

Social fobi

Social fobi är ett av de vanligaste problemen bland dem som söker hjälp på psykiatriska öppenvårdsmottagningar idag.

Vanligen debuterar social fobi i mitten av tonåren. Man räknar med att omkring 13 % av befolkningen har social fobi och att det är lika vanligt förekommande för kvinnor som för män.

Enkelt uttryckt kan man säga att social fobi är en rädsla för att bli granskad och för att göra bort sig i sociala situationer.

Man skiljer mellan:

- 1) Generell social fobi – som innebär att man känner sig ångestfylld så snart man vistas bland andra människor.
- 2) Specifik social fobi – som innebär att man känner ångest just i situationer då man ska prestera något medan andra tittar på, till exempel dricka ur små koppar eller hålla tal.

Har man social fobi känner man av sitt problem på olika sätt. Det vanligaste är man i en given situation har en kombination av olika symtom.

Typiska upplevelser hos en person med social fobi kan vara;

I den kritiska situationen (till exempel hålla tal) hamnar kroppen i uppror med hjärtklappning, illamående, skakningar, svettning. Uppmärksamheten vänds inåt mot en själv, man börjar kritisera sina egna prestationer. Tankarna cirklar kring katastrofer och att göra bort sig. Dominerande känslor är *rädsla, ångest, ilska, skam och dålig självkänsla*. Beteendet blir att man undviker och/eller flyr.

Rädslan kan leda till ett starkt begränsat socialt liv, där denna rädsla hindrar den drabbade att arbeta, studera eller att delta i andra sociala aktiviteter. Även om

många med social fobi inser att deras rädsla är både överdriven och irrationell så förmår de inte kontrollera den.

Kan du känna igen dig själv i den beskrivningen?

Orsaken till att man utvecklar social fobi är inte en utan flera. En kombination av tidig blygsel, mer eller mindre hemska upplevelser av socialt misslyckande, överbeskyddande eller dominerande uppväxtmiljö kan vara potentiella förklaringar till problemen.

Behandlingen börjar med att terapeut och patient kartlägger vilka situationer patienten är rädd för, vilka han undviker. Patienten får också beskriva hur han undviker att det värsta ska hända, det kallar vi säkerhetsbeteenden. Därefter gör man en genomgång av en eller flera nyligen inträffade situationer då patienten känt av sin sociala ångest för att sedan hjälpas åt att föra in de olika symtomen i det vi kallar "den onda cirkeln" som på ett tydligt sätt beskriver hur tankar, känslor och beteenden i sociala situationer länkar i varandra och bildar en slags "ond" cirkel. Därefter tränar patienten först i terapirummet, sedan mellan sessionerna på att bryta denna onda cirkel genom att utsätta sig för sociala situationer på ett nytt sätt (exponering). Ibland kan det vara bra att videofilma en svår social situation för att patienten ska kunna se att hur han/hon "kände" att det såg ut inte alltid överensstämmer med hur det "faktiskt" såg ut. För personer med social fobi är deras intensiva självfokusering ett problem. Patienten behöver därför träna på att flytta uppmärksamheten från sig själv till omgivningen, detta gör man enklast tillsammans med terapeuten i små rollspel.

Målet är att personen med social fobi ska våga möta människor på ett avslappnat sätt och kunna känna sig nöjd och lugn både under tiden och efteråt.