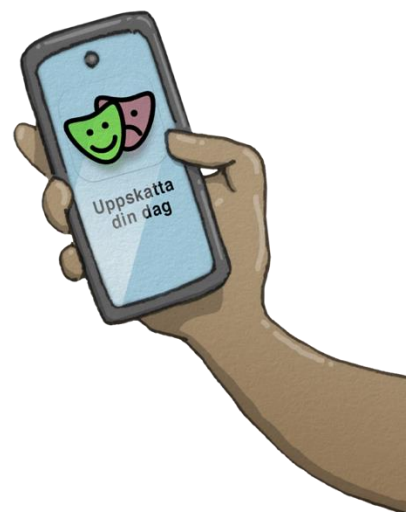
Genom att arbeta med någon eller några av punkterna nedan kan du påbörja din behandling på egen hand. Välj det som är möjligt och som passar dig. Om det finns en person som du tror kan stötta dig, be gärna hen om hjälp.

Ät, sov och rör på dig

Försök att äta bra mat. Se till att röra på dig varje dag och ge dig själv så goda chanser som möjligt att sova gott om nätterna. På så vis förebygger du att drabbas av ångest.

Lär känna din ångest

Lär dig mer om hur din ångest fungerar. Vad brukar ge dig ångest? När är det bättre och sämre? Du kan använda appen *Uppskatta din dag*. När du har lärt känna din ångest bättre och har fått en överblick, är det dags att börja fundera över i vilka situationer du kan utmana din ångest.



Utmana din ångest

Träna på att inte följa din ångest. Du som har social ångest kan till exempel träna på att våga ta kontakt med andra genom att fråga efter något i en affär eller svara på en fråga i skolan. Försök att fokusera på vad andra säger eller gör och mindre på dig själv och vad du säger och gör.

Genom att inte följa din rädsla och på så sätt upptäcka att ångesten var ett falsklarm, kommer du att märka att du faktiskt klarar mer än vad du tror. Det är viktigt att utmana din ångest steg för steg. Börja träna i situationer som bara ger dig lite ångest för att sedan träna i situationer som väcker mer obehag. Genom att ta små steg i taget kan du lära dig att stå ut i ångestfyllda situationer utan att ta till säkerhetsbeteenden.



Dina närstående får också information och stöd

Social ångest kan påverka vardagen jättemycket och ibland leder det till bråk i familjen. De flesta föräldrar och närstående blir själva oroliga när du mår dåligt och det är svårt för dem att veta hur de ska göra. De får också information av oss om hur de kan stötta dig på ett sätt som hjälper.

Några sista råd på vägen

För en del räcker det med att jobba och utmana ångesten på egen hand, men för många behövs stöd och hjälp från en behandlare. Oavsett är det bra att börja lära känna din ångest och testa att utmana den.

Att ha ångest är jobbigt. Men eget arbete tillsammans med behandling hjälper! Genom att läsa denna text, titta på filmen om ångest och arbeta med de tekniker och övningar som vi har beskrivit kan du på egen hand starta din behandling.

Användbara tips och länkar

Information om vad ångest är, hur den fungerar och hur en behandling brukar se ut, kan du se i informationsfilmerna som vi hänvisar till på sida 4.

För mer information om social ångest, kan du besöka sidan [Social ångest \(1177.se\)](https://www.1177.se).

Mer information och länkar till dig som är förälder eller närstående finns på [Bup - för dig under 18 år \(skane.se/bup\)](https://www.skane.se/bup). Här finns även filmen *Oro hos barn* med tips om hur du som vuxen kan stötta ett barn med social ångest.

Vid allvarlig försämring eller krissituation

Vardagar 8.00-16.00, ring BUP Akutenhet, **019 – 602 58 10**

Kvällar, nätter och helger, ring Psykiatriska akutmottagningen,
019 – 602 56 00

Vid livshotande tillstånd, ring 112.

Texten är framtagen av Bup Skåne