KBT-program vid social ångest

# Introduktion

Välkommen till programmet för social ångest! Det här programmet riktar sig till dig som besväras av ångest i sociala situationer. När besvären är tillräckligt omfattande så heter diagnosen social ångest. Social ångest kännetecknas av:

* Rädsla eller ångest i en eller flera olika typer av sociala situationer.
* Rädsla för att göra bort sig eller bli kritiskt granskad av andra i sociala situationer.
* Rädsla för att uppvisa symtom på ångest, såsom att rodna eller svettas överdrivet mycket, i dessa situationer.
* Undvikande av sociala situationer på grund av rädslan. Alternativt uthärdande av sociala situationer under stark ångest.
* Man har haft besvären i minst 6 månader.

### Behandlingsmetod

Programmet bygger på KBT (kognitiv beteendeterapi), vilket är den behandling som Socialstyrelsen i första hand rekommenderar vid social ångest. I programmet kommer du att få lära dig mer om social ångest, hur det kan uppstå, hur tillståndet vidmakthålls och du kommer få genomföra effektiva övningar som syftar till att hjälpa dig komma ur din ångestproblematik.

En central del i behandlingen är exponering. Exponering innebär att närma sig det som du undviker på grund av obehag. Exponeringsbehandling har i forskning visat sig vara mycket effektivt för att minska olika typer av ångestbesvär. Det vi önskar från dig är att du engagerar dig i behandlingen och aktivt arbetar med att testa nya beteenden, vilket alltså är en förutsättning för att behandlingen ska ha effekt.

### Regelbundet arbete i flera månader

För att behandlingen ska ge effekt krävs ett aktivt deltagande från dig som patient. Det innebär att du så gott som dagligen behöver avsätta tid för att läsa och arbeta med hemuppgifter. Planera gärna in någon belönande aktivitet efter dina övningar, vilket ökar sannolikheten att du fortsätter göra dem. Under behandlingen har du videobesök med din behandlare. Under besöken får du bland annat hjälp med att problemlösa och att individanpassa programmet. Behandlingen pågår oftast i 2-3 månader och antalet sessioner kan variera. I början träffas man oftast 1 gång/vecka, för att sedan, utifrån behov, glesa ut stödet. Observera att du inte ska skicka in skriftliga svar till din behandlare. Uppföljning sker istället muntligt under videobesöken.

### Beteendeförändring är nödvändigt

Det viktigaste för en god behandlingseffekt är ditt eget arbete med att förändra beteenden. Både textmaterialet och videobesöken syftar i första hand till att hjälpa dig i arbetet med beteendeförändring. Först behöver du identifiera vilka beteenden som behöver förändras. Därefter behöver nya vanor och rutiner etableras. Om tajmingen inte upplevs vara den bästa just nu kan det vara klokt att istället påbörja programmet vid ett senare tillfälle när du har bättre förutsättningar att engagera dig i behandlingen.

### Om du får självmordstankar

Om du får tankar på att skada dig själv eller begå självmord rekommenderas du ta kontakt med din vårdcentral eller psykiatrimottagning. När vårdcentralen/psykiatrin är stängd kan du kontakta en jourmottagning eller en psykiatrisk akutmottagning. Besök [1177.se](https://www.1177.se/) eller ring eller 1177 om du inte vet vart du ska vända dig. Om du inte omedelbart får hjälp - kontakta [mind.se](https://mind.se/) där du antingen kan chatta dygnet runt eller ring Självmordslinjen på telefon 90 101. Ring 112 ifall situationen blir akut.

Eftersom det kan dröja innan din behandlare läser chattmeddelanden är det viktigt att inte be om akut stöd och hjälp via chattfunktionen. Det är däremot viktigt att du berättar om ditt försämrade mående för din behandlare vid ditt nästa besök.

### Moduler

Behandlingen består av 8 moduler. Modulerna ska genomföras i angiven ordning om inte behandlaren råder dig att göra på annat vis. Inom varje modul finns övningar som du kommer träna på och som syftar till att hjälpa dig att komma ur ångesten. Det är viktigt att du läser all text i programmet även om det inte är säkert att du behöver göra samtliga övningar. Fråga din behandlare ifall du blir osäker. Modulerna är:

1. Om social ångest och KBT

2. Fysisk aktivitet och andningens roll

3. Tankarnas betydelse

4. Exponering

5. Uppmärksamhet och självfokus

6. Sociala färdigheter

7. Livsområden och vägen framåt

8. Vidmakthållandeplan och avslut

Kvalitetsregister

Behandlingsprogram för patienter ska vara effektiva och av hög kvalitet. För att lyckas med detta rapporteras behandlingsresultat (avidentifierat) till kvalitetsregistret SibeR (svenska internetbehandlingsregistret). Registret är till hjälp vid utveckling och förbättring av program och verksamheter. Om du inte vill att ditt behandlingsresultat registreras, vänligen prata med din behandlare. Läs mer på:<https://siber.registercentrum.se/for-patienter/laettlaest-information-om-registrering-i-siber/p/HJWwxJX1Q>.

# Modul 1 Om social ångest och KBT

I denna första modul kommer du få lära dig mer om hur social ångest fungerar och om behandlingsmetoden KBT. Du kommer också få börja reflektera över och kartlägga din ångest samt sätta upp mål för din behandling.

## Om social ångest

### Vad är social ångest?

Social ångest,även kallat för social fobi, innebär att man har en påtaglig rädsla för att känna sig bortgjord, granskad eller tappa kontrollen inför andra. Ångesten leder ofta till att man undviker sociala sammanhang. Vissa uthärdar sociala situationer med hög ångest och slåss mot impulsen att vilja fly. Om man är tvungen att vara kvar är det ofta oerhört jobbigt. Personer med social ångest förstår ofta att oron är orealistisk men har ändå svårt att bli av med den. Till skillnad från den som bara är lite blyg så är personen med social ångest starkt negativt påverkad i sitt vardagliga liv.

### Hur vanligt är det med social ångest?

Social ångest är ett ganska vanligt problem. Många söker aldrig behandling och därför är det svårt att veta exakt hur vanligt det är. Enligt vissa undersökningar så tror man att cirka 13 % av befolkningen har social ångest. Den sociala ångesten debuterar vanligen i tonåren, men detta kan variera och en del berättar att de har haft problem sedan barnsben. Det är inte ovanligt att personer som söker hjälp för social ångest har haft besvär under lång tid innan de söker behandling.

### Symtom vid social ångest

Symtomen kan skilja sig mellan olika personer och variera över tid. Fundera över vilka symtom du känner igen dig i vid/inför sociala situationer.

* Hjärtklappning.
* Rodnad, bli varm eller kallsvettig.
* Torr i munnen.
* Spändhet i kroppen, muskelsmärta.
* “Klump” i magen eller halsen.
* Darrig eller svaghetskänsla i musklerna.
* Yrsel och oro för att svimma.
* Orostankar, exempelvis “nu kommer jag att göra bort mig”.
* Trötthet efter att ha uthärdat en ångestfylld social situation.
* Sömnbesvär.
* Ältande, såsom “varför gjorde jag så, nu kommer de tro att jag…”.
* Irritation.

### Mål med behandlingen

Konkreta mål ger behandlingen en tydlig riktning och bidrar till ökad motivation. Du ska nu göra din första övning. Observera att du inte behöver skicka in svar på övningarna till din behandlare.

#### Övning: Dina beteendemål

Fundera en stund på vad du vill uppnå med behandlingen. Försök att föreställa dig hur livet skulle kunna se ut och hur du skulle vilja ha det om din sociala ångest var lägre/mer hanterbar eller till och med helt upphörde. Att formulera sina mål kan öka motivationen. Om du under behandlingens gång upplever att orken eller motivationen tryter så återkom gärna till denna övning för att påminna dig själv om varför det är så viktigt för dig att fullfölja behandlingen.

Vi föreslår att du formulerar positiva, konkreta mål som går att utvärdera. Var så specifik som möjligt och tänk i beteenden (snarare än känslor). “Jag vill må bättre” är ett känslomål och något som är svårt att utvärdera. Du kan till exempel formulera målen som ”Jag vill kunna…”. Vad vill du kunna göra som du inte gör idag? Skriv gärna tre eller fler mål. Ju fler desto bättre.

Exempel på mål:

* Jag vill kunna starta ett samtal med mina kurskamrater/kollegor, tre gånger i veckan.
* Jag vill kunna hålla en presentation på jobbet/i skolan.
* Jag vill kunna gå på AW med mina kollegor.
* Jag vill kunna gå på en dejt.
* Jag vill kunna gå med i en kör, alltså testa nya fritidsaktiviteter som innebär att jag träffar nya personer.

Mina konkreta mål med behandlingen:

*
*
*
*
*

### Varför får man social ångest?

Både gener och ens erfarenheter samspelar vid social ångest. Ens föräldrar kan ha liknande problem. Detta kan bidra till att man ärver en social känslighet som förstärks av förälderns beteende. Om man till exempel haft en pappa som undviker sociala sammanhang, kan man ha tolkat detta som “farliga situationer” vilket kan leda till ett undvikande. Ibland kan social ångest utlösas av en jobbig händelse som kan ha gjort att man började undvika vissa situationer. Svåra livshändelser såsom mobbning, dödsfall inom familjen eller skilsmässa kan också ha bidragit. Oavsett skälen till att du har utvecklat social ångest så ligger lösningen i nutid. Med hjälp av KBT kommer du jobba med att förändra beteenden och tankemönster som vidmakthåller ångesten här och nu.

### Kamp- och flyktsystemet

Ångest är del i vårt så kallade **kamp- och flyktsystem**. Kamp- och flyktsystemet har varit väldigt viktigt för vår överlevnad som art. Systemet drar igång när vi ställs inför något som uppfattas som ett hot. Då börjar kroppen förbereda sig på att antingen fly från eller slåss mot det farliga. Några av de saker som då sker i kroppen är att adrenalin utsöndras, musklerna spänns, blodet prioriteras till stora muskelgrupper och vi börjar andas snabbare, vilket sammantaget ökar vår förmåga att slåss eller springa snabbt. Historiskt sett har det som aktiverat kamp- och flyktsystemet exempelvis kunnat vara ett farligt djur, såsom ett lejon. Även att “göra bort sig” och riskera att bli utstött från flocken kunde aktivera systemet, eftersom det för människan på savannen innebar livsfara att inte ha gruppens beskydd.

### Ångest = falsklarm

Även om våra livsvillkor har förändrats lever vårt kamp- och flyktsystem vidare. I dagens samhälle är det sällan vi stöter på lejon eller andra farliga djur och att “göra bort sig” inför andra är sällan förenat med livsfara. Idag är det oftare skrämmande tankar, såsom “tänk om jag inte lever upp till chefens förväntningar” eller “tänk om jag skämmer ut mig” som aktiverar systemet. Kroppen kan alltså inte skilja på verkliga yttre hot, såsom farliga djur, och inre skrämmande tankar. Man kan säga att när kamp- och flyktsystemet aktiveras på grund av inbillade hot så handlar det om falsklarm. Vi står inte framför något som är direkt livsfarligt men ändå reagerar kroppen som det, dessutom kan vi inte springa ifrån eller slåss mot skrämmande tankar. Då brukar vi kalla det vi upplever för ångest.

### Social ångest och KBT

Om man lider av social ångest är det vanligt att man inför, under eller efter sociala situationer har skrämmande tankar om att man kommer göra bort sig, skämma ut sig eller bli negativt bedömd. Om man tittar på den sociala situationen så kan man rationellt förstå att det inte finns något direkt hotfullt som gör att ens liv svävar i fara men ändå agerar alltså kroppen och hjärnan som om vi riskerar att tillintetgöras om vi stannar kvar. Därför brukar man börja undvika sociala situationer. KBT hjälper oss att synliggöra falsklarmet och analysera hur våra beteenden och tankar vidmakthåller och förvärrar den sociala ångesten. KBT kommer också visa vägen till andra beteenden, som gör att det falska larmet inte går igång lika ofta och inte lika starkt.

## Fyra centrala mekanismer vid social ångest

De centrala mekanismer som vidmakthåller social ångest och som vi kommer att arbeta med i det här programmet ärtankar, självfokus, säkerhetsbeteenden och undvikanden. Nedan presenteras dessa fyra mekanismer i korthet.

### Tankar

Vår reaktion i sociala situationer beror ofta på våra *tolkningar* av situationen. Tolkningarna sker vanemässigt via det som kallas automatiska tankar. Vid en social ångest har man ofta automatiska tankar som är negativa, dömande och förvrängda och kallas därmed för **negativa automatiska tankar** (**NAT**).Ett negativt präglat tankesätt leder till att man underskattar den egna förmågan och grubblar över saker såsom att inte duga, framstå som löjlig och hur sociala katastrofer kan inträffa. Du kommer få arbeta mer med tankar i modul 3. Genom att börja utmana tankarna och hur vi tolkar saker kan vi se mer nyanserat på sociala situationer.

### Självfokus

**Självfokus** innebär att man lägger mycket fokus på vad man själv gör i en social situation, vilket ökar mängden negativa tankar samt leder till att man inte riktigt är närvarande i den sociala situationen. Exempel: En person med social ångest tycker det är jobbigt med arbetsintervjuer för att hen brukar rodna, svettas och plötsligt säga konstiga saker när hen är nervös. För att undvika det lägger personen mycket fokus på vad hen själv säger och gör. Ibland glömmer hen till och med bort att lyssna på den andra personen. Dessutom lägger hen enklare märke till sina egna negativa tankar, vilket ökar oron. Du kommer få arbeta med självfokus i bland annat modul 5.

### Undvikanden

Det är vanligt att personer med social ångest undviker att göra saker som de tror kan leda till “jobbiga” konsekvenser. Det kan vara ångesten i sig man vill undvika, att bli granskad eller risken att göra bort sig. En vanlig tanke är att ångesten kommer att bli “för stor” för att hantera. **Undvikanden** kan leda till att man håller sig hemma mycket och tackar nej till sociala aktiviteter. Detta undvikande begränsar ens liv mycket. Om det pågår länge kan det leda till att man blir deprimerad. Du kommer få lära dig mer om undvikanden längre fram i denna modul.

### Säkerhetsbeteenden

Om du inte undviker ångestfyllda sociala situationer så är det möjligt att du använder **säkerhetsbeteenden** för att uthärda dem. Till exempel att du alltid håller i en vattenflaska för att ha något annat än det sociala att fokusera på, förbereder vad du ska säga till andra, har stora tröjor för att synas mindre, håller dig i bakgrunden på festen med mera. Vi minskar vår oro något men blir inte fria från den så länge vi klamrar oss fast vid säkerhetsbeteenden. Detta är en viktig del av behandlingen som vi kommer att arbeta mycket med, eftersom säkerhetsbeteenden i stor utsträckning förklarar varför vi fortfarande får ångest i situationer trots att vi utsätter oss för dem. Om en person exempelvis har stark ångest förknippat med att gå till jobbet trots att personen går till jobbet varje dag, då använder sig personen troligtvis av säkerhetsbeteenden.

### KBT-modell vid social ångest

Nedan ser du en modell för social ångest som visar en social situation och hur den sociala ångesten tar sig uttryck. En person med social ångest fikar med en kompis (situation) och tänker att hen ser fånig ut och inte ska komma på något vettigt att säga (tankar). Uppmärksamheten riktas mot händerna för att se om de skakar (självfokus). Hen känner sig illamående (kroppsliga symtom) och försöker göra något för att hantera obehaget, i det här fallet att hålla kaffekoppen hårt med båda händerna för att skaka mindre (säkerhetsbeteende).

Som du kan se i KBT-modellen, innebär ens negativa tankar och tolkningar att symtomen ökar, vilket i sin tur ökar de negativa tankemönstren. Undvikanden och säkerhetsbeteenden bidrar till att förvärra ångestproblematiken genom att de ger en kortvarig ångestlindring och gör att vi kopplar ihop dessa beteenden med att vi lyckades undvika en social “katastrof”. Det får oss att tro att vi måste fortsätta undvika eller tillämpa säkerhetsbeteenden, vilket skapar en ond cirkel. Du ska nu få lära dig mer om undvikanden och säkerhetsbeteenden.



## Mer om undvikanden och säkerhetsbeteenden

### Vanliga undvikandebeteenden

Social ångest manar oss till att undvika sociala situationer som vi uppfattar som svårhanterliga. Undvikandeninnebär att man gör det man kan för att slippa konfronteras med sociala situationer som väcker ångest. Det kan yttra sig så här:

* Undviker att gå på anställningsintervju.
* Sjukanmäler sig alltid/oftast när man till exempel ska hålla ett föredrag, delta vid en friskvårdsaktivitet eller dylikt.
* Tackar nej till fester och andra sociala sammanhang.
* Undviker att handla när det är mycket folk ute.
* Hindrar sig själv från att säga något, för att undvika uppmärksamhet.

### Undvikande känns bra på kort sikt

Att undvika sociala situationer innebär att du slipper konfrontera dina skrämmande tankar och det obehag som du troligen skulle upplevt i situationen. Det är vanligt att undvikandet känns bra på kort sikt. Att slippa träffa nya människor, genom att säga att man inte kan komma på middagen på grund av huvudvärk, kan exempelvis kännas väldigt skönt. På kort sikt lindrar alltså undvikande ångest. På lite längre sikt resulterar dock undvikandet i att ångesten kvarstår och i många fall även blir värre, exempelvis att man börjar undvika ännu fler situationer. Det är inte heller ovanligt att man börjar oroa sig för att andra kommer sluta bjuda in en till aktiviteter och sluta umgås med en eftersom man alltid tackar nej, att man skäms över att man ljugit och sagt att man varit sjuk eller liknande.

### Vanliga säkerhetsbeteenden

Om man utsätter sig för sociala situationer trots ångest är det vanligt att man använder sig av säkerhetsbeteenden för att dämpa ångesten. Både undvikanden och säkerhetsbeteenden är motorn vid social ångest och vidmakthåller problematiken. Säkerhetsbeteenden kan vara lite luriga att få fatt i men är viktiga att identifiera för att behandlingen ska ge gott resultat. Här kommer några exempel:

* Man har med sig en vattenflaska, till exempel för att förhindra muntorrhet eller för att ha annat att fokusera på än den sociala situationen.
* Man har med sig ångestdämpande medicin ifall det blir “för tufft”.
* Man tar med sig en “trygg” person som kan “rädda” en ifall det blir svårt.
* Man kan ha olika mantran man repeterar tyst för sig själv, till exempel “härda ut, snart över, härda ut lite till bara”.
* Man fokuserar på något helt annat, till exempel vad man ska göra på semestern.
* Man har förberedda repliker man ska säga till andra för att det inte ska bli en pinsam tystnad eller när man vill lämna.
* Spänner sig.
* Klär sig bylsigt för att synas mindre.
* Håller sig i bakgrunden, till exempel fikat på jobbet eller på ett släktkalas.
* Använder alkohol eller droger för att kontrollera/dämpa ångesten.
* Håller hårt i till exempel bestick och glas för att andra inte ska se att man darrar.
* Undviker ögonkontakt.
* Undviker att tala om sig själv.
* Frågar mer än man brukar för att minska risken att fokus hamnar på en själv.
* Undviker pauser när man talar.
* Försöker gömma sitt ansikte.
* Klär sig på ett sätt som döljer svett.
* Döljer rodnad med hjälp av smink, hår eller kläder.
* Repeterar det man ska säga tyst för sig själv innan man säger det högt.

### Säkerhetsbeteenden känns bra på kort sikt

Precis som vid undvikanden bidrar säkerhetsbeteenden till att ångesten lindras något i stunden, men vår hjärna tolkar det som att vi lyckades klara av den sociala situationen *tack vare* våra säkerhetsbeteenden. Givetvis leder det till att vi vill upprepa dem. Vi tror då allt mindre på vår egen förmåga att klara av sociala situationer. Oftast innebär det att allt fler sociala situationer upplevs som allt mer ångestframkallande och vi börjar då tillämpa mer säkerhetsbeteenden. Inte sällan kan det också leda till andra bekymmer, till exempel att man börjar självmedicinera med alkohol för att slappna av socialt eller nedstämdhet eftersom ens sociala liv blir allt snävare och troligtvis tråkigare.

#### Övning: Kartlägg din sociala ångest

Du ska nu lista de beteenden du gör som vidmakthåller och eventuellt förvärrar din sociala ångest. Beskriv därmed vilka **säkerhetsbeteenden** du har, vilka situationer du **undviker** och hur din **självfokusering**yttrar sig. Var så konkret som möjligt och fyll gärna på listan efter hand om du kommer på fler exempel. Lista minst fem exempel under respektive område.

1. Mina säkerhetsbeteenden:
	*
	*
	*
	*
2. Mina undvikanden:
	*
	*
	*
	*
	*
3. Min självfokusering:
	*
	*
	*
	*
	*

### Situationsanalys

Ett sätt att identifiera sina beteenden och vilka konsekvenser de leder till är att göra en så kallad situationsanalys, som visar hur ens beteenden påverkar ångesten både på kort och lång sikt. Situationsanalys är ett centralt verktyg inom KBT och det kommer hjälpa dig att bli mer medveten om hur dina undvikanden och säkerhetsbeteenden vidmakthåller och förvärrar den sociala ångesten. Nedan ser du två exempel på situationsanalyser.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Situation (Vad sker, var, när, med vem?) | Automatiska reaktioner(Vad tänkte och kände du först?) | Beteende(Vad gjorde du?) | Konsekvenser(Vad ledde det till?) |
| Exempel: Ska hålla en presentation inför mina kollegor.  | Kropp/känsla: Börjar känna mig darrig och yr. Torr i munnen. Orolig.Tankar:“Jag fixar inte det här”“Tänk om jag glömmer vad jag ska säga eller ännu värre - tänk om jag svimmar inför mina kollegor”Impuls:Vill springa ut ur rummet.  | Drar igenom presentationen snabbt och undviker ögonkontakt (säkerhetsbeteenden).  | I stunden: När jag pratar snabbt är presentationen över snabbare vilket känns skönt. Skönt att slippa kolla på kollegorna. På längre sikt: Tänker efteråt att jag nog gjorde en dålig presentation, att jag pratade för snabbt och otydligt. Vill aldrig mer hålla en presentation på jobbet, hittar på en ursäkt nästa gång chefen frågar. Orolig för att kollegorna tycker jag beter mig konstigt. Kommentar/lärdom: Ångesten blir inte bättre på lång sikt när jag använder mig av säkerhetsbeteenden.  |
| Exempel: Ska på spelkväll med några vänner.  | Kropp/känsla:Ont i magen. Kallsvettig. Tankar:“Jag kommer inte ha något intressant att säga och de kommer tycka jag är tråkig”“Jag kommer skämmas ihjäl om de märker att jag är nervös”Impuls:Vill ställa in.  | Skriver till vännerna att jag fått migrän och tyvärr inte kan komma ikväll (undvikande). | I stunden: Känner lättnad över att kunna stanna hemma. På längre sikt: Dåligt samvete för att jag ljugit. Orolig att mina vänner ska förstå att jag ljugit. Rädd för att mina vänner inte ska bjuda in mig mer till aktiviteter. Känner mig mer ensam.Kommentar/lärdom: Ångesten får mig att tacka nej till saker som jag ju egentligen vill göra. Mitt liv blir tråkigare när ångesten styr mig.  |

#### Övning: Situationsanalys

Du ska nu öva på situationsanalys för att bättre förstå hur dina beteenden påverkar den sociala ångesten på kort respektive lång sikt. Identifiera dina undvikanden och/eller säkerhetsbeteenden under kolumnen “Beteende”. Gör en situationsanalys utifrån en situation nyligen då du upplevt social ångest.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Situation (Vad sker, var, när, med vem?) | Automatiska reaktioner(Vad tänkte och kände du först?) | Beteende(Vad gjorde du?) | Konsekvenser(Vad ledde det till?) |
|  | Kropp/känsla:Tankar:Impuls: |  | I stunden: På längre sikt: Kommentar/lärdom:  |

## Ångesthierarki

Du har säkert redan märkt att vissa sociala situationer väcker mer social ångest än andra. Du ska därför rangordna olika sociala situationer utifrån hur mycket obehag de väcker. Detta gör man bäst genom en **ångesthierarki**. Utifrån din ångesthierarki kommer du sedan systematiskt exponera dig för det som väcker minst social ångest och därefter arbeta dig uppåt för hierarkin och exponera för det som väcker mer social ångest. Vi kommer jobba aktivt med exponering längre fram i programmet, men i den mån du kan rekommenderar vi att du redan nu ökar dina sociala aktiviteter, vilket kommer underlätta för kommande exponeringsövningar.

#### Övning: Din ångesthierarki

Du ska lista så många situationer som möjligt som väcker social ångest. Försök sedan att rangordna dem utifrån graden av ångest som de väcker. Utgå från en skala mellan 1-100 %, där 0-10 motsvarar låg/nästan ingen ångest och 100 maximal ångest/outhärdligt. Du kommer kunna gå tillbaka till din ångesthierarki senare i behandlingen och uppdatera den vid behov. Först kommer ett exempel. Observera att det kan finnas flera situationer som väcker ungefär lika mycket ångest.

Exempel:

* Ringa telefonsamtal till exempelvis tandläkaren, vårdcentralen eller liknande. (30-40 %)
* Äta tillsammans med andra som jag inte känner så väl, exempelvis kollegor från en annan avdelning. (40-50 %)
* Gå på gruppträningspass på gymmet. (50-60 %)
* AW/Kick-offs. (60-70 %)
* Ställa frågor till butikspersonal. (70-80 %)
* Tala inför många människor, exempelvis inför min arbetsgrupp. (80-90 %)
* Hålla tal på min systers bröllop. (90-100 %)

Nu är det din tur.

Min ångesthierarki:

*
*
*
*
*
*
*
*

## Sammanfattning och hemuppgifter

#### Sammanfattning

* Social ångest innebär en överdriven rädsla i sociala sammanhang.
* Social ångest är en vanlig diagnos och KBT är en behandling som brukar vara effektiv vid social ångest.
* Rädslan leder ofta till undvikanden eller säkerhetsbeteenden som lindrar ångesten i stunden men vidmakthåller och till och med förvärrar den sociala ångesten på sikt.
* Negativa automatiska tankar och självfokus är också centrala mekanismer vid social ångest.
* Social ångest leder ofta till att man känner sig begränsad och att ens vardag påverkas negativt.
* Situationsanalys är ett KBT-verktyg som hjälper en att se vilka konsekvenser ens beteenden får på kort och lång sikt.

#### Hemuppgifter

1. **Situationsanalys.** Gör ytterligare två situationsanalyser den kommande veckan, i situationer där du drabbats av social ångest. Situationsanalysen finns som arbetsblad längst ner i detta dokument.

#### Frågor

Fundera på dessa frågor tills nästa videobesök. Om du vill kan du skriva ner svar på frågorna.

1. Känner du igen dig i beskrivningarna av hur social ångest kan se ut? Är det något som du känner igen dig särskilt mycket i? Är det något du inte alls känner igen dig i?
2. Har du lärt dig något nytt om social ångest? Vad?
3. Vilka är dina vanligaste undvikanden och säkerhetsbeteenden?
4. Hur har det gått att göra situationsanalyser? Har du fått några nya insikter eller lärdomar?

# Modul 2 Fysisk aktivitet och andningens roll

## Fysisk aktivitet

### Fysisk aktivitet har många positiva effekter

Fysisk aktivitet kan både förebygga och motverka ångest, vilket är huvudskälet till att det inkluderas i detta program. Men som du kanske redan vet så har fysisk aktivitet en stor mängd andra positiva effekter. Några exempel:

* Lindra depression och oro.
* Lindra stress.
* Förbättrad sömn.
* Förbättrad koncentrationsförmåga och bättre minne.
* Minska risken för att bli sjuk i hjärt- och kärlsjukdomar och flera typer av cancer.
* Det stärker musklerna, som i sin tur skyddar leder och skelett. Det ökar också din rörlighet och balans som i sin tur minskar risken för fallskador och benbrott.

### Skilj på vardagsrörelser och fysisk träning

Med **fysisk aktivitet** avses all rörelse som innebär att vi förbrukar mer energi än om vi ligger helt stilla. Fysisk aktivitet innefattar allt från enkla vardagsrörelser till högintensiv träning och elitidrott.

**Vardagsrörelser** kan till exempel vara trädgårds- och hushållsarbete, promenader, cykling till affären, att ta trapporna istället för hissen, korta rörelsepauser eller sittgympa på en stol. Tyvärr rör vi oss allt mindre i vardagen och stillasittande ökar hos många människor. Det utgör en risk för vår hälsa. Betydelsen av vardagsrörelser för vår hälsa och välmående är större än vad man tidigare har trott.

**Fysisk träning** innebär en högre nivå på ansträngningen och är en mer målmedveten aktivitet med uttalat syfte att förbättra sin kondition och styrka.

### Kombinera konditionsträning och styrketräning

Rekommendationen från Folkhälsomyndigheten är att vuxna mellan 18-64 ska vara fysiskt aktiva under hela veckan, både vardagar och helger. Den stillasittande tiden bör begränsas. Långa perioder av stillasittande bör bytas av och ersättas med någon form av fysisk aktivitet. Dessutom bör man ägna sig åt både pulshöjande och muskelstärkande fysisk aktivitet varje vecka.

För **konditionsträning** (pulshöjande fysisk aktivitet) gäller något av följande: 150-300 minuter på måttlig intensitet *eller* 75-150 minuter på hög intensitet. Oavsett nivå ska det vara en markant ökning av puls och andning. Du ska ha vissa svårigheter att tala utan andningspauser. Om du kan prata normalt och uttala längre meningar utan något behov av andningspauser så har du inte nått upp till måttlig intensitet. På hög intensitet ska du ha stora svårigheter att tala utan andningspauser.

Exempel på aktiviteter för måttlig till hög ansträngningsnivå: löpning, snabb gång i uppförsbacke, snabb cykling, snabb simning, aerobics.

För **styrketräning** (muskelstärkande fysisk aktivitet) ska du involvera alla kroppens större muskelgrupper vid minst två tillfällen per vecka.

### Målsättning utifrån dina förutsättningar

Vi förstår att olika individer har olika utgångsläge och förutsättningar för att komma igång med fysisk träning. Har man en stor träningsvana sedan tidigare så kan det vara ganska lätt att nå upp till två styrkepass och några timmar konditionsträning per vecka. Har man däremot aldrig ägnat sig åt varken konditions- eller styrketräning så kan det kännas som ett omöjligt uppdrag. Din individuella målsättning behöver givetvis bygga på dina individuella förutsättningar.

Vi tycker att en rimlig målsättning är att man under behandlingen ökar sin fysiska aktivitet. Är man väldigt inaktiv kan ett första delmål vara att helt enkelt öka sina vardagsrörelser, till exempel med dagliga promenader. Daglig fysisk aktivitet i form av vardagsrörelser bör vara en miniminivå (exempelvis promenader eller lättare cykling). Rör du dig redan mycket bör målet istället vara att komma igång med antingen konditionsträning eller styrketräning. Välj den aktivitet som blir lättast att komma igång med och börja försiktigt så att du inte skadar dig. Tränar du redan konditionsträning kanske målsättningen istället bör vara att lägga till styrketräning. Det långsiktiga målet bör vara att nå upp till Folkhälsomyndighetens allmänna rekommendation om regelbunden konditionsträning och styrketräning, flera dagar varje vecka.

### Läs mer på 1177

Om du inte tidigare ägnat dig åt fysisk träning så rekommenderar vi att du läser mer på 1177. Där finns mer information om hur du kommer igång och vad som kan vara viktigt att tänka på.

<https://www.1177.se/liv--halsa/fysisk-aktivitet-och-traning/>

#### Övning: Kartläggning och målsättning av vardagsrörelse och fysisk träning

1. **Vardagsrörelser:** Rör du dig redan mycket i vardagen eller finns det utrymme för förbättring? Vad skulle du i så fall kunna börja med att förändra?
2. **Konditionsträning:** Kommer du under de flesta veckor upp i 75-150 minuter på hög ansträngningsnivå eller 150-300 minuter på en måttlig ansträngningsnivå? Om du inte gör det: Vad skulle du kunna göra för att öka din dos konditionsträning? Vad känns som en rimlig målsättning på kort sikt?
3. **Styrketräning:** Kommer du under de flesta veckor upp i två träningspass per vecka? Om du inte gör det: Vad skulle du kunna göra för att öka din dos styrketräning? Vad känns som en rimlig målsättning på kort sikt?

###

## Andningens roll vid kraftig ångest

Du har tidigare fått lära dig om vanliga symtom vid ångest (du kan gå tillbaka till stycket “Symtom vid social ångest” i modul 1 om du vill repetera). Kroppsliga symtom vid ångest, såsom hjärtklappning eller magont, är helt ofarliga symtom som beror på att kroppens kamp- och flyktsystem har aktiverats. När detta system aktiveras börjar vi omedvetet andas *snabbare* och *ytligare*, vilket alltså också är ett ofarligt symtom även om det kan kännas obehagligt. Vissa, men inte alla, med social ångest upplever mycket intensiva kroppsliga ångestsymtom, det som kallas panikångestattacker.

### Andas djupt och långsamt

Om du skulle drabbas av kraftig ångest eller panikångest kan du lugna kroppens kamp- och flyktsystem genom att andas djupare och långsammare, istället för att dras med i den snabba och ytliga andningen. För personer med kraftiga ångestpåslag kan det här vara en viktig och hjälpsam övning. Även om du inte i nuläget får kraftiga ångestpåslag i sociala sammanhang rekommenderar vi att du testar övningen, så du kan använda den vid behov.

#### Övning: Andningsövning

1. **Magandning.** Lägg en hand på magen i höjd med naveln. Ta några andetag och tänk att du ska andas “ner i magen”. När du andas in ska du med handen känna att din mage åker ut och när du andas ut ska du känna att magen åker in.
2. **Andas i fyrkant.** För att dra ner på tempot i andningen ska du öva på att andas in i 3 sekunder, hålla andan i 3 sekunder, andas ut i 3 sekunder och hålla andan i 3 sekunder (du kan använda bilden nedan som hjälp).



1. **Kombinera magandning och att andas i fyrkant.** Öva på att andas i fyrkant samtidigt som du försöker andas “ner i magen” och har en hand på magen.

## Sammanfattning och hemuppgifter

#### Sammanfattning

* Fysisk aktivitet innefattar allt från hushållsarbete och promenader till fysisk träning på en hög ansträngningsnivå för hjärta och muskler.
* Fysisk aktivitet kan både förebygga och motverka ångest.
* För bäst effekt bör man utföra både konditions- och styrketräning vid upprepade tillfällen varje vecka. Men all aktivitet räknas och kan göra skillnad.
* Vissa personer med social ångest kan få intensiv kroppslig ångest och panikångestattacker.
* Om man drabbas av panikattacker brukar en lugn och djup andning kunna dämpa ångesten.

#### Hemuppgifter

1. **Fysisk träning.** Målsättningen på kort sikt väljer du utifrån din situation och dina förutsättningar. Daglig fysisk aktivitet i form av vardagsrörelser bör vara en miniminivå. Det långsiktiga målet bör vara regelbunden konditions- och styrketräning varje vecka.
2. **Andningsövning.** Öva regelbundet på andningsövningen om du har kraftiga ångestpåslag.
3. **Situationsanalys**. Gör ytterligare minst en situationsanalys över en social situation. Arbetsblad för situationsanalys finns längst ner i detta dokument.

#### Frågor

Fundera på dessa frågor tills nästa videobesök. Om du vill kan du skriva ner svar på frågorna.

1. Har du ökat din fysiska aktivitet jämfört med tidigare? Ge exempel på vad du i så fall har gjort.
2. Hur har det känts att öva på andningsövningen?
3. Hur har det gått att fortsätta med situationsanalyser? Har du fått några nya insikter eller lärdomar?

#

# Modul 3 Tankarnas betydelse

## Tankar vid social ångest

För att arbeta med ditt tankeinnehåll behöver du precisera dina **negativa automatiska tankar** (**NAT**). NAT är tankar som ofta går så fort (därav “automatiska”) att vi sällan blir medvetna om dem. I denna modul kommer du jobba med att:

* bli medveten om dina NAT
* utmana dina NAT.

### Negativa automatiska tankar

Det återkommande temat vid social ångest är att man ständigt är orolig för andras uppmärksamhet och att man ska bli granskad samt bedömd. Ens NAT gör att man *tolkar* den sociala situationen negativt och hotfullt, vilket förvärrar våra ångestsymtom. I en social situation kan det se ut så här:

* “Jag ser säkert inte klok ut och de kommer genomskåda att jag inte kan något.”
* “Jag skäms ihjäl! Usch, vad pinsam jag är.”
* “Jag har inget intressant att berätta. Jag är så tråkig.”
* “Det syns hur nervös jag är. De ser att jag svettas och darrar. Jag är patetisk!”

### Oro innan och ältande efter sociala situationer

Man kan också ha NAT *inför* och *efter* sociala situationer. Inför sociala situationer kan NAT vara formulerade som *orostankar* såsom “Tänk om jag skämmer ut mig inför alla gäster”. Efter en social situation är det vanligt att fastna i *ältande* och självkritiska NAT, exempelvis “Vilka konstiga frågor jag ställde på middagen, de kommer inte vilja träffa mig igen”. NAT inför och efter sociala situationer leder ofta till att känslan av att en katastrof kommer ske/har skett förstärks. Detta eftersom att när vi lyssnar på våra NAT ökar vårt fokus på saker som kan gå fel respektive saker som gick fel.

### NAT förvärrar ångesten

Negativa automatiska tankar förvärrar den sociala ångesten. Om man har mycket tankar kring att man är tråkig blir hjärnan väldigt uppmärksam på tecken som bekräftar den tanken. Om någon exempelvis kollar bort när du pratar kan din hjärna då tolka det som ett bevis på att hen tycker du är ointressant. Dessutom, desto oftare NAT dyker upp desto mer troligt är det att du uppfattar dem som sanningar. Om du tänkt “jag är pinsam” 100 gånger är det troligt att du faktiskt börjar tro på den tanken. Att tro på sina NAT leder ofta till mer undvikanden, säkerhetsbeteenden och självfokus, vilket vidmakthåller ångesten.

### Fler exempel på NAT

NAT formar den syn vi har på oss själva och vår omvärld och utvecklas genom våra erfarenheter. Dessa kan givetvis utmanas och nyanseras, vilket vi kommer göra senare i modulen. Exempel på några NAT vid social ångest:

* Jag är ful.
* Jag är konstig.
* Andra är opålitliga.
* Jag är tråkig.
* Jag är hopplös.
* Jag är värdelös.

### NAT blir till regler

Våra NAT kan formas till egenskrivna regler kring hur vi bör bete oss i olika situationer i livet. Hos personer med social ångest är reglerna ofta stränga och lämnar lite utrymme till flexibilitet. De kan se ut så här:

* Jag får aldrig visa mig svag.
* Alla måste tycka om mig och gilla det jag gör för att jag ska duga.
* Jag får aldrig göra bort mig.
* Min presentation måste vara perfekt.
* Om jag inte alltid håller med så kommer andra ta avstånd från mig.
* Ingen får någonsin se hur sårbar jag är.

Sådana regler ställer orimligt höga krav på hur man ska bete sig i sociala situationer och ger ofta en känsla av misslyckande om man inte lever upp till kravbilden.

### Tankefällor

Vissa NAT är vanligt förekommande vid social ångest. De kan benämnas som **tankefällor** som vi fastnar i. Tankefällorna leder ofta till negativa övertygelser och minskar vår tro på oss själva, både i tankar och yttre beteende. Nedan ser du exempel på tankefällor och vanliga NAT vid social ångest. Notera gärna vilka som stämmer in på dig.

**Svart-vitt tänkande**

Alla händelser delas in i ytterligheter. Antingen har man lyckats helt eller också misslyckats fullständigt. Denna typ av tänkande kopplas ofta samman med orimligt höga krav på sig själv och perfektionism.

* Alla måste tycka om mig.
* Om jag inte får alla rätt är jag misslyckad.
* Om jag darrar till en gång så skiter sig hela vår dejt.

**Siarens misstag**

Att sia negativt om framtiden att allt kommer att gå dåligt och att det värsta med 100 % säkerhet kommer att inträffa.

* Jag kommer få tunghäfta på mötet imorgon.
* Alla på släktkalaset kommer tycka att jag misslyckats och att jag är konstig.

**Övergeneralisering**

Att se en enstaka negativ händelse som ett bevis på att allt är fel och att det alltid kommer att förbli så.

* Han svek mig så jag kommer aldrig mer lita på någon annan.
* Min kollega skrattade när jag sa det där så nu tänker jag förbli tyst.

**Tankeläsning**

Man drar förhastade slutsatser om vad man tror att andra tänker om en. Man kontrollerar inte att denna slutsats stämmer.

* Andra stör sig på mig när jag börjar stamma och darra.
* Folk tycker jag är tråkig.
* Han tittar på mig för att han tycker att jag är ful.

**Förstoring**

Att göra en höna av en fjäder. Att förstora upp och överdriva betydelsen av små, banala eller negativa händelser.

* Jag gör ett litet misstag i arbetet och tror direkt att jag kommer få sparken.
* Jag spillde en dricka på en AW och är övertygad om att jag aldrig mer blir inbjuden.

**Känslotänkande**

Man är helt övertygad om att något förhåller sig på ett visst sätt för att “det känns som” att det är så.

* Jag känner mig värdelös och alltså måste jag vara det.
* Jag känner att jag kommer göra bort mig på festen så jag borde tacka nej.

**Måsten och borden**

Man ställer orealistiska krav på sig själv och andra. Man överskattar hur hemskt det vore att inte leva upp till förväntningarna.

* Jag måste alltid vara andra till lags.
* Jag får aldrig visa mig svag eller osäker.
* Jag måste alltid framstå som rolig och intressant när jag talar med andra.
* Jag måste tona ned mig själv och mina prestationer så jag inte uppfattas som en skrytmåns.

**Katastroftänkande**

Detta är en extrem variant av tankefällan “förstoring”. Man målar upp hemska scenarion och oroar sig för att det värsta kommer att ske utan att man kommer kunna förhindra det.

* Företaget kommer gå i konkurs. Alla kommer att skratta åt mig och min löjliga idé. Jag kommer aldrig kunna arbeta igen och jag kommer bli hemlös.
* Jag kommer att bli fullständigt bortgjord på bröllopet och jag kommer att svimma. Lika bra att ställa in.

**Personalisering**

Att tro att allt handlar om en själv eller att allt är ens eget fel. Att ge sig själv skulden för något utan att ens överväga om något annat påverkat.

* Jag tolkar andras gäspningar under min presentation som att jag är en dålig talare. Det jag missar är att vissa i publiken kan vara trötta eller ointresserade av ämnet.

**Diskvalificering**

Man vänder något positivt till något negativt genom att avfärda det positiva.

* Om jag lyckas med något beror det bara på tur eller på att det var lätt.
* Om någon ger mig en komplimang så har de alltid en baktanke.

**Selektiv uppfattning**

Att bara uppmärksamma en aspekt av helheten, till exempel det som gått dåligt och därmed missa allt som gått bra.

* Jag fokuserar enbart på de negativa kommentarerna och missar alla de positiva kommentarer jag fått.

**Etikettering**

Att sätta ”etiketter” på sig själv och andra och på detta sätt döma sig själv och det man gör.

* Jag är tråkig och ointressant.
* Alla andra är självsäkra och smarta.
* Jag är inkompetent.

Som du märker så kan man ha många olika NAT samtidigt. Tillsammans bildar de ett negativt tankemönster med skeva tolkningar av en själv, andra och sociala situationer.

## Bli medveten om dina NAT

#### Övning: Dina NAT

Du har lärt dig en hel del om tankarnas betydelse vid social ångest. Nu ska du öva på att bli medveten om *vilka* NAT du har, *när* du får dem och hur de påverkar ditt *beteende*.

Detta är en ganska omfattande uppgift. Det går därför bra att du delar upp arbetet och besvarar några frågor i taget.

1. Vilka NAT har jag?
2. Kan mina NAT kategoriseras in i några tankefällor? Vilka tankefällor i så fall?
3. När får jag mina NAT? I vilka situationer blir de framträdande? Är det på jobbet, bussen, på helgerna, när du pratar i telefon? Besvara frågan så konkret som möjligt.
4. Hur får mina NAT mig att bete mig? Leder de till säkerhetsbeteenden, undvikanden, självfokus eller en kombination?

### Exempel

Läs det påhittade exemplet nedan och notera vilka NAT, säkerhetsbeteenden, undvikanden och självfokus Pelle har. Stryk under och gör kommentarer om du vill.

|  |
| --- |
| Pelle är 38 år gammal och bor med sin sambo och deras tre barn. Pelle tycker att han har haft en bra uppväxt, men han var ett blygt barn och växte upp med en förälder som var socialt ängslig och sällan umgicks med andra. Pelle hade också en del tråkiga erfarenheter från skolan som fick honom att forma följande tankar: “andra är opålitliga och sårar” och “jag är inte attraktiv”. Dessa har varierat i intensitet men finns ändå hela tiden med i bakgrunden och formar Pelles regler kring hur han ska förhålla sig till andra, exempelvis “jag måste vara stark inför min sambo så han inte lämnar mig” och “jag måste alltid ha svar på tal på jobbet så ingen förlöjligar mig”. Pelle har nyligen fått nya arbetsuppgifter för att han presterat väl på jobbet och han är övertygad om att det är “ren och skär tur” att just han blev befordrad. Att han lyckats med något drunknar i hans upplevelse av att ha “misslyckats” med allt annat. Han talar aldrig om sina framgångar, varken på jobbet eller privat, utan väntar på den “stora katastrofen” när han avslöjas som ”inkompetent”. Kollegorna bjuder gärna med Pelle på AW men han tackar alltid nej av rädsla för att göra bort sig men också för att han tror att kollegorna har en baktanke. Kanske vill de få honom att framstå i dålig dager så han blir avskedad. Ibland tänker Pelle att hans tankar är orimliga men de “känns” ju på riktigt, alltså stämmer de. Det är dags för en kick-off där Pelle förväntas hålla ett föredrag och han blir kallsvettig av bara tanken. Han ligger sömnlös flera nätter i veckan och funderar på olika sätt att slippa gå. Samtidigt vill han delta men att stå i fokus är en mardröm. Han föreställer sig olika scenarion, den ena värre än den andra. Den värsta är nog om han skulle svimma under föredraget och kanske kissa på sig. Ännu värre skulle det bli om chefen skulle göra HLR i avvaktan på att ambulansen kommer. Han berättar detta för sin sambo som skrattar, vilket får Pelle att skämmas och misstro att han någonsin kommer bli “normal”. Han skäms. Pelle bestämmer sig för att genomlida kick-offen för han är rädd att hans frånvaro kommer väcka misstankar. Han tar med sig ångestdämpande tabletter som han fått av en kompis, han packar ner många uppsättningar av likadana kläder så att han kan byta i rasterna ifall han svettas och han övar på sitt tal ett 100-tal gånger innan det är dags. Väl på kick-offen undviker han alla aktiviteter som inte är obligatoriska. Han skyller på huvudvärk. En kollega kallar honom för “tråkmåns” och han börjar få sina värsta farhågor bekräftade. Andra är verkligen “opålitliga”. Med hjälp av sina säkerhetsbeteenden och flera undvikanden genomlider Pelle kick-offen. Hans tal går väldigt bra och han får rungande applåder men han stakade sig en gång och han är säker på att alla applåderade för att “trösta” honom. Och att det gick bra i övrigt berodde nog på att han hade ångestdämpande mediciner i fickan. Efteråt är han helt slut och orkar ingenting. Sambon uppmuntrar honom att söka professionellt stöd, vilket han tar som bevis på att han verkligen är “konstig” och oattraktiv. Pelle isolerar sig allt mer socialt och efter någon månad är det få vänner som hör av sig till honom, vilket han tar som det ultimata beviset på att han inte är något att ha.  |

Detta är ett typiskt exempel på hur det kan se ut vid social ångest. Pelles NAT, undvikanden och säkerhetsbeteenden vidmakthåller och förvärrar den sociala ångesten. För att börja bryta denna negativa spiral behöver Pelle börja utmana sina NAT genom att ifrågasätta deras rimlighet samt bete sig på ett annat sätt socialt. Det är precis det du ska börja öva på i de två kommande övningarna.

## Utmana dina NAT

Att utmana sina NAT är tufft, men ju mer du övar på det desto enklare blir det. Syftet med att utmana NAT är att få en mer nyanserad bild av sina tankar och därmed verkligheten, särskilt i sociala sammanhang. Man kan utmana NAT både genom att undersöka vilka bevis som finns för att de stämmer och utmana dem genom sina beteenden.

#### Övning: Bevis och motbevis

Du kommer få arbeta med olika frågor som hjälper dig att ompröva dina NAT. Först kommer instruktioner med ett exempel och därefter är det din tur.

Exempel:

1. Skriv ner en för dig ofta förekommande NAT och försök precisera tanken så mycket du kan:

*Jag är konstig. Mer specifikt tänker jag att andra tycker jag ser udda ut när jag går och när jag äter och att de skäms över att vara med mig för att jag är konstig.*

1. Hur mycket tror du på tanken i situationer där den gör sig påmind? (0-100 %)

*80 %*

1. Vilka känslor brukar du uppleva när denna NAT gör sig påmind? (Skatta styrkan i var och en av dessa känslor från 0 till 100 %.)

*Skam 80 %, ledsen 50 %, rädsla 50 %.*

1. Vilka bevis har du för att din NAT stämmer? Precisera och försök att föra sakliga resonemang.

*Det händer ibland att jag spiller mat eller dryck när jag äter, vilket ju kan se konstigt ut. För två år sedan snubblade jag i trappan i skolan och då sa min kompis “Kan du inte gå eller?”, så åtminstone gick jag nog konstigt då.*

1. Vilka motbevis har du? Vilka argument talar emot din tanke? Ställ dig själv följande frågor: hur hade någon annan (till exempel en vän eller kollega) sett på mina “bevis”? Vilken objektiv data finns som försvagar min övertygelse? Vilket råd skulle jag ge en kompis om hen var i min sits? Vilka alternativa förklaringar finns? Notera eventuella tankefällor. Avfärda inga motbevis.

*Mina kursare brukar vilja äta lunch med mig, det motsäger ju att jag skulle vara så konstig när jag äter att de skäms. Om en vän hade min NAT skulle jag påminna hen om att när man fokuserar så mycket på exempelvis hur man går så kan man bli stressad och exempelvis snubbla just för att man stressat upp sig, det behöver inte betyda att man är konstig eller går konstigt egentligen. Jag brukar aldrig tänka på hur andra går, och om jag gjort det någon gång har jag nog bara noterat det, inte tänkt negativt om det. Troligen tänker inte heller andra på hur jag går. Min tanke “jag är konstig” är nog en tankefälla, “Etikettering”. Egentligen händer det nog de flesta människor då och då att de spiller något eller kanske snubblar.*

1. Alternativ tanke - hur låter en mer balanserad och realistisk tanke som summerar bevisen för och emot?

*Ibland kan jag nog se konstig ut om jag råkar spilla något när jag äter eller snubblar när jag går, dock gör de flesta människor det då och då. Dessutom beror det nog inte på att jag som person är konstig - utan för att jag fokuserar så mycket på hur jag uppfattas, blir stressad och då råkar “göra bort mig”.*

1. Hur mycket tror du *nu* på din ursprungliga negativa automatiska tanke? (0-100 %)

*30-35 %*

1. Hur har känslorna förändrats?

*Mindre skam, kanske 30 %. Även rädslan har minskat, typ 30 %, och ledsenheten är 0 %.*

Din tur:

1. Skriv ner en för dig ofta förekommande NAT och försök precisera tanken så mycket du kan:
2. Hur mycket tror du på tanken i situationer där den gör sig påmind? (0-100 %)
3. Vilka känslor brukar du uppleva när denna NAT gör sig påmind? (Skatta styrkan i var och en av dessa känslor från 0 till 100 %.)
4. Vilka bevis har du för att din NAT stämmer? Precisera och försök att föra sakliga resonemang.
5. Vilka motbevis har du? Vilka argument talar emot din tanke? Ställ dig själv följande frågor: hur hade någon annan (till exempel en vän eller kollega) sett på mina “bevis”? Vilken objektiv data finns som försvagar min övertygelse? Vilket råd skulle jag ge en kompis om hen var i min sits? Vilka alternativa förklaringar finns? Notera eventuella tankefällor. Avfärda inga motbevis.
6. Alternativ tanke - hur låter en mer balanserad och realistisk tanke som summerar bevisen för och emot?
7. Hur mycket tror du *nu* på din ursprungliga negativa automatiska tanke? (0-100 %)
8. Hur har känslorna förändrats?

### Beteendeexperiment

För att få nya erfarenheter och utmana dina NAT behöver du också experimentera med nya yttre beteenden. Detta gör man bäst med så kallade **beteendeexperiment** där man provar att bete sig socialt annorlunda för att utmana sina NAT.

#### Övning: Beteendeexperiment

Utöver att ifrågasätta NAT med bevis och motbevis ska du nu få utmana NAT med hjälp av beteendeexperiment, vilket innebär att du förändrar hur du beter dig i sociala situationer. Beteendeexperiment går ut på att göra saker och ting annorlunda och nyfiket utforska vad som händer. Beteendeexperiment kommer att hjälpa dig få nya erfarenheter, vilket är viktigt för att bryta dina nuvarande beteenden som vidmakthåller den sociala ångesten.

Nedan följer instruktioner för att öva på beteendeexperiment. Planera in dessa i din kalender och ha *minst tre* träningstillfällen i veckan, men gärna fler. Först kommer ett exempel, sedan är det din tur.

Exempel:

1. Vilken NAT ska du testa? Välj gärna en NAT som besvärar dig mycket. Precisera tanken så mycket du kan.

*Jag är tråkig. Jag har inget intressant att säga i konversationer och därför vill folk helst inte prata med mig.*

1. Hur mycket tror du på din NAT i nuläget? (0-100 %)

*75 %*

1. Välj ut *minst tre situationer* där du kan testa ditt antagande under veckan. Planera *när* du ska göra dem.

*Jag ska vara aktiv i samtal med mina kollegor på fikarasterna på måndag, tisdag och torsdag. Ska också ringa en kompis en kväll när jag tar en promenad. Jag skriver in i kalendern när jag ska göra mina experiment så jag inte glömmer dem.*

1. Beskriv vad du tror kommer att hända i situationen. Vad är du rädd för ska hända?

*Jag kommer inte komma på något att säga på fikarasten och om jag säger något så kommer kanske mina kollegor snabbt vilja gå vidare till att prata om något annat eller kanske till och med sluta lyssna på mig. Jag kommer känna mig bortgjord. Är rädd för att det ska bli pinsam tystnad när jag pratar i telefon och att min kompis ska vilja avsluta samtalet ganska snabbt, hen kanske kommer hitta på någon nödlögn för att ta sig ur konversationen.*

1. Beskriv hur du ska genomföra ditt beteendeexperiment. Ange hur du kommer veta om dina förutsägelser är sanna eller ej.

*Jag ska påminna mig om att vara uppmärksam på det som händer runt omkring mig och de som jag pratar med, istället för att vara så självfokuserad. Om mina kollegor avbryter mig flera gånger, gäspar eller kollar på mobilen kan det vara tecken på att jag är tråkig. Jag ska notera om det uppstår pinsamma tystnader när jag pratar i telefon, tystnader längre än typ 15 sekunder. Om mina kollegor eller min kompis ställer följdfrågor, ler eller till och med skrattar, är det nog tecken på att jag inte är tråkig.*

1. Genomför dina beteendeexperiment. Belöna dig gärna efteråt.
2. Beskriv sanningsenligt resultatet. Vad hände? Stämde din NAT och de förutsägelser du hade om situationen?

*Nej, det mesta inträffade faktiskt inte. Vissa saker som jag tidigare tolkade som bevis för mina NAT kanske kan ha andra orsaker. En kollega gäspade exempelvis, men istället för att bli tyst och kritisera mig själv frågade jag om han var trött. Han sa att han knappt fått sova inatt. Det kändes skönt att veta och vi kunde fortsätta prata om våra sommarplaner. Han sa att jag hade “spännande” planer och det är ju motsatsen till “tråkig”. Min kompis lät glad när vi pratade och vi pratade ganska länge om vad som hänt i våra liv sedan vi sågs senast. Både hen och jag ställde följdfrågor. Efter experimenten belönade jag mig med ett bad och en god middag.*

1. Vad har du lärt dig? Hur starkt tror du på din NAT nu? (0-100 %)

*Att mina tankar inte alltid stämmer. Jag kanske inte är så tråkig och det känns skönt att komma till den insikten. Nu tror jag mindre på min NAT, kanske 25 %. Även om det var ångestfyllt att genomföra experimenten kändes det skönt efteråt. Jag känner mig ganska stolt.*

Din tur:

1. Vilken NAT ska du testa? Välj gärna en NAT som besvärar dig mycket. Precisera tanken så mycket du kan.
2. Hur mycket tror du på din NAT i nuläget? (0-100 %)
3. Välj ut *minst tre situationer* där du kan testa ditt antagande under veckan. Planera *när* du ska göra dem.
4. Beskriv vad du tror kommer att hända i situationen. Vad är du rädd för ska hända?
5. Beskriv hur du ska genomföra ditt beteendeexperiment. Ange hur du kommer veta om dina förutsägelser är sanna eller ej.
6. Genomför dina beteendeexperiment. Belöna dig gärna efteråt.
7. Beskriv sanningsenligt resultatet. Vad hände? Stämde din NAT och de förutsägelser du hade om situationen?
8. Vad har du lärt dig? Hur starkt tror du på din NAT nu? (0-100 %)

## Sammanfattning och hemuppgifter

#### Sammanfattning

* Det är vanligt med negativa automatiska tankar (NAT) vid social ångest.
* Man kan ha NAT under sociala aktiviteter och även inför och efter sociala aktiviteter.
* NAT förvärrar ångesten genom att rikta fokus mot vad som kan gå fel.
* Exempel på tankefällor är svart-vitt tänkande, förstoring, känslotänkande, katastroftänkande och etikettering.
* Genom att utmana NAT kan man få en mer balanserad bild av sig själv, andra och sociala situationer.
* Man kan utmana NAT genom att undersöka bevis för och emot tanken.
* NAT kan också utmanas genom beteendeexperiment.

#### Hemuppgifter

1. **Bevis och motbevis.** Gör övningen “Bevis och motbevis” med minst en till NAT. Arbetsblad för “Bevis och motbevis” finns längst ner i detta dokument.
2. **Beteendeexperiment.** Genomför de beteendeexperiment som du har planerat (minst tre stycken). Arbetsblad för beteendeexperiment finns längst ner i detta dokument.
3. **Ta steg för att öka din fysiska aktivitet.** (Om behovet finns.)

#### Frågor

Fundera på dessa frågor tills nästa videobesök. Om du vill kan du skriva ner svar på frågorna.

1. Märker du att dina NAT påverkar din ångest? Hur?
2. Besväras du mycket av oro inför sociala aktiviteter och ältande efter sociala aktiviteter?
3. Hur har det gått att utmana dina NAT genom att väga bevis för och emot tanken?
4. Hur har det gått att utmana dina NAT med beteendeexperiment?
5. Har du fortsatt öka din fysiska aktivitet? Hur har det i så fall gått?

# Modul 4 Exponering

## Exponering vid social ångest

Hittills har du främst övat på att utmana dina NAT, vilket är ett mentalt förändringsarbete som är mycket viktigt för att minska och bättre hantera din sociala ångest. Ditt mentala arbete behöver kompletteras med förändringar i dina yttre beteenden för att ge optimal behandlingseffekt och det sker framför allt via exponering. **Exponering**inom KBT innebär att du systematiskt utmanar din ångest i olika sociala situationer. Du kommer utgå från din ångesthierarki, som du gjorde i modul 1, och kommer börja med det som väcker en lägre ångest och arbeta dig uppåt i din hierarki. För att förstå hur exponering fungerar ska du få bekanta dig med ångestkurvan.

### Ångestkurvan

**Ångestkurvan**visar hur ångest i regel ebbar ut efter ett tag om man stannar kvar i situationen, det vill säga exponerar sig för det som väcker obehag. Om man däremot väljer att fly eller ägna sig åt säkerhetsbeteenden får man inte den nya erfarenheten av att ångesten var hanterbar och till slut klingade av. I regel tar det max 30 minuter innan ångesten sjunker ordentligt men ibland går det betydligt fortare än så. När ångesten stegras kan det kännas som att tiden går mycket långsamt så det är viktigt att låta det gå åtminstone 30 minuter utan att agera på ångesten. Notera gärna tiden så du vet hur länge ångesten håller i sig.

### 7 principer inför exponering

Ångest

Tid

Katastrof (vad du tror kommer ske)

Verkligheten, ångesten klingar av om du stannar i det som väcker obehag.

Att exponera är tufft och kan komma att inledningsvis öka dina ångestsymtom. Detta är i regel ett gott tecken och betyder att du behöver fortsätta exponera. För att skapa goda möjligheter att lyckas med sin exponering kommer här 7 strategier att utgå ifrån:

1. **Trappa upp din exponering gradvis**

Du ska utgå från din ångesthierarki och därmed ha en låg till rimlig ribba så att du har goda chanser att lyckas samt lära dig exponeringens principer. Att börja med alltför svåra exponeringar kan leda till en känsla av misslyckande och tvivel på KBT-behandlingen.

1. **Upprepning**

Ju mer du upprepar din exponering, desto bättre. Planera in exponeringar dagligen. Upprepa även de exponeringar som ger låg/hanterbar nivå av ångest. Tänk att du ska trampa upp nya “stigar” i hjärnan och då behöver man promenera där (exponera) många gånger för att det ska kännas naturligt.

1. **Stanna kvar i situationen**

Under exponeringen kan ångesten stegras och då vill man fly eller tillämpa säkerhetsbeteenden. Avstå från dessa kortsiktigt ångestlindrande strategier och notera vad som sker omkring dig och hur ångesten förändras. Stanna kvar tills ångesten åtminstone är halverad (exempelvis från 80 % till 40 % eller lägre). Om situationen innebär att du inte kan stanna kvar tills ångesten klingat av så är det fortfarande viktigt att du exponerar dig och ser det som ett beteendeexperiment, vilket ger dig nya erfarenheter.

1. **Specificera exponeringen**

Inför din exponering är det klokt att du tydligt definierar vad det är du ska utmana. Notera vad det är som är svårt i situationen och hur du kan utmana det ytterligare.

1. **Variera!**

Om du exempelvis ska exponera dig för en social situation på arbetsmöten kan du variera mellan att sitta nära utgången, långt ifrån, prata med andra kollegor än du vanligtvis gör, ha ögonkontakt med chefen (om du till exempel brukar undvika det) med mera.

1. **Öka svårighetsgraden efterhand**

Om du exempelvis tycker det är jobbigt att svettas, så ta på dig extra mycket varma kläder när du ska gå in i en exponeringssituation. Om du tycker det är obehagligt när hjärtat dunkar kan du till exempel springa snabbt i en minut innan du går in på ett möte.

1. **Var närvarande och öva gärna på medveten närvaro**

Om du kommer på dig själv att du mentalt “slinker undan” exponeringen genom att tänka på annat, räkna ned tills du får lämna situationen eller liknande så är du inte närvarande utan ägnar dig av mentala säkerhetsbeteenden. Bryt dessa genom att notera vad som sker omkring dig: vad ser du? Vad hör du? Vad säger personen/personerna omkring dig/till dig? Försök att gång på gång förankra dig i nuet och engagera dig i den sociala aktiviteten, genom att också lyssna på vad andra berättar för dig.

Du behöver inte använda dig av alla tips samtidigt men försök att läsa igenom dessa tips flera gånger mellan exponeringarna. Kom ihåg att belöna dig själv efter varje exponeringstillfälle. Nu är det dags att öva på exponering med hjälp av övningen nedan.

#### Övning: Exponering

Nu ska du, utifrån din ångesthierarki, planera in exponeringar för kommande vecka. Du kan välja att exponera för en och samma situation eller flera olika. Ju fler situationer och mer variation, desto bättre! I slutet av varje vecka gör du en ny planering utifrån din eventuella uppdaterade ångesthierarki. Om vissa situationer är svåra att exponera för tillräckligt länge för att märka en tydlig ångestminskning är beteendeexperiment att föredra.

Först kommer ett exempel och därefter är det din tur.

1. Välj ut en situation som väcker en ångest på ungefär 40-80 % av 100 %.

*Gå på AW med mina kollegor. Det väcker en ångest på ungefär 60 %.*

1. Planera exponeringsövningen, notera i kalendern *när* du ska göra den.

*Jag ska anmäla mig till AWn som är på fredag. Jag ska delta och vara aktiv i samtalen under kvällen. Jag ska även prata med de kollegor jag inte känner så väl.*

1. Kartlägg och ifrågasätt negativa automatiska tankar

Kartlägg: *Jag tänker ofta att jag framstår som dum och nervös när jag pratar med andra. Jag är också rädd för att bli tyst och inte komma på vad jag ska säga. Är rädd för att jag ska göra bort mig, exempelvis darra på rösten och bli röd i ansiktet, att andra ska skratta åt mig och att jag kommer fly från situationen i panik.*

Ifrågasätt: *Många av mina NAT har visat sig vara tankefällor och inte stämt. Mina kollegor brukar vara trevliga och sociala, så det är ganska troligt att de kommer vara schyssta och pratglada under kvällen. Det är inte bara mitt ansvar att vi ska ha saker att prata om under kvällen, så det är okej om jag ibland inte kommer på saker att säga. Om jag ser någon annan som är nervös i en social situation så tycker jag inte att den är pinsam, jag får snarare impulsen att vara extra snäll mot den och försöka göra den trygg. Det är kanske inte någon katastrof om någon skulle se att jag är nervös under AWn.*

1. Kartlägg dina möjliga undvikanden och säkerhetsbeteenden så du inte använder dem när du exponerar.

*Ett vanligt undvikandebeteende för mig är att jag i sista stund avbokar det jag ska på och skyller på huvudvärk. Det ska jag inte göra denna gång. I sociala situationer tar jag ofta till säkerhetsbeteenden som att kolla ner i mobilen, bara prata med de jag känner väldigt väl, dricka alkohol innan för att “slappna av” och gå hem tidigt. Alla dessa beteenden ska jag avstå ifrån.*

1. Utför den exponering du planerat.
2. Utvärdera exponeringen - hur blev det? Gjorde du det du tänkt (det du svarade i fråga 2)? Hur förändrades ångesten under exponeringen? Vad har du lärt dig?

*Det gick bättre än förväntat. Jag var med på AWn och hade faktiskt trevligt. Jag var nervös i början och önskade att jag hade avbokat. Jag fick till och med impulsen att be min partner ringa och säga att något akut hänt och att jag måste hem men jag lyckades stå emot impulsen och efter ungefär en halvtimme kändes det betydligt lättare. Jag vågade prata med en ny kollega som jag inte känner så väl. Hon verkade ganska nervös och jag var stolt över att jag kunde ta initiativ till att prata med henne. Jag undvek säkerhetsbeteenden och märkte att det var skönt att inte smita tidigare. När jag går hem tidigare brukar det nämligen bli mer fokus på mig, att folk undrar varför jag ska gå, att jag behöver förklara mig och så vidare. Det var skönt att se att ångesten la sig utan att jag behövde fly eller pilla med mobilen. Jag lärde mig att jag kan våga ta sociala initiativ samtidigt som jag är rädd. Jag lärde mig också att ångesten går över och jag kände att jag hade mer kontroll. Bäst kändes det när jag fokuserade på vad de andra sa och inte fokuserade så mycket på hur jag eventuellt framstod. Jag var trött efteråt, men glad.*

Nu är det din tur. Observera att om du ska exponera för olika situationer så fyller du i för respektive situation. Övningen finns som arbetsblad längst ner i detta dokument.

1. Välj ut en situation som väcker en ångest på ungefär 40-80 % av 100 %.
2. Planera exponeringsövningen, notera i kalendern *när* du ska göra den.
3. Kartlägg och ifrågasätt negativa automatiska tankar

Kartlägg:

Ifrågasätt:

1. Kartlägg dina möjliga undvikanden och säkerhetsbeteenden så du inte använder dem när du exponerar.
2. Utför den exponering du planerat
3. Utvärdera exponeringen - hur blev det? Gjorde du det du tänkt (det du svarade i fråga 2)? Hur förändrades ångesten under exponeringen? Vad har du lärt dig?

## Hinder i samband med exponering

I samband med att man exponerar är det vanligt att stöta på hinder. Här kan du läsa om vanliga svårigheter som kan uppstå vid och få tips om hur du kan tänka och göra istället.

### Frågor och svar om exponering

*1. Vad gör jag om det blir för jobbigt att exponera mig för det jag planerat?*

Tänk på att trappa upp exponeringen gradvis i enlighet med din ångesthierarki så exponeringarna blir lagom utmanande.

*2. Varför minskar inte ångesten när jag exponerar mig?*

Det är viktigt att stanna kvar tillräckligt länge i situationen för att exponeringen ska kunna leda till att ångesten klingar av (tänk på ångestkurvan). Exponeringen måste ske utan säkerhetsbeteenden för att ångesten ska kunna minska. Istället för att fokusera på dina tankar, hur du framstår och så vidare kan du prova att fokusera utåt. Lägg nyfiket märke till hur andra personer ser ut, vilka kläder de har på sig, vilken slags färg det är på golvet, vad de pratar om och så vidare.

*3. Det hände något riktigt jobbigt när jag exponerade mig. Hur ska jag våga prova igen?*

Om du hamnar i alltför obehagliga situationer under din exponering kan du backa ur exponeringen långsamt istället för att fly springandes. Backa långsamt ifrån situationen och hoppa sedan upp på hästen igen vid ett senare tillfälle. Ett ännu bättre alternativ är att ta en kort paus från exponeringen (till exempel gå undan i några minuter), arbeta med undersöka bevis och motbevis för dina NAT och sedan gå in i situationen igen (om den är kvar).

*4. En situation dök upp som gav tillfälle till en oförberedd exponering. Hur ska jag hantera sådana situationer?*

Överväg om det är en rimlig exponering som kommer att passa dig. Om den passar får du gärna exponera. Om situationen känns alltför svår och du har möjlighet att vänta med den, kan du göra den vid ett senare tillfälle.

*5. Jag gjorde en exponering där det gick dåligt. Hur ska jag hantera känslan av “misslyckande”?*

Att vissa exponeringar blir svårare än man föreställt sig hör till en KBT-behandling. Det betyder inte att du är tillbaka på “ruta ett” även om det kan kännas så. Påminn dig själv om allt du hittills gjort för att arbeta med din sociala ångest och planera för kommande exponeringar utifrån din ångesthierarki. Ju mer du arbetar, desto mer van blir du på att hantera olika sociala situationer, även sådana som du en gång tyckte var outhärdliga.

*6. Ibland har jag en dålig dag och då blir allt svårare än tidigare. Hur kan jag hantera detta?*

Du kan tillfälligt gå tillbaka till att arbeta med enklare situationer. Välj en exponering i din ångesthierarki som är enklare och som inte känns lika krävande. Acceptera att du ibland har en dålig dag.

## Sammanfattning och hemuppgifter

#### Sammanfattning

* Ångestkurvan visar hur ångest faktiskt minskar av sig själv efter ett tag om man exponerar sig (utan att använda säkerhetsbeteenden).
* Exponering innebär att systematiskt närma sig de situationer som väcker en social ångest.
* Exponering utgår från din ångesthierarki. Du börjar med enklare exponeringar och arbetar dig sedan vidare till mer utmanande exponeringar.
* För att exponering ska ha optimal effekt behöver den ske regelbundet, helst dagligen och man behöver vänta tills ångesten “klingar av” alternativt känns mer hanterbar innan man lämnar exponeringen.
* Alla som övar på exponering kommer att uppleva att det ibland är svårt att “lyckas” helt, detta innebär inte att man på något sätt har misslyckats eller att behandlingen inte fungerar.
* Ju mer du exponerar, desto bättre behandlingseffekt kan du förvänta dig.

#### Hemuppgifter

1. **Exponering.** Genomför dina planerade exponeringar och skriv dina svar i övningen “Exponering” (övningen finns även som arbetsblad längst ner i detta dokument). Påminn dig gärna om de 7 principerna inför exponering i denna modul.
2. **Ta steg för att öka din fysiska aktivitet.** (Om behovet finns).

#### Frågor

Fundera på dessa frågor tills nästa videobesök. Om du vill kan du skriva ner svar på frågorna.

1. Hur har dina exponeringar gått? Vad har du gjort? Har exponeringarna gett dig några nya insikter eller lärdomar?
2. Har du fortsatt öka din fysiska aktivitet? Hur har det i så fall gått?

# Modul 5 Uppmärksamhet och självfokus

Denna modul börjar med en liten utvärdering där du får möjlighet att reflektera över hur hjälpsam du tycker att behandlingen har varit för dig hittills. I resten av modulen presenteras övningar som hjälper dig att öva på att uppmärksamma sociala situationer på ett nytt sätt. Det kommer hjälpa dig att bryta ditt självfokus som vidmakthåller den sociala ångesten. Parallellt med dessa övningar ska du fortsätta arbeta med att utmana dina negativa NAT (modul 3) samt exponering (modul 4).

## Hur går behandlingen?

Du har nu arbetat igenom ungefär hälften av de moduler som ingår i behandlingen, bra jobbat! Exponering och att utmana NAT är de mest centrala delarna i KBT-behandling vid social ångest och något som alla patienter behöver arbeta med. Är man fysisk inaktiv är det dessutom ofta hjälpsamt att öka mängden vardagsrörelser och att lägga till fysisk träning.

#### Övning: Hur går behandlingen?

Reflektera över frågorna nedan. Om du vill kan du skriva ner svar på frågorna.

1. Hur har du upplevt behandlingen hittills? Hur har det varit att läsa text, svara på frågor, göra hemuppgifter och ha videobesök med din behandlare?
2. I början av den första modulen skrev du ner beteendemål. Målen skulle vara sådant som du skulle vilja kunna göra efter behandlingen. Läs igenom det du skrev ner då och utvärdera hur det ser ut idag. Har du närmat dig något eller några av målen?

## Uppmärksamhet och självfokus

### Hur hänger uppmärksamhet och självfokus ihop med social ångest?

Som du minns så påverkar ens NAT både hur man ser på sig själv och andra. Det påverkar också ens uppfattning om vad andra eventuellt tycker om en. När man har många NAT är man benägen att söka efter dessa signaler och tolka dem på ett sätt som bekräftar det man befarar, att man till exempel är “tråkig, ful, dum, oälskbar” och så vidare. Om du exempelvis är rädd för att hamna i centrum kommer du troligtvis hitta bevis för att du står i centrum. Din uppmärksamhet blir väldigt känslig för att fånga upp bevis som bekräftar dina NAT. Det leder i sin tur till ett ökat självfokus för att försöka förhindra det.

### Två typer av självfokus

Självfokus kallas det när man riktar uppmärksamhet mot sig själv och sin egen

upplevelse i en viss situation. Självfokuseringen ger upphov till undvikande och säkerhetsbeteenden som vidmakthåller den sociala ångesten, samt gör att vi inte uppmärksammar vad som faktiskt händer runt omkring oss (till exempel ser att kollegorna inte alls flinar under min presentation). Självfokuseringen leder också till fler kroppsliga symtom eftersom ens fokus på till exempel ens svettningar och hjärtklappning gör att man upplever dessa symtom mer intensivt. Självfokusering kan delas upp i två kategorier:

* Man fokuserar på sin upplevelse - **inre självfokus.**

Detta innebär tankar som: jag svettas, jag rodnar, jag darrar, jag är röd i ansiktet, jag känner mig osäker och så vidare.

* Man fokuserar på hur andra uppfattar en - **yttre självfokus.**

Yttre självfokus kan resultera i automatiska tankar som: de tycker att jag är tråkig, de tycker att jag är konstig, undrar om de märker att jag darrar, de tycker att jag är ful, och så vidare.

### Höga krav gör det svårare att lyckas

Självfokus innebär ofta att man har en väldigt hög standard för hur man själv ska framstå. Tankar som ”jag måste ha något att säga”, ”jag måste verka smart”, ”jag måste vara rolig”, ”jag måste kunna mycket” är vanliga. Om man fokuserar mycket på dessa saker när man är i en situation blir det ibland totalt omöjligt att komma på vad man ska säga eftersom man har all energi och uppmärksamhet riktad på att verka smart och rolig.

### Minskat självfokus underlättar sociala situationer

Du kommer snart att få öva dig i att uppmärksamma andra personer i sociala situationer utan att fundera så mycket över hur de eventuellt uppfattar dig. Efterhand som du riktar mer av din uppmärksamhet mot andra människor, kommer du också att bli bättre på att föra ett samtal, bli mindre nervös och mindre upptagen av negativa automatiska tankar och säkerhetsbeteenden. När du övar dig på att dra ner ditt självfokus övar du dig därför samtidigt på att bli en bättre lyssnare. Du blir helt enkelt bättre på att lägga märke till vad andra säger och hur de känner sig och ofta är det precis vad människor vill - bli lyssnade på och känna sig förstådda. För att bli bättre på att lägga märke till ditt självfokus och rikta din uppmärksamhet

mot rätt saker är det viktigt att öva mycket och regelbundet. Om övningarna nedan känns motiga och svåra så kom ihåg att du kommit en bra bit i din behandling. Påminn dig också om dina mål. Utmana gärna dina NAT utifrån övningen “Bevis och motbevis” i modul 3 om några tankar biter sig fast.

#### Övning: Beskriv ditt självfokus

1. Beskriv kortfattat en situation som du varit i relativt nyligen då du känt social ångest:
2. Tänk efter om du blev självfokuserad i situationen. Fokuserade du exempelvis mycket på hur du såg ut, pratade, rörde dig eller framstod överlag? Eller fokuserade du mycket på hur andra uppfattade dig? Vad gjorde du när du fokuserade på dig själv? Vilka tankar dök upp? Försök att dela upp ditt självfokus i inre självfokus respektive yttre självfokus. Skriv ned dina svar här:

## Minska självfokus

### Rikta fokus utåt

För att träna sig i att fokusera utåt, på ens omgivning, vad andra säger och så vidare behöver man öva sig på att rikta om sitt fokus. Det ska du få öva på i de kommande två övningarna.

#### Övning: Lyssna och fokusera

**Del 1**

Välj ut en person, till exempel en vän som ska hjälpa dig med den här övningen. Det första du ska få göra tillsammans med den person du har valt är att hen ska få berätta en kort historia för dig samtidigt som du fokuserar helt på vad hen säger. Gör så här:

1. När du hittat en person du kan tänka dig att göra denna övning med så be hen att berätta en historia i ca 10 min om en resa denne har gjort.
2. Sätt er på varsin stol så att ni sitter rygg mot rygg. Detta för att du ska kunna fokusera helt på vad personen säger.
3. När du lyssnar på berättelsen ska du fokusera helt på det personen säger. Lyssna till vad personen säger, hens röst och tonfall. Fokus ska ligga på historien som berättas. När du känner att du svävar iväg och tänker på annat så släpper du de tankarna och lägger åter fokus på historien. Bli inte besviken på dig själv för att du tappar fokus, för det gör alla någon gång. Poängen är att hela tiden på nytt rikta fokus mot rätt sak, i det här fallet historien.
4. När ni är klara skriver du ner hur du tyckte att det gick. Notera sedan i tabellen i vilken utsträckning du behöll fokus. Om du tycker att du lyckades med att 100 % av tiden fokusera helt på rätt sak då skattar du 100. Notera också vad du tänkte på då du inte fokuserade.

|  |  |
| --- | --- |
| **Skattning av fokus** **(0-100 %)** | **Vad jag tänkte på istället** |
|  |  |

**Del 2**

1. Nu ska du få göra samma övning men den här gången ska ni sitta med ansiktena mot varandra. Det är ofta lite svårare eftersom det är lätt att bli distraherad när man har ögonkontakt. Försök fokusera helt på vad personen säger. Om du kommer på dig själv med att tänka på annat så fokusera åter på historien. Den här gången ska du be personen berätta en historia i cirka 10 minuter om vad hen brukade göra på sitt sommarlov som barn.
2. Sätt er mitt emot varandra och lyssna till historien enligt instruktionerna ovan.
3. När ni är klara skriver du ner hur du tyckte att det gick. Notera sedan i tabellen nedan i vilken utsträckning du behöll fokus. Om du tycker att du lyckades med att fokusera 100 % då skattar du 100. Notera också vad du tänkte på då du inte fokuserade.

|  |  |
| --- | --- |
| **Skattning av fokus** **(0-100 %)** | **Vad jag tänkte på istället** |
|  |  |

#### Övning: Samtala och fokusera

Du kommer få göra ungefär samma sak som i förra övningen men den här gången ska ni föra ett samtal tillsammans. Det kan ske med samma person eller någon annan. I den här övningen kommer du också få filma dig själv.

**Del 1**

Du ska först öva på att föra ett samtal MED självfokus. Du ska medvetet ha mycket fokus på dig själv och hur du framstår. Du ska försöka verka smart och rolig och inte säga eller göra “något konstigt”. Utöver detta ska du försöka att samtidigt fokusera på hur personen du pratar med uppfattar dig. Du får berätta för din medhjälpare att du ska göra en övning men du ska *inte* berätta vad övningen går ut på utan detta håller du för dig själv. Prata med din medhjälpare i cirka 10 minuter om städning. Hur ofta städar ni, vad är roligast/tråkigast att städa och så vidare. Du ska också filma dig själv under denna övning. Placera din mobil så att hela du syns, gärna rakt framifrån. Givetvis informerar du din medhjälpare om att du spelar in. Hen behöver inte synas och du behöver inte visa upp filmen för hen.

Efter varje sak du sagt ska du göra följande:

* Tänk igenom om det du sa lät smart, roligt, dumt, konstigt eller något annat.
* Tänk hur du själv framstår. Är du till exempel röd i ansiktet, svettig eller ser din frisyr konstig ut?
* Fokusera på hur det känns i kroppen och om du till exempel känner dig nervös eller orolig.
* Fundera på vilket intryck du gör hos personen du pratar med. Verkar till exempel hen tycka att du stakar dig, verkar konstig eller ovanlig på något sätt?

Efter att ni har gjort övningen ska du be din medhjälpare berätta hur hen uppfattade samtalet. Hur tyckte du själv att det gick?

Titta sedan på filmen i lugn och ro och skriv ner hur du tycker att du framstår under övningen. Är det som du förväntade dig? Är det något som överraskar dig? Verkar du vara avslappnad, nervös, stel, glad, pratsam? Skriv dina reflektioner här:

**Del 2**

Nu skall du få göra samma sak som i förra övningen men UTAN självfokus. Du ska istället lägga fokus på personen du pratar med och det hen säger. Det betyder alltså att du skall släppa allt fokus på att verka rolig, smart, intressant, se normal ut och så vidare. Var istället helt närvarande i samtalet, och försök “vara dig själv”. Det kan såklart dyka upp andra tankar ändå. Döm inte tankarna eller dig själv om du tappar fokus utan bara släpp dem och återför fokus till vad din medhjälpare säger. Även denna övning ska du filma så att du syns tydligt, helst rakt framifrån.

Prata med din medhjälpare i cirka 10 minuter om idrotter ni provat på. Vad är det roligaste/tråkigaste ni provat? Om ni aldrig idrottat så kan ni diskutera vad som var roligast/tråkigast på skolidrotten? Om ni skulle prova på någon ny idrott - vilken skulle det vara då?

Efter övningen ber du din medhjälpare att berätta hur hen uppfattade samtalet. Tänk även igenom hur du själv uppfattade samtalet och om det skiljer sig från hur det kändes då ni pratade om städning (MED självfokus).

Titta sedan på filmen i lugn och ro och skriv ner hur du tycker att du framstår under övningen. Är det som du förväntade dig? Skriv ner dina slutsatser om skillnaden mellan att ha/inte ha självfokus:

 Nu kan du berätta för din medhjälpare vad övningen gick ut på om hen är nyfiken.

### Fortsätt exponera med minskat självfokus

Förhoppningsvis har du genom dessa övningar märkt att ett samtal flyter betydligt bättre om du inte är självfokuserad utan riktar uppmärksamheten mot den du pratar med. Vår förhoppning är att du försöker använda den här typen av uppmärksamhetsträning även i framtiden för att fortsätta bli bättre på att släppa självfokus och på att fokusera på människorna omkring dig. Självfokus kan göra att man får svårt att samtala med andra och det kan även göra att man lättare tappar tråden, stakar sig, blir okoncentrerad och inte vet vad man ska säga. Just sådant som man helst vill undvika. För att dina kommande exponeringsövningar ska ge ännu bättre effekt ska du fortsätta öva på att minska ditt självfokus till förmån för att *fokusera mer på vad andra säger och vad samtalet handlar om.* Du ska alltså rikta om ditt självfokus till att istället uppmärksamma omgivningen och det som andra berättar för dig.

## Sammanfattning och hemuppgifter

#### Sammanfattning

* NAT gör oss uppmärksamma på tecken i omgivningen som tyder på att våra NAT stämmer. Om man exempelvis har tankar om att man är tråkig så är man mer benägen att uppfatta att någon gäspar och att tolka detta som ett tecken på att man är tråkig.
* Att fokusera på sig själv och sina beteenden är en vanlig strategi för att hantera sociala situationer och försöka undvika misslyckanden. Detta kallas självfokus.
* Inre självfokus innebär att man fokuserar på sin inre upplevelse.
* Yttre självfokus innebär att man fokuserar på hur andra uppfattar en.
* Självfokus leder till att man inte är närvarande i det som egentligen pågår omkring en då man är så upptagen av att kontrollera sig själv för att framstå som normal, smart, intressant och så vidare.
* Att bryta självfokuseringen och rikta om uppmärksamheten är ett viktigt steg för att minska sin sociala ångest.
* Exponeringarna behöver därför flätas samman med allt mindre självfokus.

#### Hemuppgifter

1. **Exponering.** Fortsätt planera och genomföra exponeringar utifrån din ångesthierarki. Se till att under exponeringarna öva på att minska självfokus.
2. **Bevis och motbevis.** Fortsätt utmana dina NAT genom att undersöka bevis för respektive emot tanken. Du hittar övningen som ett arbetsblad längst ner i detta dokument.
3. **Beteendeexperiment.** Fortsätt planera och genomföra beteendeexperiment för att undersöka om dina NAT stämmer. Du hittar övningen som ett arbetsblad längst ner i detta dokument.
4. **Ta steg för att öka din fysiska aktivitet.** (Om behovet finns.)

#### Frågor

Fundera på dessa frågor tills nästa videobesök. Om du vill kan du skriva ner svar på frågorna.

1. Hur har det gått att genomföra exponeringar och att minska självfokus?
2. Hur har det gått att fortsätta utmana NAT genom att väga bevis för och emot tanken?
3. Hur har det gått att genomföra beteendeexperiment?
4. Har du fortsatt öka din fysiska aktivitet? Hur har det i så fall gått?

# Modul 6 Sociala färdigheter

Studier visar att de flesta med social ångest underskattar sin sociala förmåga. Forskning visar att om man tränar på sociala färdigheter så ökar ens trygghet i sociala situationer.

## Del 1 Vad du säger

Kommunikation kan delas upp i två delar: *Vad* du säger och *hur* du säger det. Vi börjar med *vad*:et. Ofta kan personer med social ångest vilja vara förberedda inför sociala situationer och ha färdiga mentala manus att utgå ifrån. Problemet med ett färdigt koncept är att det blir stelt. Lösningen är att släppa sina föreställningar och istället *lyssna mer*. När du lyssnar mer på personen du pratar med, känner hen sig bekräftad och vill berätta mer. För att nå dit behöver du öva på att lyssna aktivt.

### Aktivt lyssnande

**Aktivt lyssnande** innebär att man bekräftar den andre på ett sätt så att hen känner sig trygg, sedd och uppmuntrad att berätta vidare. Här kommer 5 råd om hur du lyssnar aktivt:

1. *Humma*

När personen pratar så ha som för vana att humma ungefär varannan gång som personen verkar avsluta en mening eller när du själv tycker att det är lämpligt för att bekräfta personen och visa att du lyssnar.

1. *Spegling*

Du upprepar det personen nyss sagt med en kort sammanfattning för att bekräfta att du förstått. Om personen till exempel berättar om att hen köpt en ny bil kan du spegla med “vad kul det låter, det märks att du är glad”. Personen vill då berätta mer.

1. *Klargörande frågor*

Du ber personen förtydliga något som hen nyligen sagt. Försök att använda dig av så kallade *öppna* frågor, det vill säga motsatsen till *slutna* ja/nej-frågor. Fråga hellre “hur kommer det sig att ni köpte ny bil nu?” och “vad är det för sorts bil?” istället för “var priset nedsatt?” och “är den fyrhjulsdriven?”. Öppna frågor driver samtalet vidare.

1. *Stå för den du är*

Om man lider av social ångest är det vanligt att man alltid håller med andra och inte uttrycker sin egen åsikt av rädsla för att bli illa omtyckt. Detta kan dock leda till att man uppfattas som ointressant. Givetvis ska din åsikt framföras respektfullt och då kan man sammanfatta vad den andre sagt och att man respekterar det. Sedan presenterar du din åsikt.

1. *Balans mellan att avbryta och ge utrymme*

Försök att tajma in när det är läge att du säger något och när det är lämpligt att den andre får mer utrymme. Det är svårt att ge tydliga tips här då en konversation kan se så olika ut. Om någon pratar oavbrutet är det på sin plats att du försöker avbryta och flika in. Om någon är mestadels tyst och fåordig kan du bjuda in med till exempel klargörande frågor och humma mer för att den andre ska känna sig bekräftad.

### Vanliga fallgropar

1. *Försök att inte tänka på vad du ska svara*

Att tänka på hur man ska formulera sig gör att man blir mindre närvarande i det som sker samt att ens självfokus ökar. Fokusera istället på att vara i nuet och lyssna aktivt.

1. *Försök att undvika värderingar*

Ofta tänker man till exempel: “nej, varför sa jag så? Nu måste jag framstått som tråkig och dum!”. Man kan också fastna i vad den andre sa och ta det som ett bevis för att man är “ointressant”. Släpp taget om dessa NAT och återgå till att vara närvarande i samtalet.

1. *Tankefällorna tankeläsning och selektiv uppfattning*

Tankeläsninginnebär att man tror att man vet vad den andre tänker. Selektiv uppfattning innebär att man fokuserar på det negativa som sägs och filtrerar bort annat. Det leder till förhastade och felaktiga slutsatser, till exempel “jag fixar inte att prata med andra, de tycker ju bara att jag är en idiot”. Även om någon skulle tycka något negativt om dig är det inte hjälpsamt att analysera det, så försök återgå till att vara närvarande i samtalet.

1. *Självfokus*

Självfokus är ofta det största hindret till aktivt lyssnande. Man blir så självupptagen att man tappar vad den andre säger och därmed har svårt att delta i samtalet på ett naturligt sätt. Minimera ditt självfokus så mycket du bara kan genom att notera vad den andre säger, hur den säger det och lyssna aktivt.

*Gör*:

• humma och spegla för att bekräfta

• ställ klargörande frågor

• stå för den du är

• skapa balans mellan att avbryta och ge utrymme.

*Undvik:*

• att tänka på vad du ska svara

• värderingar

• tankefällorna tankeläsning

och selektiv uppfattning

• självfokus.

## Del 2 Hur du säger det

Denna del kallas också för **icke-verbal kommunikation**. Du kommer få konkreta tips på hur du bästa sätt ska förmedla det du vill få sagt. Det kan handla om ansiktsmimik, kroppshållning, ögonkontakt, ton med mera. Givetvis får du anpassa råden efter den sociala kontexten.

1. *Ögonkontakt*

Att undvika ögonkontakt kan få dig att verka ointresserad. Att titta på personen du pratar med är både artigt och möjliggör för dig att förstå vad personen signalerar. Titta omväxlande på personen du pratar med i ögonen och omväxlande strax bredvid. Pratar du med flera samtidigt kan du skifta mellan att möta allas blick korta stunder.

1. *Tonläge* (volym)

Personer med social ångest talar ofta lågt, då man vill undvika att vara för högljudd och hamna i fokus. Problemet med alltför tyst tal är att ditt budskap inte når fram, du kan framstå som otydlig, tråkig, eller egendomlig. Se därför till att prata lagom högt.

1. *Artikulering* (tala tydligt)

Många med social ångest mumlar. Det är ett vanligt säkerhetsbeteende men leder till att man kan upplevas som svårförståelig, vilket kan dra mer uppmärksamhet.

1. *Intonation* (variera tonen)

Intonation innebär att man förstärker ord genom att variera tonhöjd. Kanske har du behövt lyssna på en föreläsare som är entonig och du minns kanske hur tråkigt och svårt det var att hålla fokus. Många med social ångest kan bli något entoniga, vilket kan vara ett säkerhetsbeteende. Försök därför att variera din intonation.

1. *Gester och kroppsspråk*

Även kroppen påverkas av social ångest genom att man intar en “försvarsställning”. Man kanske håller armarna i kors, har händerna i fickorna eller tittar bort. Detta sänder ut ovänliga signaler till omgivningen. Se därför till att du är vänd mot den du talar med och sträck på dig. Undvik att ha händerna i fickorna eller armarna i kors. Gestikulera gärna med dina händer ibland då du talar för att förstärka det du säger.

1. *Tempo i talet*

En del använder sig av säkerhetsbeteendet att tala fort. Som många andra säkerhetsbeteende riskerar detta att få en slags omvänd effekt. Pratar man för fort är risken att den man pratar med inte uppfattar vad man säger, det kan bli missförstånd och andra kan uppfatta en som egendomlig. Mottot är: ”lagom tempo är bäst”.

1. *Minspel och ansiktsuttryck*Det korta rådet här är att le mer! Ibland blir personer med social ångest uppfattade som att de är sura eller arga när de i själva verket bara är nervösa. Att använda minspel då du pratar gör att det du säger blir mer intressant.
2. *Klädval*

En del med social ångest använder kläder som ett slags skydd/säkerhetsbeteende för att inte visa för mycket av sig själva. En del använder bylsiga kläder för att kroppen ska synas mindre medan andra kanske använder en keps eller mössa att dölja sig bakom. Fundera på om du själv använder kläder på det här sättet och bryt det i så fall.

### Säkerhetsbeteenden och sociala färdigheter

Säkerhetsbeteenden gör att personer med social ångest ibland får en sämre social framtoning. Man pratar tyst eller otydligt, undviker ögonkontakt och står med armarna i kors. När man försöker göra sig av med dessa säkerhetsbeteenden finns en risk att man skaffar sig nya. Det beror på att man tillfälligt kan uppleva ett ökat obehag. För vissa innebär det att de färdigheter som lärts ut blir till nya säkerhetsbeteenden. Var uppmärksam på om detta sker även för dig och motverka i så fall att nya säkerhetsbeteenden etablerar sig.

### Att hantera svåra sociala situationer

För många med social ångest är det svårt att hantera situationer med någon form av intressekonflikt, det vill säga när man behöver hävda sin ståndpunkt i en social situation. Det kan röra sig om flera olika situationer och här följer några exempel:

* Att säga nej.
* Att säga ifrån när man inte är ense.
* Att vara “besvärlig”.
* Att hävda sin rätt.

Kärnan i många av dessa situationer handlar om att behöva gå emot någons vilja när någon ber om en tjänst eller säga ifrån när man inte håller med. Det kan också handla om att försvara sig själv då andra gör saker som inte känns okej, exempelvis om man blir utnyttjad, ignorerad eller hånad. Det här är svårt för de flesta människor. De flesta med social ångest blir *passiva* i en sådan situation på grund av konflikträdsla. Det kan leda till att man går med på saker man egentligen inte vill. Motsatsen är en *aggressiv* hållning som innebär att man säger till i alltför barsk ton, är oresonlig och inte är öppen för diskussion. Om man under en längre tid har haft en passiv hållning kan det lätt hända att man låter aggressiv då man gör ett försök att hävda sin rätt. För att inte hamna i dessa ytterligheter är rekommendationen att öva på en **assertiv** kommunikation. Att vara assertiv innebär att man är bestämd men rättvis. Man står på sig men man gör det på ett sätt där motparten känner sig väl bemött och lättare kan acceptera de synpunkter man kommer med. Så här kan du öva på assertiv kommunikation:

1. *”Jag-budskap”*

Istället för att säga till någon att ”du gör fel” så inleder man med ordet ”jag” och säger exempelvis ”jag känner mig såhär när du gör det där”. Det som händer då är att personen du pratar med inte känner sig lika attackerad som om du hade sagt ”du gör fel när du gör det där”. Det låter kanske simpelt, men är överraskande effektivt!

1. *Prata om förändring i positiva ordalag*

Detta är en del av jag-budskap och kan yttra sig såhär: “jag skulle föredra om vi kunde ses tidigare på lördagar så det inte blir så körigt för mig när jag ska hämta barnen”. Istället för “det funkar inte för mig att ses så nära inpå hämtningen”. Kom gärna med konkreta lösningsförslag, till exempel “vi kan prova såhär istället”.

1. *Förstå den andre*

Om den du pratar med inte känner sig förstådd så finns det risk att hen blir mer negativt inställd till det du föreslår. Bra exempel: “Jag förstår att det kan vara mycket att hålla reda på, samtidigt så ställer det till stora problem för mig när du gör X”. Mindre bra exempel: “Kan du inte bara skärpa dig så att det inte blir så här hela tiden?!”.

Tips för att vara mer assertiv i sin kommunikation:

* Se till att ha en bra hållning och se folk i ögonen.
* Prata tydligt och lagom högt.
* Försök att se tillmötesgående ut.
* Undvika tankeläsning. Ansträng dig istället för att förstå den andres perspektiv.
* Ställ frågor och be om förtydliganden för att förstå motpartens argument.
* Försök att ha en öppen, nyfiken och intresserad attityd.

Nu har du lärt dig en hel del om sociala färdigheter och det är dags för dig att reflektera över vilka färdigheter du har behov av att träna på.

#### Övning: Sociala färdigheter

Reflektera över och besvara frågorna nedan.

1. Finns det färdigheter när det gäller aktivt lyssnande som du har behov av att öva på? I så fall vad?
2. Finns det färdigheter när det gäller icke-verbal kommunikation som du har behov av att öva på? I så fall vad?
3. Finns det färdigheter när det gäller assertiv kommunikation som du har behov av att öva på? I så fall vad?
4. Hur ska du öva på dessa färdigheter? I vilka situationer/exponeringar?

## Sammanfattning och hemuppgifter

#### Sammanfattning

* De flesta med social ångest har goda sociala färdigheter men underskattar dessa.
* Alla kan dock behöva finslipa sina sociala färdigheter och för personer med social ångest kan det öka tryggheten och därmed göra att man vågar ta mer plats.
* Genom aktivt lyssnande och assertiv kommunikation kan man komma en bra bit på vägen, även om ingen någonsin blir fullärd inom sociala färdigheter.
* Du kan optimera effekten av behandlingen genom att införliva de nya sociala färdigheterna i dina kommande exponeringar.

#### Hemuppgifter

1. **Exponering.** Fortsätt planera och genomföra exponeringar utifrån din ångesthierarki. Se till att under exponeringarna öva på att minska självfokus och att öva på sociala färdigheter.
2. **Bevis och motbevis.** Fortsätt med detta vid behov.
3. **Beteendeexperiment.** Fortsätt med detta vid behov.
4. **Ta steg för att öka din fysiska aktivitet.** (Om behovet finns.)

#### Frågor

Fundera på dessa frågor tills nästa videobesök. Om du vill kan du skriva ner svar på frågorna.

1. Har du lärt dig nåt nytt om sociala färdigheter? Vad?
2. Hur går din fortsatta exponering? Hur går det att öva på sociala färdigheter och att minska självfokus?
3. Har du fortsatt utmana dina NAT med bevis och motbevis eller beteendeexperiment? Hur har det i så fall gått?
4. Har du fortsatt öka din fysiska aktivitet? Hur har det i så fall gått?

# Modul 7 Livsområden och vägen framåt

Riktningen i livet grumlas ofta vid ångest. Social ångest kan leda till att ens livsutrymme successivt har blivit mindre. Plötsligt kan man inse att man slutat göra det man tyckte var roligt. En viktig del i KBT är att väcka liv i sina mål och värderingar. Vi behöver röra oss i en meningsfull riktning även om vi samtidigt lider av psykisk ohälsa såsom social ångest. Att ta steg i värderad riktning betyder att närma sig en ökad meningsfullhet fast det är tungt.

## Livsvärderingar

### Vad är viktigt för dig i livet?

För enkelhetens skull har vi delat in livet i fem större livsområden:

**Sysselsättning.** Detta område handlar om jobb, utbildning eller annan sysselsättning. Hur är det på ditt nuvarande jobb, skola eller liknande? Vad behöver du för att må bra? Hur vill du ha det på lång sikt?

**Relationer.** Detta område handlar om dina relationer till familj, vänner, partner eller andra personer. Vilka värdefulla relationer har du i ditt liv? Hur skulle du vilja att det såg ut?

**Hälsa.** Detta område handlar om din fysiska och psykiska hälsa. Hur skulle du vilja leva för att ta hand om dig själv på bästa sätt? Kost, sömn, träning?

**Dagliga ansvarsområden.** Detta område handlar om sådant som du har ansvar för, till exempel att sköta ditt hem, handling/matlagning, hämtning och lämning av barn eller liknande. Hur ska ansvaret fördelas om ni är flera i hushållet? Vad är viktigast att prioritera?

**Fritid/intressen.** Detta område handlar om den tid du har över för att ägna dig åt andra aktiviteter. Det kan både vara sådant du gör på egen hand men också aktiviteter du gör tillsammans med andra. Vad är viktigt inom detta område? Hur lever du idag?

#### Övning: Identifiera vad som är viktigt för dig

1. Beskriv vad som är viktigt för dig inom respektive område. Hur vill du att dina livsområden ska se ut för att må så bra som möjligt?

Exempel inom livsområdet relationer: *“Jag värdesätter att ha nära kontakt med mina föräldrar. Jag vill kunna säga ifrån oftare när mina vänner säger något jag inte håller med om. Jag vill ha mer egentid och närhet med min partner.”*

**Sysselsättning:**

**Relationer:**

**Hälsa:**

**Dagliga ansvarsområden:**

**Fritid/intressen:**

1. Finns det något eller några områden där du känner dig riktigt nöjd med hur du lever ditt liv idag?
2. Finns det något eller några områden som du inte alls är nöjd med, eller där du önskar en större förändring? Varför det?

### Agera i riktning mot det liv du vill leva

Fråga dig själv: om du skulle vilja arbeta med att förändra något område, vilket skulle du börja med och varför? Vad skulle i så fall kunna vara de första, små men konkreta stegen?

För att börja leva i enlighet med vad som är viktigt för dig i livet, är det hjälpsamt att identifiera vilka beteenden som tar dig i riktning mot vad du värderar i respektive område. Genom att identifiera och planera in sådana beteenden varje vecka, så kommer du börja leva i enlighet med vad som är viktigt för dig i livet - och efterhand känna dig mer tillfreds med dina olika livsområden.

#### Övning: Identifiera konkreta beteenden för förändring

1. Identifiera vilka konkreta steg du skulle vilja ta/planera inom respektive livsområde.

Exempel inom livsområdet relationer:

* *“Ikväll ska jag ringa mamma och fråga om hon vill komma på middag i helgen.”*
* *“Imorgon ska jag förklara för min vän att jag inte uppskattar hens sarkastiska skämt.”*
* *“Jag ska fråga om min bror kan sitta barnvakt på torsdag, så jag och min partner kan gå på den där teatern tillsammans.”*

**Sysselsättning:**

**Relationer:**

**Hälsa:**

**Dagliga ansvarsområden:**

**Fritid/intressen:**

1. Finns det något område där det är särskilt viktigt för dig att börja med att skapa en förändring? För vissa kan det vara det område du kände dig minst nöjd med i föregående övning. För andra kan det vara det område som känns roligast och mest relevant här och nu.
2. Planera in vilka konkreta steg du ska genomföra kommande vecka. Sätt inte ribban för högt! Hellre några få förändringar som blir av, än allt för många som inte blir av. Skriv ner din planering här, men också i din egen kalender eller telefon - så du har din plan för förändring nära till hands.

## Sammanfattning och hemuppgifter

#### Sammanfattning

* Många med psykisk ohälsa kan märka att livet under lång tid styrts av ångest och oro - varpå det blir viktigt att hitta tillbaka till det som är viktigt för en i livet.
* Genom att identifiera konkreta beteenden, som är i enlighet med vad du värderar i livet, kan du öka ditt välmående och känsla av meningsfullhet.

#### Hemuppgifter

1. **Värderad riktning.** Genomför de konkreta steg i värderad riktning som du planerat för.
2. **Exponering.** Fortsätt planera och genomföra exponeringar utifrån din ångesthierarki. Repetera vid behov de 7 principerna för exponering (modul 4), rikta fokus utåt (modul 5) och sociala färdigheter (modul 6).
3. **Bevis och motbevis.** Fortsätt med detta vid behov.
4. **Beteendeexperiment.** Fortsätt med detta vid behov.
5. **Ta steg för att öka din fysiska aktivitet.** (Om behovet finns.)

#### Frågor

Fundera på dessa frågor tills nästa videobesök. Om du vill kan du skriva ner svar på frågorna.

1. Vilka konkreta steg har du tagit denna vecka, för att agera i riktning med vad som är viktigt för dig?
2. Vad planerar du att göra kommande vecka, för att agera i riktning med vad som är viktigt för dig?
3. Hur går din fortsatta exponering? Hur går det att minska självfokus och öva på sociala färdigheter?
4. Har du fortsatt utmana dina NAT med bevis och motbevis eller beteendeexperiment? Hur har det i så fall gått?
5. Har du fortsatt öka din fysiska aktivitet? Hur har det i så fall gått?

# Modul 8 Vidmakthållandeplan och avslut

Nu har du kommit till den sista modulen i programmet. Riktigt bra jobbat!

Följande har ingått i behandlingsprogrammet. Sätt ett kryss i den ruta som bäst beskriver hur mycket du arbetat med området/övningen:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Område, övning** | **Inte alls**  | **Lite** | **Mycket** |
| Kartlägga säkerhetsbeteenden, undvikanden och självfokus |  |  |  |
| Situationsanalyser |  |  |  |
| Öka fysisk aktivitet |  |  |  |
| Andningsövning |  |  |  |
| Utmana NAT genom bevis och motbevis |  |  |  |
| Utmana NAT med beteendeexperiment |  |  |  |
| Exponering |  |  |  |
| Minska självfokus, rikta fokus utåt |  |  |  |
| Öva på sociala färdigheter |  |  |  |
| Ta steg i värderad riktning |  |  |  |

Du kommer nu att titta tillbaka på vad du lärt dig under behandlingen och göra en planering för vad du ska arbeta vidare med. Planen kallas för vidmakthållandeplan och syftar till att vidmakthålla de framsteg du har gjort, möjliggöra fortsatt förbättring och förebygga framtida återfall i social ångest.

Synonymer till att vidmakthålla är att *bevara* eller att *upprätthålla*.

Vidmakthållandeplanen är ditt unika recept för att leva ett liv med lägre och mer hanterbar ångest. Det är viktigt att du följer din vidmakthållandeplan även när du mår bra. Genom att besvara frågorna i övningen nedan skapar du ett viktigt underlag till hur just din vidmakthållandeplan ska se ut.

#### Övning: Tillbakablick och lärdomar

Du ska få börja med att blicka bakåt. Du ska dels få påminna dig om vad du gjort i behandlingen och dels få reflektera över vad som varit mest hjälpsamt för dig.

1. Jämför ditt mående idag med hur du mådde innan behandlingen startade. Vilka är de största skillnaderna?
2. Titta tillbaka på de mål du formulerade i modul 1. Har du uppfyllt, eller närmat dig, dina mål?
3. Vilka verktyg eller övningar under behandlingen har varit mest hjälpsamma för dig för att ta dig ur din sociala ångest?
4. Vilka beteendeförändringar har varit viktigast för din utveckling under behandlingen?
5. Finns det verktyg/hemuppgifter eller beteenden som du tänker att du borde arbetat mer med?
6. Vad har varit allra svårast och hur har du hanterat det?
7. Vad är du mest nöjd med att du har gjort i behandlingen?

#### Övning: Upprätta en vidmakthållandeplan

Nu ska du utifrån din tillbakablick, alltså de frågor du svarat på tidigare, göra en plan för ditt fortsatta arbete framåt.

1. Vad är viktigast att du arbetar vidare med? För att vidmakthålla det som förbättrats under behandlingen och för att fortsätta din utveckling. Till exempel olika verktyg/övningar som du behöver arbeta vidare med, eller särskilt viktiga beteenden.
2. Vilka risksituationer behöver du vara uppmärksam på? Risksituationer är situationer som medför en stor risk att din sociala ångest “aktiveras” på nytt och att du återgår till ditt tidigare beteendemönster. Exempel på risksituationer kan vara att börja på ett nytt jobb, flytta eller liknande.
3. Vilka är dina tidiga tecken på att du håller på att falla tillbaka i ditt tidigare mönster av social ångest? Med tecken avses både olika typer av symtom och beteenden.
4. Vad gör du om du märker att din sociala ångest börjar komma tillbaka och att du hamnar i ditt tidigare beteendemönster?

### Arbetsblad: Situationsanalys

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Situation (Vad sker, var, när, med vem?) | Automatiska reaktioner(Vad tänkte och kände du först?) | Beteende(Vad gjorde du?) | Konsekvenser(Vad ledde det till?) |
|  | Kropp/känsla:Tankar:Impuls: |  | I stunden: På längre sikt: Kommentar/lärdom:  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Situation (Vad sker, var, när, med vem?) | Automatiska reaktioner(Vad tänkte och kände du först?) | Beteende(Vad gjorde du?) | Konsekvenser(Vad ledde det till?) |
|  | Kropp/känsla:Tankar:Impuls: |  | I stunden: På längre sikt: Kommentar/lärdom:  |

###

### Arbetsblad: Bevis och motbevis

1. Skriv ner en för dig ofta förekommande NAT och försök precisera tanken så mycket du kan:
2. Hur mycket tror du på tanken i situationer där den gör sig påmind? (0-100 %)
3. Vilka känslor brukar du uppleva när denna NAT gör sig påmind? (Skatta styrkan i var och en av dessa känslor från 0 till 100 %.)
4. Vilka bevis har du för att din NAT stämmer? Precisera och försök att föra sakliga resonemang.
5. Vilka motbevis har du? Vilka argument talar emot din tanke? Ställ dig själv följande frågor: hur hade någon annan (till exempel en vän eller kollega) sett på mina “bevis”? Vilken objektiv data finns som försvagar min övertygelse? Vilket råd skulle jag ge en kompis om hen var i min sits? Vilka alternativa förklaringar finns? Notera eventuella tankefällor. Avfärda inga motbevis.
6. Alternativ tanke - hur låter en mer balanserad och realistisk tanke som summerar bevisen för och emot?
7. Hur mycket tror du *nu* på din ursprungliga negativa automatiska tanke? (0-100 %)
8. Hur har känslorna förändrats?

### Arbetsblad: Beteendeexperiment

1. Vilken NAT ska du testa? Välj gärna en NAT som besvärar dig mycket. Precisera tanken så mycket du kan.
2. Hur mycket tror du på din NAT i nuläget? (0-100 %)
3. Välj ut *minst tre situationer* där du kan testa ditt antagande under veckan. Planera *när* du ska göra dem.
4. Beskriv vad du tror kommer att hända i situationen. Vad är du rädd för ska hända?
5. Beskriv hur du ska genomföra ditt beteendeexperiment. Ange hur du kommer veta om dina förutsägelser är sanna eller ej.
6. Genomför dina beteendeexperiment. Belöna dig gärna efteråt.
7. Beskriv sanningsenligt resultatet. Vad hände? Stämde din NAT och de förutsägelser du hade om situationen?
8. Vad har du lärt dig? Hur starkt tror du på din NAT nu? (0-100 %)

### Arbetsblad: Exponering

1. Välj ut en situation som väcker en ångest på ungefär 40-80 % av 100 %.
2. Planera exponeringsövningen, notera i kalendern *när* du ska göra den.
3. Kartlägg och ifrågasätt negativa automatiska tankar

Kartlägg:

Ifrågasätt:

1. Kartlägg dina möjliga undvikanden och säkerhetsbeteenden så du inte använder dem när du exponerar.
2. Utför den exponering du planerat
3. Utvärdera exponeringen - hur blev det? Gjorde du det du tänkt (det du svarade i fråga 2)? Hur förändrades ångesten under exponeringen? Vad har du lärt dig?