Social fobi

Modul 1a: Introduktion till internetbehandling

Välkommen till den första modulen i din behandling!

Välkommen till internetbehandlingen, den första behandlingsveckan och modul 1!

Den första modulen fungerar som introduktion till behandlingsprogrammet. Vi beskriver vad social fobi egentligen är och hur man kan behandla den. Behandlingen innehåller samma komponenter som du skulle ha fått om du gick i traditionell kognitiv beteendeterapi (KBT).

Programmet pågår under tolv veckor och består av tio moduler. Varje modul innehåller en kort inledning samt ett antal sidor med text. Sist i varje modul kommer du också att hitta frågor med koppling till modulen. När du har svarat på dessa frågor skickar du dem till din psykolog för att få återkoppling och tillgång till nästa modul.

Att skicka in svar på hemuppgifter och berätta om sig själv kan kännas jobbigt om man har social ångest. Det kan väcka oro över vad andra ska tänka om det man skrivit och leda till att man arbetar överdrivet noggrant med uppgifterna för att kunna skicka in "perfekta" svar. Det är dock viktigt att du skickar in dina modulsvar även om det känns motigt.

Ett tips är att se det som en övning i att göra sådant som känns läskigt och våga släppa på perfektionistiska krav.

Tveka inte att när som helst kontakta oss genom funktionen **Meddelande** om du exempelvis skulle ha frågor om hur du ska gå till väga för att arbeta med uppgifterna eller vad du kan göra om du tycker att du har kört fast. Det finns inga dumma frågor!

Region Stockholm

Upplägg och uppgifter

Under den här rubriken får du i varje modul en överblick av hur omfattande modulen är och en påminnelse om vilka övningar du behöver arbeta med. De flesta moduler innehåller text och övningar som du ägnar dig åt i ungefär en timme varje dag.

Eftersom modul 1 fungerar som en introduktion till behandlingen innehåller den mer text och inte så många praktiska övningar.

Veckans uppgifter i modul 1 är att:

- Läsa modulens alla avsnitt.
- Skicka in svaren på frågorna i slutet av modulen till oss.

Behandlingsupplägg

Att orientera sig i behandlingen

För att lättare orientera sig i behandlingen börjar vi med lite information kring det.

I översikten under rubriken **Mitt innehåll** hittar du modulerna och texterna som du läser. Du hittar också de arbetsblad som du fyller i som en del av arbetet med behandlingen där under rubriken **Att fylla i**.

Fliken **Meddelande** använder du för att hålla kontakt med din behandlare. Välj **Ny konversation** för att skicka meddelande till din behandlare.

För att få avisering via e-post eller SMS när du fått meddelande från din behandlande psykolog behöver du aktivera den funktionen under dina inställningar. Du hittar dem i 1177 Vårdguidens e-tjänster när du är inloggad. Skriv till din behandlare om du är osäker på hur du ska göra.

Vi besvarar vanligtvis meddelanden och hemuppgifter inom två arbetsdagar.

Om din psykolog av någon anledning inte finns på plats så kommer du få svar av någon av mottagningens andra psykologer, så att det inte blir några avbrott i din behandling.

Att arbeta med behandlingen

Mängden text och antalet praktiska övningar varierar i de olika modulerna. Därför är det bra om du vid varje moduls start börjar med att titta igenom hur mycket tid du tror att du kommer att behöva lägga ned på den aktuella modulen så att du hinner blir klar inom den vecka som är avsatt.

Varje modul innehåller:

- Inledande sidor med information om vad som ingår i modulen och uppgifter som du förväntas hinna med under veckan.
- Sidor med rubriken Övning, innehållande en övning eller arbete med arbetsblad.

- Hemuppgifter med avslutande frågor om modulens innehåll, som du svarar på i modulens sista sida.

Tips!

Om du vill spara en sida för att ha den lättillgängligt, så kan du markera den genom att klicka i stjärnan som du hittar högst upp till höger på sidan. Då samlas sidan tillsammans med dina andra sparade sidor under rubriken Favoriter i översikten.

Längst upp till höger på sidan finns också en PDF-symbol, som du kan klicka på för att få sidan i utskriftsvänligt format.

Till din hjälp finns i översikten också Min behandling och Tips och råd, där du kan hitta information kring din behandling, få råd för arbetet med behandlingen och kringliggande områden.

Behandlingstid

Behandlingen består av 10 moduler. Vissa moduler brukar gå snabbare och andra ta längre tid, men en tumregel är en modul per vecka.

Modulerna arbetar du med i tur och ordning eftersom de senare modulerna bygger på de första. Alla moduler du blir klar med kommer du att ha fortsatt tillgång till under resten av behandlingstiden.

För att ge dig marginal för oförutsedda händelser och kortare avbrott kommer du dock att ha tillgång till behandlingen och stöd av din behandlare i 12 i veckor. Att behandlingstiden upphör efter 12 veckor innebär att vår behandlingskontakt avslutas. Behandlingen avslutas oavsett hur många moduler du har hunnit med. Vi är dock angelägna om att du hinner med så många som möjligt.

Efter behandlingstidens slut kommer du fortfarande att kunna logga in och ta del av alla moduler under ytterligare tre månader, även de moduler du inte hann med under behandlingstiden.

Om behandlingsprogrammet

Behandlingen består av texter du läser och uppgifter du genomför. För att göra framsteg är det viktigt att du investerar tid och engagemang i programmet genom att ta till dig av texterna samt aktivt och kontinuerligt arbeta med de olika övningarna. Ju mer tid du ägnar åt behandlingen desto mer får du ut av den.

Det kanske kan upplevas krävande att arbeta med behandlingen. I ett längre perspektiv lägger du dock förmodligen ned mer energi på att hålla din sociala ångest i schack än vad du kommer att lägga på denna behandling.

Den stora fördelen med behandlingen är att den energi du investerar resulterar i en rad positiva förändringar.

Flertalet studier har gjorts på den här behandlingen och dessa visar genomgående på goda resultat, som dessutom håller i sig vid uppföljning flera år efter avslutad behandling.

En av anledningarna till att effekten håller i sig så pass länge är att programmet bygger på inlärning.

När man har tillägnat sig nya, hjälpsamma strategier bär man dem med sig och kan använda dem i olika miljöer och sammanhang även efter behandlingsavslutet.

Eftersom alla emellanåt känner sig nervösa eller obekväma i sociala situationer och vi inte med viljan kan rå på ångesten är inte behandlingens huvudsakliga målsättning att ta bort den.

Ingen människa är helt ångestfri, men genom behandlingen lär du dig att hantera ångesten så att den inte hindrar dig från att göra det du vill göra.

Vad är social fobi?

Ångest kan upplevas som ett starkt obehag som märks i kroppen på olika sätt. Ångest kan också beskrivas som en biologisk beredskap som fyller en viktig överlevnadsfunktion för människan.

Reaktionerna vid ångest är fullt funktionella då vi ställs inför "hot" av olika slag. När någon sorts fara uppfattas eller förväntas skickar hjärnan signaler till den del av nervsystemet som kontrollerar energinivåerna i kroppen och förbereder den för kamp eller flykt.

Hjärtat börjar slå fortare för att pumpa ut mer blod till musklerna. Syreupptagningen ökar och blodet omdirigeras från ställen där det inte behövs till större muskelgrupper som är viktiga när man ska kämpa eller fly, exempelvis lår- och överarmsmuskler.

Ur ett evolutionärt perspektiv har ångesten varit livsviktig för oss. Problemet är dock att den kan slå till vid fel tillfälle – vi känner ångest i sammanhang då vi inte behöver fly eller ta en strid.

I sociala situationer är ångesten inte hjälpsam för oss, eftersom vår överlevnad inte är hotad. Ändå är det många som tycker att det är obehagligt att stå i fokus för andras uppmärksamhet, som när man talar eller agerar inför en grupp.

Många känner sig också nervösa i umgänge med andra människor, exempelvis på fester eller vid andra större sammankomster. Det är dock först när rädslan blir så stark och överdriven att livet störs och man börjar undvika de situationer man är rädd för, som man kan kalla det en fobi.

Själva kärnan vid social fobi består av en stark rädsla för situationer där man upplever sig granskad eller bedömd. Man är rädd för att göra bort sig eller bete sig pinsamt inför andra. Därför undviker man ångestväckande sociala situationer eller utstår dem under stort lidande.

Att ständigt ducka för ångesten och inte kunna agera som man vill i sociala sammanhang kan innebära en rejäl begränsning i vardagen och leda till en funktionsnedsättning.

Rädsla kan gälla en eller ett fåtal situationer. Det handlar då ofta om svårigheter att utföra eller prestera något när andra ser på, som till exempel att tala inför en grupp, vilket är den vanligaste

sociala rädslan. Fobin kan också vara mer utbredd och gälla många olika situationer, man kanske känner ångest bara man befinner dig bland andra människor.

Social fobi är ett av de vanligaste ångesttillstånden. Man uppskattar att nästan åtta procent av vår befolkning, nära en miljon svenskar, uppfyller kriterier för måttlig eller svår social fobi. Något fler kvinnor än män drabbas.

Vanliga symtom vid social fobi

Symtomen i samband med social fobi kan delas in i fyra olika huvudområden:

- Kognitiva (tankemässiga) symtom
- Fysiologiska (kroppsliga) reaktioner
- Emotionella (känslomässiga) symtom
- Beteenden

På de kommande sidorna kommer vi gå igenom symtomen i tur och ordning.

Vanliga symtom - Tankemässiga symtom

Tankarna vid social fobi är ofta mycket negativa och självkritiska. Man brottas med tankar om att andra ser ned på en, att de tycker att man är ful, dum, konstig eller inte duger. I själva verket underskattar man ofta sig själv och drar förhastade slutsatser om vad andra tycker.

En del av dessa negativa tankar kan vara djupt rotade uppfattningar kopplade till ens självbild och till världen i stort. Denna typ av tankar brukar inom KBT benämnas som grundantaganden eller livsregler.

De tankemässiga symtomen visar sig genom förväntansoro inför sociala situationer, negativa tankar i själva situationen samt genom så kallad post mortem ("backspegeluppmärksamhet").

Post mortem innebär att man i efterhand "dissekerar" sig själv och sitt beteende för att se om man gjorde okej ifrån sig. De negativa tankarna kan till exempel handla om vad man ska säga härnäst, hur man ser ut eller om sådant man redan har gjort.

Många berättar också att de upplever svårigheter att fokusera eller koncentrera sig i situationer där andra är närvarande. För många tankar snurrar i huvudet på en gång.

Man kan också uppleva något som kallas tankeblockader, det vill säga att man blir oförmögen att ta in och bearbeta information från omgivningen: "Det känns som om jag blir helt blank eller tom i huvudet."

Uppmärksamheten påverkas i de jobbiga situationerna och självfokuseringen ökar. Man är på helspänn och övervakar hela tiden vad som händer i kroppen, hur man ser ut, om andra kan tänkas lägga märke till att man rodnar eller är nervös och så vidare. Detta kallas att monitorera.

När man har social fobi blir man snabbt expert på att ligga steget före genom att försöka förutsäga och planera vad man ska säga eller göra härnäst.

Genom denna självfokusering blir det också svårt att vara närvarande i situationen man befinner sig och hänga med i det som pågår runt omkring.

Vanliga symtom - Kroppsliga reaktioner och känslomässiga symtom

När den sociala ångesten väcks och kroppen går in i kamp-/flyktläge kan man uppleva symtom som hjärtklappning, skakningar, svettningar, svimningskänsla, muntorrhet och yrsel. Andra symtom kan vara andfåddhet, rodnad, illamående, magsmärtor/diarré, att man spänner sig eller darrar på rösten. Vissa reagerar också med regelrätta panikattacker eller berättar om en mental och fysisk trötthet som resultat av att hela tiden vara på sin vakt.

En vanlig och förståelig önskan vid social fobi är att vilja bli av med de här symtomen. "Om jag bara slutade rodna och svettas skulle jag våga säga vad jag tycker och tänker på fikarasterna."

Dessa kroppsliga reaktioner är dock inte viljestyrda och vi har ingen kontroll över dem. Därför kommer vi heller inte att arbeta med att försöka bli av med dem.

Under behandlingen kommer du i stället att få öva dig i att göra det du vill i en social situation och agera i en riktning som är viktig för dig - oavsett vad som händer i kroppen.

På sikt är det möjligt att de fysiska reaktionerna mildras, när du samlat erfarenhet av att du klarar mer än du tror och sociala sammanhang inte längre upplevs så hotfulla. Det är dock inte fokus för behandlingen utan får i sådana fall ses som en trevlig bonus.

En hjälpsam strategi för att skifta fokus från det som händer i kroppen presenteras längre fram i denna modul.

Vanliga symtom - Känslomässiga symtom

Rädsla/ångest är den vanligaste känslan vid social fobi men även skam är vanligt förekommande.

Många med social fobi beskriver också känslor av sorg och nedstämdhet över att inte kunna leva livet så som man vill. Man kan ha svårt att skapa och bibehålla relationer av olika slag, vilket kan leda till en upplevelse av att vara ensam.

När man avstår från att delta i sociala aktiviteter eller inte deltar fullt ut (t ex håller sig i bakgrunden) missar man även möjligheter att känna den glädje som socialt umgänge kan ge. Ilska och besvikelse över att inte kunna leva upp till de krav man ställer på sig själv i sociala sammanhang förekommer också.

Vanliga symtom – Beteenden

Vanliga beteenden vid social fobi är olika former av flykt- och undvikandebeteenden. Man avstår från prestations- och/eller interaktionssituationer eller lämnar dem när ångesten blir för hög.

Exempel på detta är att sjukanmäla sig när man ska hålla en presentation, inte ställa några frågor under en föreläsning, tacka nej till middagar eller gå hem tidigt, undvika fikarummet vid tidpunkter då andra är där eller sätta sig längst ut vid bordet så att man snabbt kan ta sig därifrån.

I situationer som är svåra att undvika eller fly utvecklar man ofta knep eller mer subtila undvikanden, så kallade säkerhetsbeteenden, för att minska ångesten eller dölja den för andra. Dessa beteenden är vanliga hos alla människor men personer med social fobi blir ofta experter inom området.

Det kan handla om att repetera tyst för sig själv vad man ska säga, prata snabbt, ha på sig solglasögon eller titta ned för att undvika ögonkontakt, hålla glaset med båda händer så att ingen ska se att man darrar på handen, sminka sig för att täcka rodnad eller se till att träffas utomhus för att undvika att svettas.

Det finns egentligen ingen gräns för hur påhittig man kan vara och personen upplever ofta sina säkerhetsbeteenden som en ovärderlig hjälp. De inger dock en falsk säkerhet och bidrar i själva verket till att vidmakthålla och förvärra problemen eftersom de bland annat gör att man fokuserar ännu mer på sig själv. De hindrar en också från att lära sig beteenden som fungerar bättre i sociala situationer och som går mer i linje med hur man vill agera.

Under behandlingen kommer du därför att få lära dig att upptäcka säkerhetsbeteenden och ersätta dem med nya beteenden.

Varför får man social fobi?

Det finns många olika teorier och förklaringsmodeller om vad som orsakar social fobi, såsom inlärningshistoria, biokemi, miljöfaktorer och ärftliga faktorer.

Inlärningsteori

Vad man uppfattar som hotfullt påverkas av det man har varit med om. Kanske har det hänt något obehagligt eller pinsamt då du har talat inför en grupp. Kanske fick du kraftig ångest och kände dig tvungen att rusa ut. Kanske har du varit med om något förödmjukande som att ha blivit offentligt kritiserad eller ifrågasatt.

Tidigare negativa erfarenheter kan leda till oro inför och undvikande av liknande situationer samt en låg tillit till den egna förmågan att hantera dem. Mönstret kan sedan spridas till andra sociala sammanhang, vilket kallas generalisering.

Man kan också ha växt upp med en förälder som besvärats av social ångest. Föräldern har då fungerat som en modell vars reaktioner och beteenden man som barn har tagit efter.

Omgivningens betydelse

Även den sociala omgivningen och uppväxtmiljön spelar roll. Personer med social fobi berättar ibland att de haft kritiska och dömande föräldrar som sällan varit nöjda med sina barns prestationer. Andra har haft överbeskyddande föräldrar, vilket resulterat i att man blivit onödigt vaksam och osäker i sociala situationer.

Svårigheter att skaffa kompisar eller att ha varit utsatt för mobbing kan också bidra till att man utvecklar en social fobi.

Ärftlighet och sårbarhet

Forskning har visat att medfödd blyghet kan vara en föregångare till social fobi. Studier av tvillingar pekar också på att det finns en ärftlig komponent bakom social ångest.

Biokemisk förklaringsmodell

Biologiska faktorer och den kemiska balansen i hjärnan är av betydelse i utvecklandet av ångest. Våra så kallade signalsubstanser (till exempel serotonin), som överför signaler mellan olika nervceller i hjärnan, kan av någon anledning vara i obalans. Detta resulterar i en sårbarhet som kan göra att vi reagerar kraftigt i situationer där det inte föreligger någon egentlig fara.

Sammanfattningsvis kan inte en enskild orsak förklara uppkomsten av social fobi, utan problematiken kan ses som ett resultat av samspelet mellan en rad olika faktorer både inom och utanför individen.

Hur behandlar man social fobi?

Social ångest behandlas i huvudsak med läkemedel, psykologisk behandling eller en kombination av båda.

Läkemedelsbehandling

Det finns mediciner som har en generell ångestdämpande effekt. De vanligaste att använda regelbundet är så kallade SSRI- och SNRI-preparat. De är antidepressiva läkemedel som också kan förskrivas vid olika ångesttillstånd, som vid social fobi.

Det finns även korttidsverkande läkemedel som tas vid behov i samband med ångestfyllda situationer. De delas in i antihistaminer, bensodiazepiner och betablockerare.

Att ta en tablett som relativt snabbt tar bort ångesten kan låta som en enkel lösning, men det hindrar en från att utveckla egna strategier för ångesthantering. Man kan se det som att medicinen lindrar symtomen i stunden men inte ger någon varaktig förbättring.

När man använder vid behovsmedicin får man alltså inte möjlighet att lära sig hantera en situation under ångestpåslag och risken finns att man tillskriver läkemedlet de framsteg man gör. Därför är det bra att avstå från sådan medicin under behandlingen.

Effekten av långvarig läkemedelsbehandling vid social fobi är inte särskilt väl utredd. Forskning har däremot visat att psykologisk behandling ger bestående förändringar av beteenden och därmed kan skydda mot återfall.

Psykologisk behandling

Den psykologiska behandling som är mest effektiv vid social fobi kallas kognitiv beteendeterapi (KBT) och är den terapiform som det här behandlingsprogrammet baseras på.

Man brukar räkna med att ungefär tre av fyra personer som genomgått KBT upplever betydelsefulla förändringar i vardagen. På följande sidor får du läsa mer om KBT.

Vad är KBT? – Kognitioner

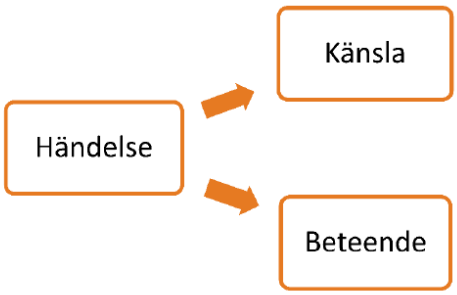
KBT är en kombination av kognitiv terapi och beteendeterapi. Förenklat kan man säga att kognitiv terapi förklarar mänsklig psykologi genom att fokusera på vad vi tänker medan beteendeterapi förklarar samma fenomen genom att fokusera på vad vi gör.

På de kommande sidorna går vi igenom de olika delarna av KBT, och tittar närmare på hur det hela hänger ihop.

Kognitioner (tankar)

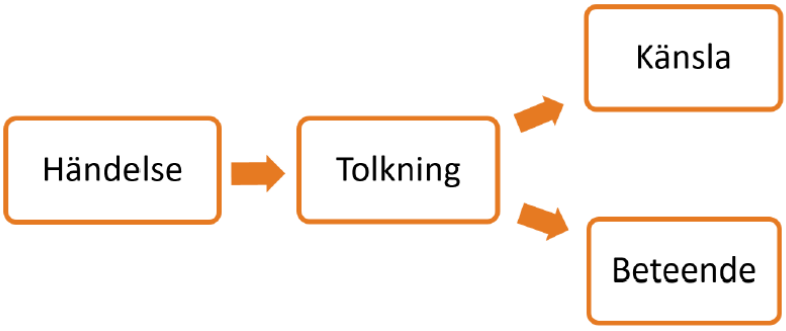
Inom KBT menar man att hur vi tänker är avgörande för hur vi känner och beter oss. Dock är vi inte alltid så medvetna om att vi tolkar de situationer vi hamnar i.

Vi tror att det är situationerna i sig som gör att vi känner som vi gör och föreställer oss ofta att det ser som i figuren nedan.



Vad är KBT? - Mer om kognitioner

Det vi glömmer i denna modell är våra tolkningar. I själva verket är det dessa som avgör hur vi reagerar och inte situationen i sig. Egentligen ser sambandet ut som i figuren här nedan.



Hur vi känner och beter oss i en situation är en konsekvens av hur vi uppfattar situationen. Våra reaktioner beror alltså mer på våra tolkningar av situationen än på hur den faktiskt ser ut.

Exempel:

Du står och redovisar ett grupparbete inför klassen. När du börjar prata lägger du märke till att två av dina klasskamrater fnissar och viskar. Du tänker "De skrattar säkert åt mig och hur nervös jag ser ut".

Du blir ännu mer nervös och avslutar snabbt föredraget trots att du hade mer att säga. I själva verket pratade kompisarna om något roligt ni tillsammans diskuterat på rasten och som de blev påminda om när du började din redovisning.

Som framgår av exemplet är det alltså klart att tankarna påverkar hur vi känner och agerar. De kognitiva tekniker man arbetar med inom KBT går därför i stora drag ut på att uppmärksamma och ifrågasätta negativa tankar och därmed lär man sig att tolka händelser på ett mer realistiskt sätt.

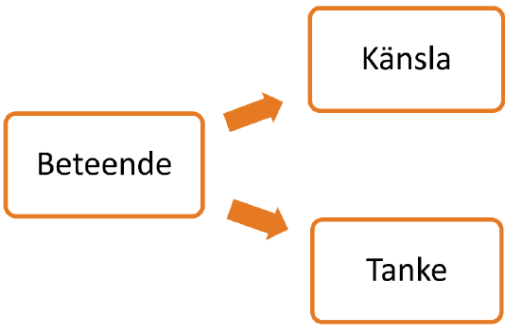
Vad är KBT? – Beteende

Den andra viktiga utgångspunkten i KBT ser du i figuren på nästa sida, nämligen våra beteenden.

När vi har ångest kan vi uppleva det som att vi agerar mer eller mindre per automatik. Vi kan till exempel fly situationen när ångesten växer, utan att det nödvändigtvis känns som ett aktivt val. Vi kan dock välja våra handlingar, även när känslorna går på högvarv.

För att kunna agera på det sätt vi vill i sociala sammanhang kan vi behöva hjälp med att medvetandegöra hindrande beteendemönster. Vi behöver också lära oss strategier som gör det lättare för oss att guidas av vår vilja och våra mål, snarare än av känslorna i stunden.

Hur vi beter oss påverkar också våra tankar och känslor. Om du i föregående exempel bestämde dig för att fullfölja redovisningen trots nervositeten hade du kanske känt dig stolt och glad efteråt samt tänkt "det där gjorde jag bra".



I behandlingen kommer vi steg för steg att byta ut invanda undvikanden mot nya målinriktade beteenden.

Vad är KBT? - Allt hänger ihop

Vi har redan varit inne på hur tankar, beteenden och känslor hänger samman.

Det finns även en fjärde komponent med i spelet: Det kroppsliga påslag som uppstår när "larmet går". Det är lätt att fastna i en ond cirkel av negativa tankar, kroppslig nervositet och ängsligt beteende.

Vi återvänder till vårt tidigare exempel:

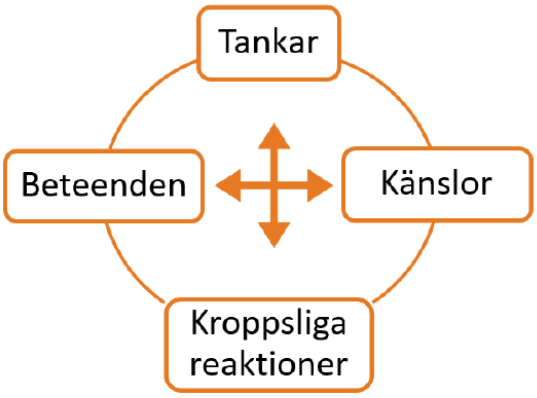
När du börjar din redovisning märker du att hjärtat dunkar i bröstet och att det hettar i ditt ansikte. Tanken "Nu ser alla att jag är nervös och rodnar, vad pinsamt!" dyker upp och du blir alltmer ångestfylld.

Du tittar ner i golvet, sänker rösten och pratar snabbare för att få redovisningen överstökad. Efteråt känner du dig ledsen och besviken över hur det gick.

Att kroppen reagerar med uppvarvning ligger utanför vår kontroll och negativa känslor kan vi inte heller rå på i stunden - är vi ledsna så är vi det. Sådana upplevelser är en naturlig del av att vara människa.

Vi kan däremot lära oss att ta nya och mer hjälpsamma perspektiv på våra tankar.

Med rätt verktyg kan vi också styra våra handlingar, oavsett vad som pågår inuti oss. I behandlingen kommer vi därför att lägga mest krut på att förändra just tankar och beteenden. Som en bonus kan det i sin tur påverka känslor och kroppsliga reaktioner, på ett indirekt sätt.



Flykt och undvikanden

Om man upplever ångest är det naturligt att man vill bli av med känslan så snabbt som möjligt. Det gör man vanligen genom att fly eller undvika det som väcker ångesten. En person med spindelfobi som ser en spindel i sitt sovrum springer antagligen därifrån illa kvickt.

För oss människor sker inlärning på ett mycket effektivt sätt genom att vi styrs av de konsekvenser som följer på ett beteende. Om ett beteende ger en omedelbar negativ konsekvens kommer vi att sluta med det och om det ger en omedelbar positiv konsekvens kommer vi med största sannolikhet att upprepa beteendet.

Rädslan för spindeln sjönk säkerligen när personen sprang från rummet. Den omedelbara ångestlättnaden ökar sannolikheten för att nästa möte med en spindel också slutar med flykt.

Det är vanligt med flyktbeteenden även i sociala situationer. Om du talar inför en grupp människor och får plötslig ångest kanske det känns omöjligt att vara kvar i rummet och du går därför ut.

Den kortsiktiga belöningen blir att ångesten minskar och i fortsättningen kanske du börjar undvika liknande situationer för att slippa obehaget. Som tidigare nämnts är det vanligt att personer med social fobi utvecklar olika slags säkerhetsbeteenden, som är en mer dold form av undvikande.

Det kan handla om att man i ångestladdade situationer tittar ner i stället för att söka någons blick, lär sig utantill exakt vad man ska säga så att det inte blir fel eller låtsas vara upptagen för att inte andra ska ta kontakt.

Flykt, undvikanden och säkerhetsbeteenden kan låta som bra strategier. Det är naturligt att snabbt vilja undkomma negativa känslor och vi människor styrs i hög grad av kortsiktiga konsekvenser.

På sikt kan det dock leda till att vi kommer allt längre ifrån det som är betydelsefullt för oss.

Att ta steg mot sådant vi tycker är viktigt i livet kräver ansträngning samt att vi är beredda att acceptera en del ångest och obehag i stunden. För att exempelvis knyta vänskapsband behöver vi stå ut med den nervositet som kan uppstå när vi träffar nya människor och leva med risken att bli avvisad.

Exponering - att bryta undvikandemönster

När man behandlar fobier med KBT finns det två huvudregler: att inte fly och inte undvika. Detta eftersom fobier vidmakthålls genom just sådana beteenden.

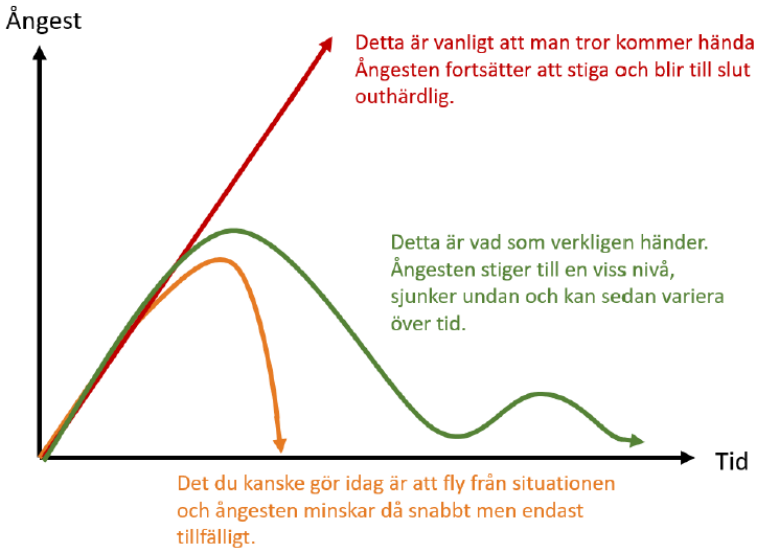
Trots att du upplever stark ångest i en situation är det viktigt att du stannar kvar. Många tror att ångesten stegras i all oändlighet men det inträffar i själva verket aldrig. Det är en fysiologisk omöjlighet då kroppen inte kan gå på högvarv hur länge som helst och det finns ett bromsande nervsystem.

Eftersom sociala sammanhang är föränderliga brukar ångestnivån i dem snarare variera.

När du till exempel har blivit lite bekvämare i ett samtal kan en ny person ansluta, vilket gör att ångesten plötsligt tar fart för att så småningom mildras igen. På sikt är det inte omöjligt att ångesten generellt blir lägre, även om ingen människa är helt ångestfri.

Vi kan inte kontrollera ångestnivån i stunden och därför blir det viktigt att lära sig hantera situationer oavsett om man har ångest eller inte.

Genom att stanna kvar i situationen får man också möjlighet att se vad som faktiskt händer, det vill säga testa sina katastroftankar mot verkligheten. Oftast upptäcker man att tankarna inte stämmer och de gånger de faktiskt gör det får man träning i att hantera även sådana scenarion.

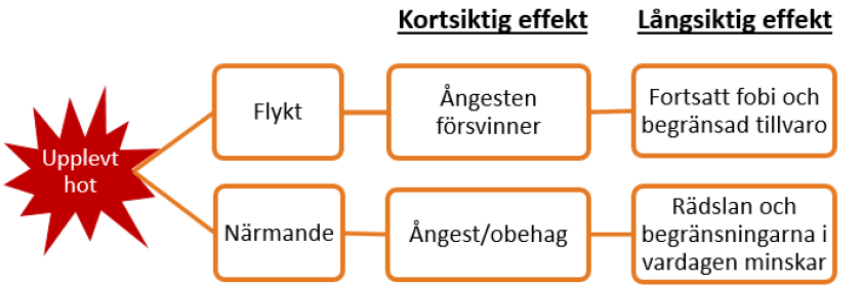


Om du flyr eller undviker kvarstår de negativa föreställningarna och fortsätter att vara hinder i livet. Du bekräftar också för dig själv att situationen faktiskt var så hemskt som du trodde - det måste den ju ha varit eftersom du inte ens kunde vara i den!

Fördelar på sikt

Anledningen till att du flyr eller undviker är att vi människor har en tendens att välja sådant som känns bäst för stunden. Vi gör det utan att fundera så mycket över vilka långsiktiga konsekvenser vårt beteende kan medföra.

Detta förklarar även varför många har svårt att komma igång med träning eller nyttig kost trots att det är bra för hälsan i ett längre perspektiv. Samma principer gäller vid fobier, vilket illustreras nedan.



Målsättningen med behandlingen är inte att du aldrig mer ska känna dig nervös eller att du ska bli av med kroppsliga symtom. Inte heller att du nödvändigtvis ska bli den allra mest utåtriktade - alla är vi olika på detta område och det måste vi få vara.

Målet är snarare att du ska klara av de situationer som du behöver och önskar för att få ett ökat livsutrymme.

Då du ställs inför en hotfull situation och får en impuls att fly därifrån hamnar du i en inre konflikt. Du kan fly och slippa det obehagliga, vilket medför att du fortsätter låta din fobi begränsa din tillvaro.

Alternativet är att närma dig det du fruktar, vilket naturligtvis är extremt påfrestande i nuet, men på sikt hjälper det dig att uppnå ökad livskvalitet.

Principen vid behandling av ångest är att man stegvis ska utsätta sig för det man är rädd för och på så vis få nya erfarenheter samt bryta den inlärda kopplingen mellan sociala situationer och fara. På psykologspråk kallas detta exponering.

Man lär sig att bemästra först måttligt obehagliga och därefter allt svårare situationer, tills de inte känns lika hotfulla längre.

Exponering är den huvudsakliga strategin i behandlingen och du kommer att få hjälp att träna på olika situationer i din vardag.

Internetpsykiatri
Psykiatri Sydväst
Röntgenvägen 3
141 52 Huddinge
08-123 482 88
Internetpsykiatri.se