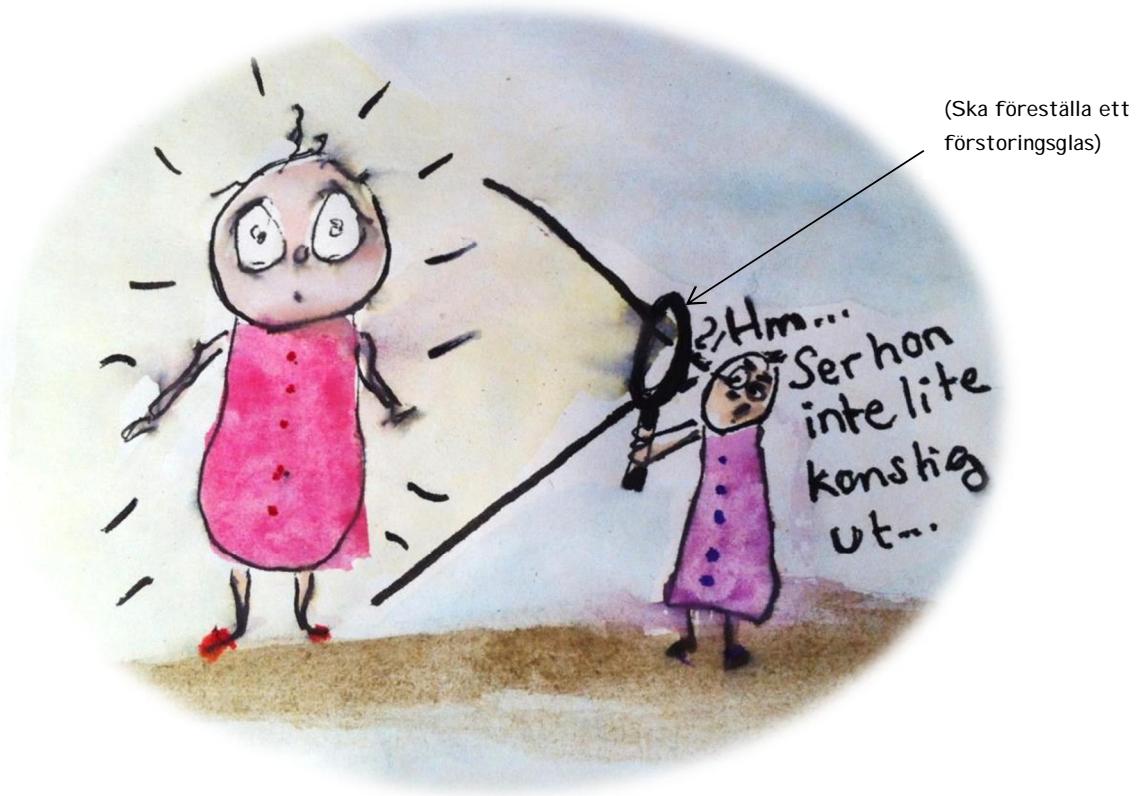


AVSNITT 1: VAD ÄR SOCIAL FOBI

I det här avsnittet kommer vi gå igenom vad som kännetecknar social fobi, samt olika teorier om hur man utvecklar samt vidmakthåller fobin.

Vi kommer också gå igenom lite kort om vad ångest och panikångest är och vad som händer i kroppen då man upplever ångest.

Slutligen kommer vi fundera över vilken sorts liv vi skulle vilja leva om vi inte behövde ägna så stor energi åt att försöka bli av med ångesten.



Att lida av social fobi är att lida av en rädsla som inte är realistisk.

Man upplever sig själv som i grunden fel på något sätt; som att man har någon väldigt negativ egenskap som det vore katastrofalt om andra skulle upptäcka.

Man försöker undvika att vara i centrum för andras uppmärksamhet eftersom man då är rädd för att de ska upptäcka det här felet.

Känner du igen dig?

Människan är social till sin natur och det är mänskligt att vara orolig för att inte få komma med i gemenskapen. Det är normalt att bli nervös i situationer där det finns risk för att vi kan bli granskade på ett negativt sätt. Att t.ex. hålla föredrag eller närra oss en potentiell partner som vi är intresserade av gör därför de flesta av oss nervösa.

En människa med social fobi besväras dock av denna sociala rädsla såpass mycket att den påtagligt försämrar hennes liv. Inte sällan undviker hon situationer och miljöer som hon egentligen skulle fått bra av att vara i. Många med social fobi tackar nej till arbetsuppgifter som de egentligen skulle vilja ha och troligen även klarat av. De missar ofta tillfället att knyta kontakt med trevliga människor och/eller potentiella partners p.g.a. att de är så rädda.

Då de inte undviker de skrämmende sociala situationerna utan utsätter sig för dem så är det vanligt att de använder en del "knep" som de tror hjälper dem att kontrollera sin nervositet lite bättre. Dessa knep fungerar dock inte så bra.

Den här behandlingen bygger på Kognitiv Beteendeterapi, vilket är en terapiform som visat sig fungera bra för att bota social fobi. Cirka 75 % av de som behandlats med KBT upplever betydelsefulla positiva förändringar i vardagen.



En människa med social fobi har ofta höga krav på sig själv i sociala sammanhang och tolererar därför inga "felsteg". Det kan nästan känna som att gå på en smal lina... ett felsteg och hon befår att hon är förlorad!

Om du känner det på det här sättet så är det inte så konstigt om du blir nervös och helst vill undvika att allts visa upp sig på "här har ni mej"-linan.

Den här behandlingen går ut på att med flit "trampa fel" och då upptäcka att det inte fanns något "värdelöshetsträsk" där nere.

Behandlingen går även ut på att bygga en bredare bro närmare marken, som det är lättare att gå på: Att helt enkelt tillåta sig själv att vara mänsklig.

Lite fakta om social fobi

Social fobi är en av de vanligaste ångestdiagnoserna. Nästan var femte svensk lider av social fobi så om du är en av dem så är du i alla fall inte ensam om det! Det är ungefär lika vanligt med social fobi bland män som det är bland kvinnor.

De som lider av en mer specifik social fobi, d.v.s. rädsan är begränsad till endast någon eller några sociala situationer, brukar framförallt vara rädda för nervositetens konsekvenser. Om man t.ex. är rädd för att hålla föredrag så kanske man är rädd för att bli så torr i halsen eller darrig på rösten att man inte kan prata. Om man är rädd i situationer där man ska skriva eller spela ett instrument kanske rädsan handlar om att man är rädd för att börja skaka så mycket på handen att man inte klarar av att presta tillräckligt bra.

En människa med generaliserad social fobi är ofta rädd både för att inte klara av att presta men även mer allmänt för att inte klara av att interagera tillräckligt väl i sociala situationer. Hon är rädd för att framstå som social oacceptabel på något sätt t.ex. för att verka "dum i huvudet" eller "löjlig".

De flesta av oss är rädda i åtminstone någon grad och i åtminstone några sociala situationer. Social rädsala är alltså normalt.

För att uppfylla kriterierna för diagnosen social fobi ska den sociala rädsan dock innebära att man fungerar påtagligt sämre i arbete/skola, intima relationer eller i vardagslivet än man skulle ha gjort om man inte hade den sociala rädsan.



Att lida av social fobi innebär att man inte vågar leva det liv som man skulle vilja leva. Det kan t.ex. handla om att man inte vågar nära sig andra som man egentligen skulle vilja vara med.

Man kanske är rädd för att bli avvisad eller man kanske är rädd för att bli så nervös att man gör bort sig på något sätt.

Denna rädsala gör tyvärr att många "gömmar sig i sitt skal" och därfor missar tillfällen till trevliga möten i livet.

Varför får man social fobi?

Social fobi kan man få av flera skäl. Dels kan man ha en ärftlig benägenhet att känna ängslan i sociala situationer, forskningen har visat att denna ärftlighet kan förklara cirka 30 % av uppkomsten av social fobi. Ärftligheten visar sig bl.a i en obalans i vissa s.k. signalsubstanser i hjärnan, bl.a. en brist på serotonin. Av denna anledning kan medicin vara hjälpsamt. Nackdelen med medicin är dock att obalansen tyvärr ofta kommer tillbaka då man slutar medicinera. Det går dock även att förändra hjärnans sammansättning genom att ändra tolkningsmönster och beteenden. Detta kommer du att få lära dig i den här manualen.

Vår självuppfattning formas till stor del i relationer med andra och grunden för hur vi upplever oss själva läggs då vi är väldigt små i relationen med våra vårdnadshavare. En del av oss upplevde inte att våra vårdnadshavare fick oss att känna att vi var "good enough". Vi kan ha känt oss som odugliga och allmänt svårälskade barn. Som barn förlitar vi oss på våra vårdnadshavare vilket gör att vi kan komma att tro att den bild av oss som de förmedlar är "den sanna bilden". Så gott som alla föräldrar vill förstås sina barn väl. I bland kan det dock vara så att föräldrarna omedvetet upprepar det omvärdnadsmönster som de själva fick erfara med sina vårdnadshavare då de var små.

Det kan också vara andra, t.ex. syskon, i vår uppväxtfamilj som behandlade oss på sätt som fick oss att känna att vi inte var "good enough" eller värdar att älskas. När vi är små är vi mycket mottagliga för hur de som vi är beroende av verkar tycka om oss. Vi kan ju inte välja att lämna våra vårdnadshavare för hur skulle vi klara oss då? För vår överlevnads skull anpassar vi oss istället och gör vad vi kan för att få våra vårdnadshavares omsorg och kärlek.



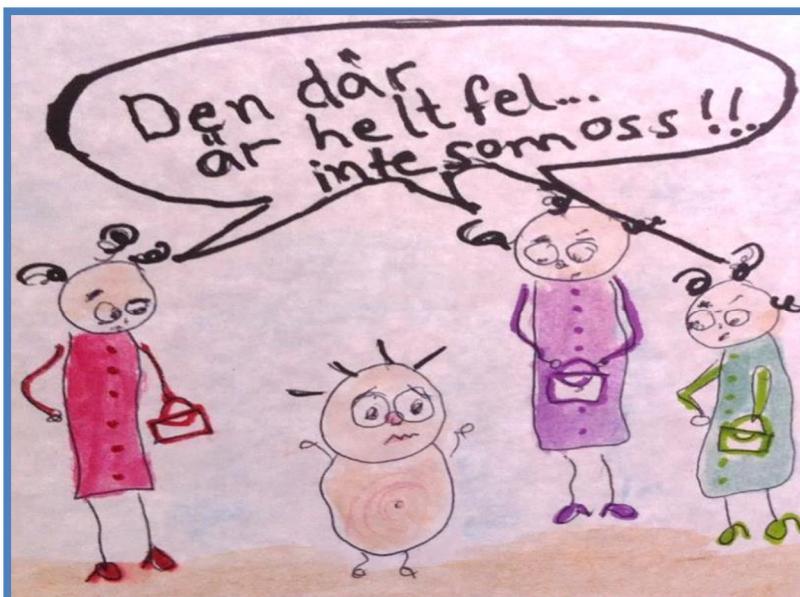
Eftersom vi som små barn är beroende av våra vårdnadshavares omsorg är vi väldigt mottagliga för hur vi upplever att de ser på oss.

Om vi haft föräldrar som haft svårt att visa oss kärlek tar vi på oss skulden för detta. Vi tolkar det som att det måste vara något fel på oss.

Allteftersom vi får nya relationer så kan vi ompröva vem vi är. För en del av oss sitter dock känslan av att "vara fel" och "allmänt svårälskad" så djupt att den följer med oss upp i vuxenlivet.

Social fobi uppkommer vanligen i 12-17 års ålder. Kamratrelationer blir här allt viktigare och den kritiska granskning som jämnåriga ofta gör av varandra i den här åldern kan leda till att man upplever sig inte "få godkänt". Särskilt sårbar är man för den granskning kamratgruppen gör om man redan har en vacklande självkänsla med sig hemifrån. Man kan då vara extra sårbar och t.ex. ha svårt att hävda sig i kamratgruppen.

Om man har någon egenskap som skiljer sig från de andra i gruppen så kan man komma att tolka detta som ett bevis på att man inte duger. Kanske tänker man att man har fel samhällsklass, dialekt, är för tjock/smal/finnig/lång/kort eller något annat. Kanske blev man även mobbad p.g.a. det som var annorlunda. Mobbning kan vara alltifrån fysisk misshandel till mer subtil uteslutning eller ignorans.



Att uppleva sig bli negativt värdерad av kamratgruppen i en känslig ålder när man söker sin sociala identitet kan leda till att man får en förvrängd självbild.

Man kan komma att uppleva sig såsom mer "naket" sårbar och annorlunda än man egentligen är.

Då vi blir äldre och får nya sociala erfarenheter kan vi lära oss att inse att den självbild vi hade som barn inte var med verkligheten överensstämmende. Vi har då möjlighet att utveckla en mer nyanserad och positiv självbild.

För en del av oss sitter den negativa självbilden dock så djupt att vi kan behöva hjälp med att förändra den.

Detta material kommer att hjälpa dig med att hitta tolkningar och beteenden som får dig inse att du duger som du är och att du därför varken behöver dölja dig själv eller "bevisa" att du är värd kärlek och gemenskap.

Vissa av oss föds med ett känsligare nervsystem än andra. Vi reagerar helt enkelt med starkare känslomässigt gensvar på olika stimuli. Om vi växt upp i ett sammanhang och i en miljö där vår känslighet varit okej så kan vi ha fått lära oss att förhålla oss till vårt "pigga" känslosystem. Vi kan då t.o.m. uppleva det som en tillgång och använda oss av denna stora känslighet på ett konstruktivt sätt.

Vissa av oss har dock växt upp i sammanhang där vår omgivning inte kunde hantera vår känslsamhet. Kanske fick vi höra att vi var "överkänsliga" och att vi "överreagerade". Om vi fick höra detta vid upprepade tillfällen då vi var barn är det sannolikt att vi började tänka att det var fel på oss som "kände så mycket".

Kanske började vi då försöka kontrollera våra känslor genom olika strategier. Problemet med att försöka kontrollera känslor är dock att det inte fungerar. Kontrollstrategierna gör istället att känslorna stannar kvar längre än vad de skulle ha gjort om vi varit mer "inkännandes" och accepterandes av vårt känsloliv. En del av oss kanske har försökt att "tänka bort" känslorna. När vi känt av en känsla som vi blivit oroliga för så har vi börjat grubbla: "varför känner jag så här?" Eller kanske vi har försökt att kontrollera och minska känslointensiteten genom mediciner, alkohol eller andra droger. Vi kanske även blivit arga på oss själva när vi reagerat känslosamt och sagt åt oss själva att vi måste skärpa oss eller "rycka upp oss". Och sen har vi kanske börjat känna oss hopplösa eftersom dessa sätt inte fungerat i längden.



Att ha ett känsligt nervsystem är något som man kan lära sig uppskatta. Fick man inte hjälp av sin omgivning att göra detta då man var barn så kan man lära sig det som vuxen.

Ett sätt som visat sig vara hjälpsamt för att träna upp denna förmåga är att träna mindfulness . Man kan t.ex. genom att träna kroppskanning lära sig att förhålla sig till sina känsloförnimmelser på ett varmt och respektfullt sätt. Utan att värdadera dem som bra eller dåliga.

Eftersom känslor tycker om att bli behandlade på detta sätt så leder regelbunden mindfulnessträning till ökad inre frid.

En del av oss kanske inte hade syskon som vi kunde träna social interaktion med och vi kände oss därför osäkra då vi hamnade i större kamratgrupper. Eller så hade vi kanske föräldrar som själva var oroliga i sociala situationer och eftersom vi till stor del lär in beteenden av våra vårdnadshavare så började även vi känna rädsla i sociala sammanhang. Eller kanske var våra föräldrar så överbeskyddande att vi inte fick träna och utveckla vår sociala kompetens.

Rädsloktioner kan även vara inlärda genom så kallad betingning. Vi kan ha varit med om att få en stark rädsloreaktion till exempel då vi skulle hålla föredrag. Vi kan ha blivit så rädda att vi flydde situationen och efteråt tänkte att vi aldrig mer skulle utsätta oss för att hålla föredrag. Situationen "hålla föredrag" har då blivit betingad (förknippad) med rädsloreaktion. Betingningen kan därför generaliseras så att vi blir rädda för flera situationer som påminner om att "hålla föredrag", vi kan till och med bli rädda för att prata i alla sammanhang där det finns flera som lyssnar.

Som du förstår finns det inte enbart en orsak till att vi utvecklar social fobi. Man kan sammantaget dock säga att den som har social fobi tolkar samt beter sig på de sätt som hon till stor del lärt sig under sin uppväxt.

Det är hoppfullt att social fobi till stor del beror på inlärda tolkningar och beteenden eftersom allt som är inlärt även går att lära om.



Om man överläter åt andra att bestämma om man duger eller ej så är det inte så konstigt att man blir nervös då man står i centrum för andras uppmärksamhet.

Speciellt inte om man upplever att andra är mycket kritiska och att man måste leva upp till väldigt högt ställda krav för att s.a.s. "klara föreställningen".

Man gör förstås vad man kan för att slippa utsätta sig för den här "kritiska juryn".

Situationer som kan ge ångest

Att lida av social fobi kan innebära att man är rädd för alla situationer där man kan bli värderad och granskad. En del människor med social fobi är dock endast rädda för någon eller några situationer. De har då en begränsad social fobi.

Nedan följer en lista på situationer som det är vanligt att människor med social fobi tycker är ångestväckande:

- Att tala inför en grupp människor
- Att samtala i små grupper
- Att äta, dricka eller skriva när andra ser på
- Att tala med auktoritetspersoner
- Att prata med människor som man inte känner så bra
- Att ringa upp någon som man inte känner så bra
- Att gå på fest
- Att spela ett instrument eller att uppträda inför publik
- Att utföra någon form av arbete då andra ser på
- Att träffa främmande människor
- Att gå in i ett rum där andra samlats
- Att säga något på ett möte eller på en lektion i skolan
- Att uttrycka egna åsikter
- Att lämna tillbaka eller klaga på varor man köpt i en affär
- Att titta andra personer i ögonen
- Att använda offentliga toaletter
- Att bära en bricka på ett café eller restaurang
- Att tala om sig själv eller sina känslor
- Att tala med människor som man tycker är attraktiva



Varför känner jag så mycket rädsla?

Grunden för vårt rädslosystem lades för många tusen år sedan. När vi levde på savannen var det framförallt farliga vilddjur som utgjorde hot för vår överlevnad. Vårt rädslosystem var väl anpassade för dessa hot på så sätt att de gjorde oss redo att snabbt kunna fly, slåss eller "spela döda". Denna förberedelse gav flera kroppsliga symtom.

För att stärka våra överlevnadschanser så lärde sig våra kroppar att reagera väldigt snabbt då de upplevde sig vara utsatta för hot. Rädsloreaktionen var t.o.m. så snabb att vi inte alltid hann bli medvetna om varför vi var rädda. Att göra oss medvetna om vari hotet bestod skulle nämligen ta en hel sekund och denna sekund kanske var just den tid vi behövde för att undgå att bli uppätna.

Vårt rädslosystem lärde sig också att reagera utifrån föreställningen att "heller reagera med rädsla 99 gånger för mycket än 1 gång för lite". Denna inställning som vårt rädslosystem utvecklat har även den hjälpt oss till överlevnad.

Grunden för vårt rädslosystem har alltså lagts i en helt annan miljö än den vi lever i nu. Kroppen reagerar dock även på nutidens hot genom att förbereda oss på att fly, slåss eller "spela döda". Även fast detta inte hjälper oss då vi försöker hantera hot om att t.ex. inte bli omtyckta eller respekterade.

Rädsosystems förmåga att reagera snabbt och "ogenomtänkt" gör att vi ofta reagerar med rädsla utan att det finns något att vara rädd för. Vi har alltså många inlärda rädsloreaktioner som vi, med vårt förnuft, egentligen förstår är felaktiga. Fördelen med att de är inlärda är dock att allt som vi lärt in kan vi lära om. Det kan dock ta lite tid. Vissa av oss har också ett känsligare och mer "alert" rädslosystem än andra. Även om vi själva inte alltid uppskattar detta så har denna känslighet varit viktig för mänsklighetens överlevnad.



Kroppen kan ibland reagera med rädsla utan att först invänta vår medvetna bedömning av om vi verkligen är utsatta för fara.

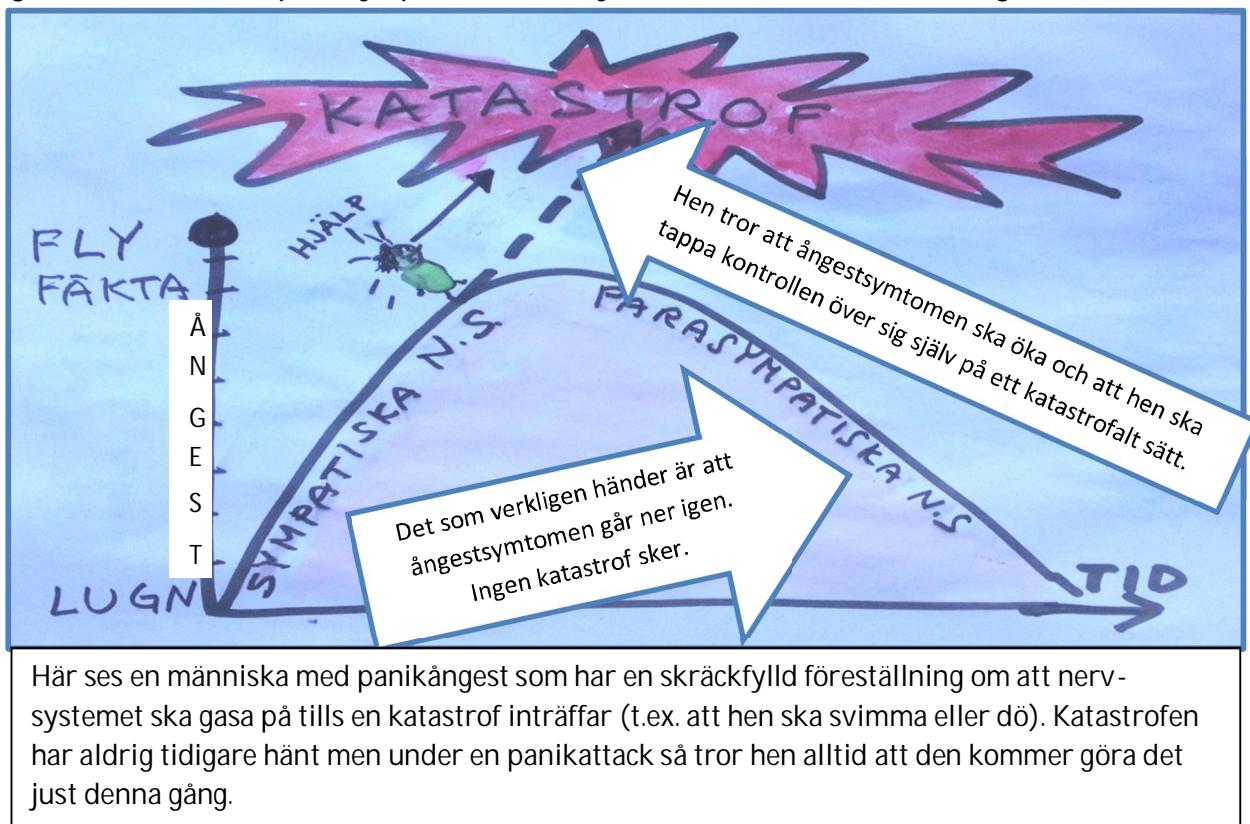
Denna snabba reaktions-förmåga har många gånger hjälpt oss att överleva.

Vad är panikångest?

Kortfattat kan man säga att skillnaden på ångest och rädska är att vi när vi är rädda vet vad vi är rädda för, det vet vi inte alltid då vi har ångest. Ångesten handlar ofta om rädska för något som vi befarar kan komma att hänta i framtiden. Ibland blir ångesten så stark att vi får panikattacker. Den framtid vi då är rädda för då ligger kanske endast någon sekund framför oss, men det är fortfarande framtiden. Det som vi befarar har ännu inte hänt, det är vår tolkning av att något farligt kan komma att drabba oss (i framtiden) som gör att vi får panikångest. Vi kan t.ex. tänka att "nu kommer jag att tappa kontrollen" eller "nu är jag helt nära att kollapsa/ramla omkull" eller annat skräckande.

När vi värderar något som hotfullt så skickar vår hjärna signaler till den del av nervsystemet som vi inte kan kontrollera med vår vilja: det autonoma nervsystemet. Det autonoma nervsystemet består av två delar: det sympathiska och det parasympatiska. Syftet med det sympathiska nervsystemet är att göra kroppen redo för flykt eller kamp vilket ger flera symtom.

Vi kan ibland feltolka dessa kroppsliga symtom och tro att något katastrofalt är på väg att hänta oss. Vad som dock verkligen händer är att ingen katastrof sker eftersom det parasympatiska nervsystemet alltid aktiveras efter ett tag, vilket lugnar kroppen. Man skulle kunna säga att det sympathiska nervsystemet (n.s) gasar och att det parasympatiska nervsystemet bromsar aktiveringens.



Vad händer i kroppen då det sympatiska nervsystemet aktiveras?

Hjärtat slår snabbare och hårdare: detta för att öka blodflödet till viktiga muskelgrupper i kroppen som behöver vara starka då kroppen ska fly eller slåss.

Domningar och stickningar i perifera (ytliga) nerver t.ex. i händer, underben och ansikte: detta för att blodet transporteras bort från perifera nerver till de stora muskelgrupperna där det syresatta blodet gör större nytta nu då kroppen förbereder sig för kamp/flykt. Blodkärlen minskar i huden, fingrar och tår också för att blödningsrisken ska minska.

En snabbare andning: detta för att syresätta blodet till vävnaderna.

Smärta och tryck över bröstet: beror på att man överandas och att man då omedvetet spänner bröstmusklerna.

Yrsel, dimsyn, upplevelse av förvirring, ostadighetskänslor, överklichetskänslor, sus i öronen och blodvallningar: beror på att blodkärlen i hjärnan dras samman eftersom blodflödet dit minskar. Blodet går ju istället till de större muskelgrupperna som behövs för att slåss eller fly.

Svettning: detta för att huden ska bli halare så att det ska bli svårare för angripare att få ett bra grepp. Svettningen kyler också ned huden.

Det sympatiska nervsystemet reagerar alltid likadant då vi värderar något som hotfullt. Oavsett om det hotfulla är en rädska för att inte verka cool inför en ny bekantskap eller om det hotfulla är ett farligt odjur.

Det sympatiska nervsystemet, som är till för att hjälpa oss hantera hot, svarar automatiskt på båda hoten genom att förbereda kroppen på kamp eller flykt. Denna förberedelse ger flera kroppsliga symtom.

Det är inte alltid vi uppskattar denna hjälp vi får av det sympatiska nervsystemet. Det finns situationer då vi skulle tycka att "osympatiska nervsystemet" vore ett mer passande namn.



Suddig och oskarp blick och prickar i synfältet: beror på att pupillerna ökar för att släppa in mer ljus så att vi ska kunna se bättre.

Torrhet i munnen: beror på att saliveringens minskar. Hela matsmälningen går på lågvarv under kamp/flykt responsen. Det är ju inte så viktigt med matsmältnings när hela ens existens står under hot.

Tyngdkänsla i magen samt illamående (diarré eller förstopning): beror även det på den minskade aktiviteten i matsmältningen.

Spänningar i axlar, värk eller smärta och darrningar eller skakningar: beror på att kroppens muskler förbereder sig för kamp eller flykt.

En känsla av värme och allmän uppvarvning: beror på att hela kroppens ämnesomsättning är aktiverad (eftersom det går åt mycket energi till detta känner man sig dessutom ofta trött).

Illamående, mindre kramper, domningskänsla och stickningar i huden: dessa symtom beror delvis på minskning av olika ämnen i blodet under ångestattacken.

Matthet: beror på att hjärnan inte får tillräckligt med blod. Den höga anspänningen i kroppen kan också leda till matthet och trötthet.

När man ska beskriva hur den sympatiska delen av det autonoma nervsystemet fungerar pratar man ibland om de tre F:n.

Det autonoma nervsystemet är anpassat för en tid då vi fortfarande levde på savannen. Om vi t.ex. var hotade av ett rovdjur behövde vi snabbt reagera genom att Fly, Fäcta eller Frysa (Frysa : "frysa till is"/stelna till eller "spela döda"). På engelska; flee, fight or freeze. Denna automatiska förmåga som vårt nervsystem utvecklat har varit hjälpsamt för mänskligheten överlevnad.

Vårt nervsystem fortsätter att reagera på ovanstående sätt – trots att dagens hot ganska sällan handlar om farliga rovdjur. Vårt nervsystem beter sig lite som "Crocodile Dundee i New York" (en film om en man som fortsatte att bete sig som om han levde i vildmarken, trots att han nu befann sig i New York).

Det autonoma nervsystemet skulle kunna liknas vid en mycket tjänstvillig, men inte så uppdaterad, vän.

Vårt överkänsliga larmsystem i hjärnan vill bara hjälpa oss

Hjärnan gör allt vad den kan för att hålla oss vid liv. Det gör den på alla möjliga och tacknämliga sätt. I bland skulle vi dock vara tacksamma om den sänkte sin ambitionsnivå lite. Den är t.ex. väldigt noga med att vi aldrig ska missa något som kan vara skadligt för vår överlevnad och ser därför till att minnas allt sådant som varit hotfullt. Trevliga och känslomässigt neutrala situationer, där vi bara mått bra i största allmänhet, tycker den inte känns lika viktigt att minnas.

Hjärnan följer oss trofast på vår livsväg bärande på sin ryggsäck med ett stort fack för hotfulla minnen och ett mindre fack för trevliga minnen (och ett ännu mindre fack för känslomässigt neutrala minnen). När hjärnan tycker att de situationer vi befinner oss i på minsta sätt påminner om hotfulla situationer i minnet så sätter den igång det "fly eller fäkta" responsen i det autonoma nervsystemet. Rent fysiologiskt är det så att hjärnan har kontakt med hela kroppen genom ryggmärgen samt hormonsystemet.

Hjärnan är dessutom ofta blixtsnabb att reagera eftersom den absolut inte vill att det hotfulla "ska hinna före". Den agerar utifrån "better safe than sorry" och är inte alltid så noga med att kolla upp först om där verkligen finns något reellt hot. Därför kan den t.ex. få oss att hoppa till bara genom att vi passerar ett snöre på marken som endast obetydligt påminner om en orm. Vi kanske hellre velat ha ett mer avspänt och positivt resesällskap, men vår hjärna är som den är.

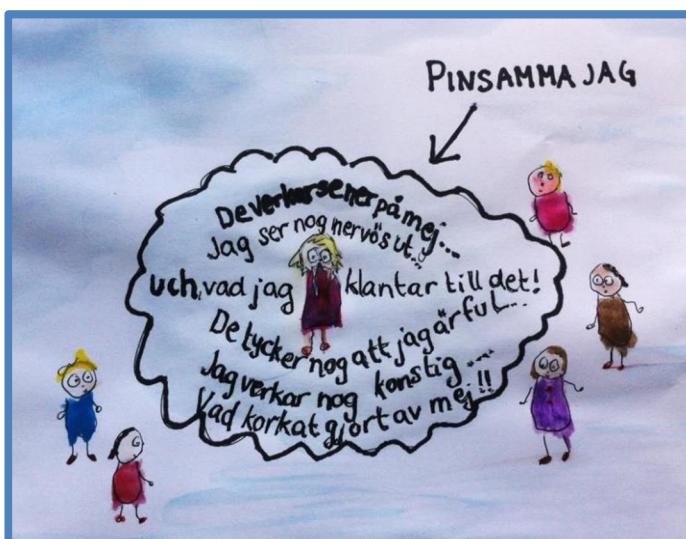


Hur tänker en person med social fobi?

Om man skulle kunna höra hur det låter i en människas huvud som lider av social fobi så skulle man förstå varför hon inte känner sig så avspänd. Hennes tankar är ofta mycket självkritiska. Det är som att hon har sin värsta ovän där inne i huvudet! Hon är även mycket uppmärksam på om någon visar tecken på att inte tycka om henne, och tolkar tyvärr även neutrala ansiktsuttryck negativt. Det kan ibland t.ex. räcka med att någon tittar bort så kan hon tolka det som att den personen nog inte tycker om henne.

En människa med social fobi är mycket uppmärksam på hur hon kan tänkas ta sig ut i andra människors ögon. Hon lägger direkt märke till om händerna t.ex. skakar lite och kan då tänka "Ånej, nu börjar jag skaka på handen, jag ser nog ut som ett nervvrak". Eftersom hon tror att detta kan ge katastrofala konsekvenser försöker hon få sin hand att skaka mindre. Denna inåtvända uppmärksamhet gör att hon kan ha svårt att koncentrera sig på det hon gör när andra tittar på. Hon kan då ibland också känna det som att hon blir "helt tom i huvudet".

För att försöka klara av att leva upp till sina högt ställda krav på sig själv t.ex. då hon ska gå på fest eller hålla ett föredrag, så går hon nogränt igenom hur hon ska bete sig och vad hon ska säga innan. Om och om igen. Detta ger henne en s.k. "förväntansomor". När hon väl befinner sig i situationen och t.ex. pratar med andra försöker hon förbereda sig på vad hon ska säga genom att gå igenom detta i huvudet innan hon pratar. Denna inre självupptagenhet gör att hon kan missa vad andra säger och gör. Efter att hon har varit på festen/hållit föredraget/pratat går hon igenom hur hon tror att hon tog sig ut i andras ögon. Hon utgår då ifrån att andra såg henne såsom hon själv kände sig; dvs nervös och eländig. Hon inser inte att detta inte stämmer.



Att ha social fobi kan känna som att vara innesluten i ett moln av negativa och självkritiska tankar.

Om man haft social fobi länge så är man så van att befina sig i detta tankemoln att man knappt vet om något annat.

En viktig del av behandlingen är att "kliva ur tankemolnet". Man kan då ifrågasätta tankarna och komma fram till att det är tankarna som det är fel på och inte man själv. En befriande insikt för många!

Hur det kan kännas att ha social fobi

Människor som lider av social fobi känner ofta rädsla och ångest. Om vi länge levt med en förväntansångest så har vi en kropp som ständigt är aktiverad för kamp eller flykt. Denna anspänning kan göra oss utmattade, både kroppsligt och mentalt. Vi kan få koncentrations och minnesproblem. Vi kan också få värk i kroppen, huvudvärk och ont i magen (problem med matsmältningen).

Om man har antaganden om sig själv av att vara bristfällig på något vis, kanske inkompetent eller allmänt svårälskad, så kan dessa antaganden göra att man även känner sig skamfylld.

Eftersom många med social fobi undviker situationer som de egentligen skulle må bra av, så kan livet bli lite trist och ensamt. Det är inte ovanligt att man då även blir deprimerad. Det kan kännas hopplöst att aldrig riktigt våga leva det liv man skulle vilja leva. Vissa anklagar då också sig själva för att de inte lever det liv som de önskar och kan då känna ilska. Ilskan riktas då alltså mot dem själva. Personer med social fobi visar sällan ilska mot andra, tvärtom kan de ha svårt att hävda sig och tar "lätt åt sig" av kritik.

Det som är positivt är att när du går i KBT behandling för social fobi, så kommer ovanstående besvärande känslor att minska.



Socialfobiska beteenden

För att slippa känna den ångest och rädsla som social samvaro ger så är det vanligt att en människa med social fobi försöker undvika social samvaro.



Det är som en socialfobisk människa bygger ett staket omkring sig själv. Hon kan t.ex. hitta på undanflykter till varför hon inte kan vara med på fest. Hon kan även försöka intala sig själv att hon helst vill vara ensam.

Andra människor kan också börja tro detta till slut och därför sluta fråga om hon vill följa med. Detta kan hon tyvärr komma att tolka som att de inte vill ha henne med.

För att få kontroll över sig själv och "sin sociala prestation" använder sig en människa med social fobi av en rad knep. Dessa knep kallas inom KBT för säkerhetsbeteenden. Knepen kan ge en illusorisk känsla av kontroll men vidmakthäller på sikt tyvärr ångesten. Exempel på säkerhetsbeteenden är att alltid se till att vara väl förberedd på vad man ska säga och göra samt att efteråt ägna sig åt självkritisk granskning över vad man sagt och gjort. Under framträdandet har man uppmärksamheten riktad mot sig själv för att söka efter om det finns nervositet i kroppen som andra kan tänkas se. Man är också mycket uppmärksam på hur andra verkar uppleva "mig" och speciellt ser man till att inte missa om någon verkar kritisk. Eftersom man är rädd för att andra ska se att man är nervös försöker man dölja allt som skulle kunna "avslöja" nervositeten. För att inte skaka på handen kanske man håller glaset i båda händerna och för att andra inte ska se att man rodnar kanske man sminkar sig mycket. Man kanske även undviker att prata om sig själv eller att se andra mänskor i ögonen.

En människa med social fobi har i regel flertalet olika säkerhetsbeteenden som hon använder sig av i sociala sammanhang. Eftersom undvikandet samt användandet av säkerhetsbeteenden vidmakthäller den sociala fobin ingår som en viktig del av behandlingen att ta reda på vilka säkerhetsbeteenden man har samt därefter exponera sig för sociala situationer utan säkerhetsbeteenden.

Vems värderingar vill du leva efter?

En människa med social fobi oroar sig ofta för att inte duga i andra människors ögon. Men om hon skulle fundera lite på vad det är hon menar med att inte duga i andra människors ögon så skulle hon troligen inse att det är en onödig oro.

För det första så kan hon fråga sig om det överhuvudtaget är möjligt att duga i alla andra människors ögon. Hur var det t.ex. med stora religiösa grundare eller andra s.k. "storartade" människor? Var de omtyckta av alla?

Människor dömer varandra utifrån så olika måttstockar så om vi ser det som viktigt att andra värderar oss positivt i alla lägen måste vi bli som kameleonter, dvs ständigt förändra oss beroende på vem vi är med. Några tycker att det är viktigt med utseende, dock har människor olika åsikter kring vad som är snyggt eller fult. Vissa tycker kläder är viktigt, men smaken om vad som är fint och fult går isär även här. Andra tycker att det är viktigt med ålder, fast en del tycker att man ska vara yngre, andra äldre. Sedan finns det människor som tycker materiell status är viktigt, fast status kan även vara det omvänta för vissa; dvs det anses "fult" att äga för mycket. Vissa bedömer utbildning som viktigast. Eller arbete. Eller intelligens. Eller social förmåga. Vissa tycker om utåtriktade människor, andra mer eftertänksamma. Vissa tycker om konventionella människor, andra okonventionella. Vissa tycker att det viktigaste är att man är trevlig, men här går åsikterna isär om vad som är trevligt (är det att kunna lyssna väl? att vara underhållande? att visa omtanke om andra? att...?). Vissa tycker att det är viktigt att man har någon kreativ förmåga (duktig på att måla, skriva, spela teater ...). Andra tycker att "rätt religiös tro" är det viktigaste.

Listan skulle kunna göras hur lång som helst. Vi kan helt enkelt konstatera att vi människor dömer varandra utifrån olika måttstockar.



Om jag inte hade mina problem så skulle jag...

Föreställ dig att du vaknade en morgon och alla de emotionella problem som du kämpat med var borta. Helt magiskt! Du vågade knappt tro att det var sant men så var det: plötsligt så var du helt befriad från all ångest och oro. Lev dig in i detta scenario för ett ögonblick och fundera sedan på följande: Hurdan skulle jag då vilja vara?

För att hjälpa dig att svara på denna fråga så föreslås du nu att fylla i ett formulär som heter Livskompassen. Livskompassen består av några områden som de flesta människor brukar tycka är viktiga i livet. Dessa är relationer, arbete/utbildning, fritid samt hälsa. Varje område är därför ytterligare indelat i olika delar.

Svara med värderingar och inte vilka faktiska mål som du vill uppnå. Skillnaden mellan faktiska mål och värderingar är att värderingar mer pekar i en riktning, du kan aldrig vara framme "vara i mål" när det gäller värderingar. Värderingar är mer som en ledstjärna och du kan följa dem så gott det går i livets olika skeden. Du kan aldrig misslyckas med att försöka leva i välderad riktning, du kan hamna ur kurs men då kan du alltid söka dig tillbaka till rätt riktning.

Svara hur du vill bete dig och inte om hur du vill känna dig eller hur du vill att andra ska vara mot dig. Svara alltså inte "jag vill känna mig lugn då jag är med andra" eller "jag vill att andra ska gilla mig". På nästa sida följer några exempel på värderingar.



Det är viktigt att det är dina värderingar och inte vad du tror att man bör tycka eller vad andra kan tänkas tycka.

En del av oss har vuxit upp i sammanhang där vi inte lärde oss att lita på våra egna värderingar. Då kan denna övning vara lite svår, men ta den tid du behöver och kom ihåg att du kan ändra livskompassen allteftersom du får nya erfarenheter i livet.

Exempel på värderingar

I bland kan det vara svårt att komma på vilka värderingar som man egentligen har. Det kan vara hjälpsamt att då ta del av de värderingar som andra har, inte för att de är "de rätta värderingarna" utan för att vi ofta inte skiljer oss så mycket från andra människor när det t.ex. gäller värderingar.

Nedan är några förslag på värderingar som är vanliga att ha. Om du vill kan du gradera de olika värderingarna utifrån hur viktiga de är för dig: Inte alls viktigt (I) ganska viktigt (G) mycket viktigt (M). Skriv gärna till egna värderingar.

Acceptans/självacceptans: att acceptera de aspekter av mig själv, andra och livet som är svåra att förändra. Att acceptera att ingen människa är fullkomlig och att det är mänskligt att göra misstag av och till.

Äventyr: att vara äventyrlig: att söka nya och stimulerande upplevelser.

Självhävdelse: Att respektfullt stå upp för mina rättigheter och försöka se till att jag får det som jag behöver och som jag har rätt till.

Autensitet: att försöka vara autentisk, genuin och äkta: att vara sann mot mig själv.

Omhändertagande/självomhändertagande: att ta hand om mig själv, andra och min omvärld etc.

Medkänsla/självmedkänsla: att vara vänlig mot mig själv och andra speciellt i svåra stunder. Att försöka lindra det lidande som jag och andra människor har.

Delaktighet/Närvaro: att försöka vara närvarande och delaktig i livet.

Generositet: att bidra med de resurser som jag har och bidra med det jag kan.

Mod: att göra vad jag har bestämt mig för att göra och vara uthållig även då jag känner rädsla och/eller möter svårigheter.

Kreativitet: att vara kreativ och skapande.

Nyfikenhet: att vara nyfiken "öppen-sinnad", intresserad, undersöka och upptäcka.

Uppmuntrande: att uppmuntra och belöna beteenden som jag värdesätter hos mig själv och andra.

Engagerad: att söka upp, skapa och engagera mig i aktiviteter som jag upplever som spännande, intressanta, viktiga, meningsfylda eller stimulerande på annat sätt.

Rättvisa: att vara rättvis mot mig själv och andra. Att stå upp för både min egen och andras rätt och försvara den då det uppdagas orättvisor.

Fysiskt och psykiskt omhändertagande: att behålla eller förbättra min fysiska eller psykiska hälsa.

Flexibilitet: att anpassa mig på ett funktionellt sätt då omständigheterna förändras eller då mina gamla beteenden inte fungerar.

Frihet och oberoende: att själv välja hur jag vill leva och hjälpa andra att göra likadant.

Vänlighet: att vara vänlig, hjälpsam, samarbetsvillig och tillmötesgående mot andra (och mot mig själv).

Förlåtande/självförlåtande: att vara förlåtande mot mig själv och andra.

Humor: att söka upp, skapa samt engagera mig i aktiviteter som är roliga, att bjuda på mig själv på ett sätt som kan få andra mäniskor att skratta och må bra.

Tacksamhet: att visa tacksamhet och uppskattning mot andra och livet.

Ärlighet: att vara ärlig, pålitlig och seriös inför mig själv och andra.

Flitig: att vara flitig, arbetsam och dedikerad de uppgifter jag satt mig att göra.

Intim: att vara öppen för emotionell och fysisk kontakt med andra mäniskor.

Kärlek: att visa och bete mig kärleksfullt mot mig själv och andra.

Ordning: att vara ordentlig och organiserad.

Hängiven och tålmodig: att fortsätta med det jag föresatt mig att göra även då jag möter motstånd och svårigheter på vägen.

Respekt/självrespekt: att behandla mig själv och andra med respekt.

Ansvar: att vara pålitlig och ta ansvar för mina handlingar.

Säkerhet och skydd: att säkra och skydda min egen och andras säkerhet.

Sensualitet och njutning: att skapa och njuta av behagliga och sensuella upplevelser.

Skicklighet: att kontinuerligt praktisera och försöka förbättra min skicklighet inom olika områden.

Hjälpsamhet: att vara hjälpsam, uppmuntrande och tillgänglig mot andra och mig själv.

Annat: _____

Livskompassen

Alla områden i Livskompassen är förstas inte lika viktiga för dig. Efter att du fyllt i hur du skulle vilja vara inom de olika områdena, kan det därför bra om du funderar över hur viktigt respektive område är. Använd skalan 0-10 där 0 står för inte viktigt alls och 10 står för så viktigt som någonting kan vara.

Skatta gärna därefter hur mycket du idag lever utifrån de värderingar du angivit i respektive område. Här står 0 för att du inte alls lever i enlighet med dina värderingar och 10 att du lever maximalt utifrån dina värderingar.

Om du till exempel skattat fysisk hälsa som 8 i viktighet men endast skattat 2 på hur pass mycket du tar hand om din fysiska hälsa, så blir det tydligt att detta är ett område som du troligen skulle må bra av att prioritera lite bättre.

Att skatta viktighet kan också vara bra eftersom det synliggör vilket område vi skulle må bra av att prioritera när det blir konflikter mellan olika områden. Du kanske t.ex. har skattat relationen till dina barn som viktigare än arbetet. När "kompassnålarna" pekar i olika riktningar kan detta dig lite vägledning vilken av nålarna du ska försöka att leva efter.

Om du var precis sådan som du skulle vilja vara...

1. hur skulle du då vara i relation till din ursprungsfamilj (syskon, föräldrar och övriga släktingar)?

.....
.....

Hur mycket lever du utifrån dessa värderingar? (skatta 0-10)

Hur viktigt är det här området för dig? (skatta 0-10)

2. hur skulle du vara i relation till barn? Detta gäller både egna barn eller andras.

.....
.....

Hur mycket lever du utifrån dessa värderingar? (skatta 0-10)

Hur viktigt är det här området för dig? (skatta 0-10)

3. hur skulle du vara i en intim relation/ i en parrelation?

.....
.....

Hur mycket lever du utifrån dessa värderingar? (skatta 0-10)

Hur viktigt är det här området för dig? (skatta 0-10)

4. hur skulle du vara med vänner?

.....
.....

Hur mycket lever du utifrån dessa värderingar? (skatta 0-10)

Hur viktigt är det här området för dig? (skatta 0-10)

5. Vilken typ av arbete skulle du vilja ha? Vad skulle du vilja göra på ditt arbete? Hur skulle du vara mot dina arbetskamrater?

.....
.....

Hur mycket lever du utifrån dessa värderingar? (skatta 0-10)

Hur viktigt är det här området för dig? (skatta 0-10)

6. Vilka områden skulle du utveckla dig/utbilda dig inom?

.....
.....

Hur mycket lever du utifrån dessa värderingar? (skatta 0-10)

Hur viktigt är det här området för dig? (skatta 0-10)

7. Vilka intressen skulle du ägna dig åt på din fritid?

.....
.....

Hur mycket lever du utifrån dessa värderingar? (skatta 0-10)

Hur viktigt är det här området för dig? (skatta 0-10)

8. Hur skulle du leva utifrån din andlighet? Andlighet kan här handla om religiositet men kan även handla om att leva i harmoni med djur och natur, med sina med-människor och med sig själv. Du definiererar själv vad andlighet är här.

.....

.....

Hur mycket lever du utifrån dessa värderingar? (skatta 0-10)

Hur viktigt är det här området för dig? (skatta 0-10)

9. Hur skulle du vara som samhällsmedborgare? Vad tycker du är viktigt i samhället? Det kan t.ex. röra sig om politiskt engagemang eller om att vara verksam i en organisation. Det kan även vara att t.ex. leva utifrån miljöhänsyn.

.....

.....

Hur mycket lever du utifrån dessa värderingar inom det här området?

Hur viktigt är det här området för dig?

10. Hur skulle du ta hand om din fysiska hälsa? Detta gäller motion, mat, sömn, rökning, alkohol, balansen mellan vila och aktivitet.

.....

.....

Hur viktigt är det här området för dig?

Hur mycket lever du utifrån dessa värderingar inom det här området?



Att leva med social fobi kan innebära att man ofta hellre väljer att betrakta andras liv än att själv våga utsätta sig för risken att bli negativt värderad eller avvisad.

Det tråkiga med detta är att man då inte lever det liv man egentligen skulle vilja leva. Man missar även tillfällen som skulle kunna ha lett till trevliga erfarenheter.

AVSNITT 2: MINDFULNESS

Vi kommer nu att börja träna mindfulness eller medveten närvaro som detta också kallas. Ett inre fridfullt tillstånd som vi alla har tillgång till men som de flesta av oss behöver regelbunden träning för att stärka.

Avsnittet börjar med lite kort information om KBT och om varför regelbunden mindfunessträning visat sig minska depressiva och ångestrelaterat besvär.



Vi mänskor anser oss vara skapelsens krona eftersom vi har en mycket utvecklad hjärna. Vår hjärna har bl.a. förmåga till verbalt språk vilket gör att vi kan prata, både med andra men också inom oss själva. En del av oss är så upptagna av detta inre självprat att vi har svårt att närvarande. Vi går då tyvärr miste om den glädje och vila livet skulle ha gett oss i stunder då livet trots allt är ganska bra.

Regelbunden träning av mindfulness kan hjälpa oss, både till att hantera svåra stunder, men också till större förmåga att känna vila och glädje i bra stunder.

Vad är Kognitiv beteendeterapi (KBT)?

KBT är den psykologiska terapiform som socialstyrelsen i första hand rekommenderar för behandling av social fobi. I KBT arbetar man både med tankar och beteenden. På senare tid har även acceptans av känslor, fysiologiska reaktioner och automatiska tankar blivit en vanlig del av KBT eftersom det ofta är just våra "inre strider" med dessa som skapar psykiskt lidande. Här har regelbunden träning i mindfulness visat sig hjälpsamt.

KBT bygger bl.a. på kognitiva teorier om hur vi människor processar information. Utifrån vår genetiska disposition och inlärningshistoria formar vi personliga antaganden om oss själva och omvärlden som påverkar hur vi tar in och bearbetar information. En människa med social fobi har ofta antaganden om sig själv att hon är bristfällig på något sätt. I den här manualen kommer du att få lära dig hur man gör för att informationsprocessa på sätt som gör att du mår bättre.

KBT bygger även på inlärningsteoretiska teorier som bl.a. handlar om hur vi lär in beteenden, t.ex. beteendet att reagera med rädsla och ångest. Du kommer i den här manualen att få lära dig hur man gör för att minska rädsloreaktioner som är onödiga (dvs när du blir rädd i situationer som egentligen är ofarliga).

Nedan ses en person som innan KBT behandling hade personliga antaganden som löd: "världen är farlig" och "jag är inkompetent". I KBT så fick hen arbeta med att ifrågasätta dessa antaganden. Hen fick träna på att uppmärksamma och ifrågasätta negativa automatiska tankar samt även träna på att exponera sig för (närma sig) de föremål/situationer som hen hade en orealistisk rädsla för. Efter regelbunden och upprepad träning kom den här personen till insikt om att hen var tillräckligt kompetent och att världen var hanterbar.



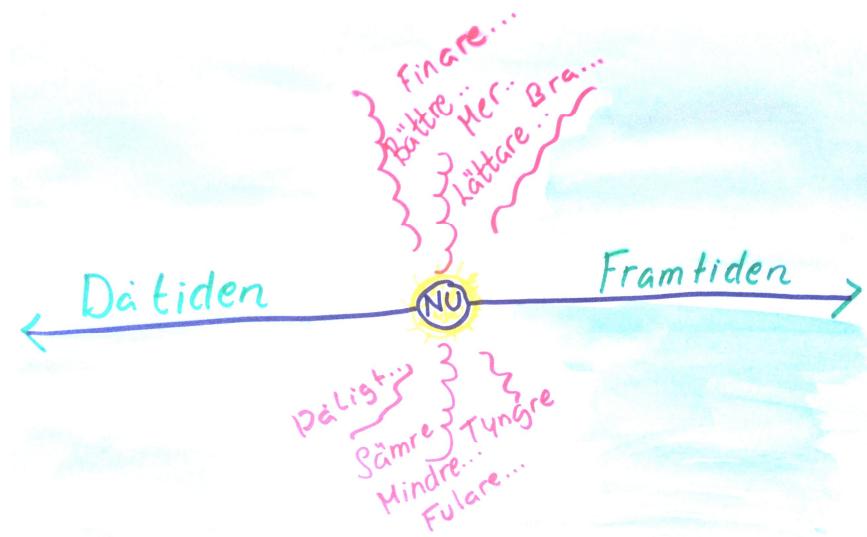
Man skulle kunna jämföra våra individuella sätt att informationsprocessa med glasögon. På samma sätt som glasögon kan förvränga verkligheten, kan även vi genom våra individuella sätt att tolka tillvaron, misstolka verkligheten lite grand.

Mindfulness - Medveten Närvaro Här och Nu

Det har visat sig hjälpsamt för människor som lider av ångest och depression att träna mindfulness. En deprimerad människa grubblar ofta på det som hänt samt värderar sig själv, andra och framtiden på ett negativt sätt. En ångestfylld människa oroar sig ofta för framtiden samt värderar sig själv som mer sårbar än vad hen egentligen är samt omvärlden/framtiden som mer hotfull än den egentligen är. När vi tränar mindfulness tränar vi på motsatta beteenden: d.v.s. vi tränar på att vara här och nu med vår uppmärksamhet utan att värdera.

Nedan kan du göra ett litet test: sätt fingret på den punkt där det står Nu och håll det stilla där.. ända tills du upptäcker att dina tankar dragit iväg till dåtid eller framtid... eller tills du märker att du värderar (t.ex. "det här var tråkigt" "det här klarar jag inte"). Visa med fingret på vilket sätt dina tankar dragit iväg, dra sedan tillbaka fingret till symbolen för "det värderingsfria Nu:et".

Det troliga är att det inte kommer dröja länge innan du upptäcker att din uppmärksamhet dragits iväg i tankar eftersom det är så vårt sinne fungerar. Att vara mindful innebär inte att vara helt och fullt i ett värderingsfritt nu. Att vara mindful handlar mer om att bli medveten om var vi har vår uppmärksamhet.



Det går inte att misslyckas med mindfulness. Så fort som du blir medveten om var du har din uppmärksamhet så är du mindful!

Uppmärksamheten driver kanske iväg till tankar om framtiden..t.ex. "vad ska jag göra efter den här övningen..?" Då du lägger märke till detta är du mindful. Eller kanske uppmärksammar du tanken "jag klarar inte av att vara mindful". Så fort du lägger märke till att du har den tanken så är du mindful.

På vilket sätt kan mindfulness minska psykiskt lidande?

Att stärka den mindfulla förmågan har visat sig kunna ge flera positiva effekter. Träningen hjälper oss till att få ett mer observerande förhållningssätt till våra tankar, känslor samt känslolyrda beteendeimpulser. Detta förhållningssätt gör oss medvetna om att vi inte behöver identifiera oss eller låta oss styras av våra ibland besvärande känslor, tankar och impulser. En befriande insikt för människor som en längre tid försökt bli av med plågsamma tankar och känslor utan att lyckas. Även en hjälpende insikt för människor som haft svårt att sluta med depressiva och/eller ångestdrivna beteenden.

Mindfulness kan också ses som en form av exponering för inre upplevelser. Om du t.ex. känner dig rädd för olika kroppsliga symtom som en ångestreaktion kan ge så kan du lära dig att inte bli så rädd längre genom mindfulnessmeditation.

Alla har vi en förmåga till att vara mindfulla, men eftersom vi även har en stark vana att inte vara mindfulla så behöver vi träna. Man kan träna dels genom s.k formella övningar och dels genom s.k. informella övningar. Formella övningarna kan vara att t.ex. lyssna på ljudinstruktioner eller meditera på egen hand. Informella övningarna är när man försöker bli medvetet närvarande i olika vardagsaktiviteter, som t.ex. när man duschar eller äter.

I bland framställs mindfulness som ett sätt att fly livets slit till ett tillstånd av ständig lugn och lycka. Egentligen är det tvärtom. Genom en medkännandes acceptans av det slit och den olycka som alla normalt fungerande människor upplever av och till, sker ett inre helande/ läkande på ett djupare plan. Vi får en ökad inre känsla av frid och även en större förmåga till att känna glädje.



Hemuppgift: Att träna mindfulness formellt

På www.mindfukbt.se hittar du instruktioner på hur du tränar mindfulness. Börja med att lyssna igenom de tre ljudfiler som handlar om mindfulness.

Ljudfiler:	Kryssa i när du lyssnat
Om mindfulness: Vad är mindfulness?	
Om mindfulness: Varför är det bra att vara mindful?	
Om mindfulness: Hur tränar man mindfulness?	

Därefter kan du börja träna med hjälp av instruktionerna på de övriga ljudfilerna. Börja med kroppskanning och träna därefter andningsankare. Längre fram i programmet så kommer vi utöka träningen till övriga ljudfiler. Du kommer därefter kunna träna på egen hand om du vill.

För bästa effekt bör du träna genom att lyssna till en ljudfil varje dag. Det kan vara jobbigt att komma igång, ju mer du tränar desto lättare kommer det dock att gå. Tillslut kan den formella mindfulnessträningen bli ungefär som som att borsta tänderna eller duscha. Träningen blir ett sätt att ta hand om sig själv.

Ljudfiler:	Fyll i datum när du lyssnat		
Kroppskanning (lång)			
Kroppskanning (kort)			
Liggande andningsankare			
Sittande andningsankare			

Det kan vara bra att ha en bestämd plats att träna på. Välj gärna en plats där du kan få träna ostört. Vilken plats skulle vara bra för dig? _____

Du kanske vill sätta upp en lapp på dörren att du tränar och be om att få vara ifred (om du delar hushåll med andra).

Det kan även vara lättare att få meditationen att bli av om man tränar samma tid varje dag. Vilken tid skulle passa dig bäst? _____

AVSNITT 3: SCHEMAN - AUTOMATISKA TANKAR

I det här avsnittet kommer vi gå igenom vad kognitiva scheman och automatiska tankar är.

Vi kommer även gå igenom lite kort om känslor samt hur känslor hänger ihop med tankar och handlingstendenser (d.v.s. vad känslan vill få oss att göra).



 A hand-drawn illustration of the same person from the previous image. Two thought bubbles are shown: one above their head with the text "Det är ingen ide..." and another to the right with "Hm...?" followed by three question marks and the text "jag är hopplös...". Below the illustration is a blue rectangular box containing text.

Regelbunden mindfulnesssträning hjälper oss att få distans till våra automatiska tankar. Vi kan då välja om vi vill ifrågasätta tankarna eller bara låta dem vara utan att bry oss så mycket om dem.

Börja gärna nu att även träna uifrån i judfilen sittande meditation. Varva med andningsankare och kroppskanning. Pröva vad som känns bra.

Automatiska tankar

När du mediterat har du säkert lagt märke till hur sällan det är tyst i huvudet. Det är som att hjärnan producerar tankar hela tiden. En del har jämfört våra automatiska tankar med rastlösa apor som hoppar från gren till gren ...

När vi tränar mindfulness så gör vi inte det för att "få tyst" i huvudet, även om de flesta brukar uppleva att tankarna lugnar ner sig lite efter en tids regelbunden träning. Det som vi eftersträvar är mer den känsla av lätthet och befrielse det ger när vi upptäcker att vi faktiskt inte behöver bry oss så mycket om "den där pratvärnen" inne i huvudet. Efter en tids regelbunden mindfulness-träning så tar vi "helt enkelt" inte våra automatiska tankar så personligt.

Det här låter ju helt absurd kanske du tycker nu: Ska vi inte ta våra tankar personligt? Jo, visst är det i våra egna hjärnor som tankarna ploppar upp och på så sätt är det ju våra tankar, men eftersom vi inte har någon direkt kontroll över våra automatiska tankar så kan vi ju inte heller göra oss ansvariga för dem.

Det vi dock har kontroll över och kan göra oss ansvariga för är hur vi förhåller oss till våra automatiska tankar samt vad vi väljer att göra.



Regelbunden mindfulnessträning hjälper oss att få lite distans till automatiska tankar. Vi kan då välja mer medvetet vilka tankar som vi vill tänka vidare på och vilka tankar som vi väljer att inte bry oss så mycket om. Eftersom många av de automatiska tankarna som ploppar upp i våra huvuden är värdande och rädslostyrda så är det för de flesta av oss befrämmande att få denna distans.

Att skapa distans samt vid behov ifrågasätta negativa automatiska tankar är en verksam del av KBT och en av de färdigheter som du kommer att få lära dig. Låt dock inte mindfulnessträningen bli ytterligare en stressfaktor i ditt liv. Då är det bättre att ta träningen i din takt och visa förståelse för dig själv att du inte har tid. När du väl börjat märka av de positiva effekterna av träningen så kommer det troligen bli lättare för dig att hitta tid till träningen.

Kognitiva scheman

Utifrån våra olika temperament samt hur vi tolkat våra livserfarenheter så har vi bildat kognitiva "scheman". Scheman fungerar ungefär som ett filter som vi sovrar och sorterar information igenom. Syftet med våra scheman är att vi mer effektivt och snabbt ska orientera oss i tillvaron. Scheman ger ofta en känsla av att verkligheten är begriplig samt förutsägbar och därav även mer kontrollerbar.

Scheman består dels av grundläggande antaganden vi har om oss själva, om andra och om världen i stort samt av strategier vi har skapat för att hantera dessa grundläggande antaganden. Strategierna kallas för livsregler eller villkorade antaganden. Det är vanligt att personer med social fobi har grundläggande antaganden om sig själva att de är bristfälliga på något sätt. Exempel på grundantagande kan vara "jag är konstig" eller "jag duger inte". En livsregel utifrån detta grundantagande kan t.ex. vara: "Jag får inte hamna i centrum för andras uppmärksamhet eftersom de då kan upptäcka hur konstig eller oduglig jag är".

Vi kan förändra våra scheman. Om vi är omedvetna om dem tenderar de dock att bekräfta sig själva. Det kan därför vara bra att bli medveten om de scheman som inte fungerar så bra för oss så att vi kan ifrågasätta och förändra dem.



Vissa livsregler har vi bildat som ett sätt att hantera en bristfällig eller besvärlig tillvaro då vi var små. Ofta fortsätter vi dock att automatiskt följa dessa livsregler även då vi inte längre behöver.



Det finns en lek som går ut på att man först ska gå över flaskor utan att få dem att ramla. Därefter ska man göra om detta med en bindel för ögonen. Lekledaren har nu tagit bort flaskorna, men det vet man inte eftersom man ju inte ser längre. Man fortsätter därför att gå på samma sätt som man gjorde då flaskorna fanns. Detta brukar de andra lekdeltagarna tycka se lustigt ut. Själv har man svårt att förstå vad det är som är så roligt. Man har fullt upp med att försöka gå så att man inte välter några flaskor!

Ända tills bindeln tas bort och man upptäcker att man gått med höga steg aldeles i onödan.

Denna lek påminner lite om en människa som automatiskt fortsätter leva utifrån besvärliga livsregler trots att hon egentligen inte längre behöver. Att bli medveten om sina scheman/livsregler kan jämföras med att ta bort bindeln från ögonen.

Vi får då möjlighet att anpassa vår gångstil/levnadsstil efter verkligheten.

Personliga scheman gör att vi tolkar olika

Man kan alltså se våra grundantaganden som ett slags personliga "glasögon" som gör att vi tolkar tillvaron olika. Vissa av oss tenderar att tolka tillvaron med lite mörkare och oroligare glasögon. Vi är inte alltid medvetna om vilka grundantaganden vi har. Det kan vara lättare att uppmärksamma vilka automatiska tankar vi får i olika situationer. Tankarna kallas automatiska eftersom de ploppar upp automatiskt i vårt sinne till skillnad mot mer viljestyrda tankar som vi har då vi t.ex. planerar något eller löser ett problem. De automatiska tankarna kan vara neutrala, positiva eller negativa.

Genom att uppmärksamma och därefter ifrågasätta/verklighetspröva våra negativa automatiska tankar så kan vi även få våra grundantaganden att förändras. I exemplet nedan kan vi se hur två olika personer, med olika inlärningshistoria, tolkar en gemensam situation på olika sätt. Person B har erfarenhet av en uppväxt då hennes vårdnadshavare tyvärr inte kunde visa henne så mycket kärlek. Detta kanske gav henne grundantagandet att hon är en svårälskad person.



Person B i exemplet ovan skulle vara hjälpt av att ifrågasätta sin automatiska tanke. Om hon inte gör det finns det risk att hon undviker en relation som skulle kunna hjälpa henne att inse att hon visst är en person som är värd att älskas.

Varför är vissa av oss så känsliga för kritik?

Om man har negativa grundantaganden om sig själv (att det är något i grunden "fel" på hela ens personlighet) så är det som att leva under ett ständigt hot. Som med alla hot så hanterar vi även detta "inre" hot genom de tre F:en (fight, flight eller freeze). Då vi använder oss av flight (flykt) - strategier försöker vi undvika de situationer där vi riskerar att våra negativa grundantaganden besannas/avslöjas. I freeze (frys) tillståndet identifierar vi oss med våra negativa grundantaganden och beter sig som om vi verkligen var felaktiga eller värdelösa. I fight (slåss) - tillståndet försöker vi bekämpa /motbevisa våra hotfulla grundantaganden. Vi gör detta genom olika livsregler och villkorade antaganden som vi krampaktigt försöker följa. Dessa kan t.ex. låta så här:

- Om jag är omtyckt av alla så duger jag/Jag måste vara omtyckt av alla/om någon inte tycker om mig så innebär det att jag inte duger (de negativa grundantagandena besannas).
- Jag måste alltid prestera på topp/Om jag misslyckas så betyder det att jag är dålig/inkompetent (och de negativa grundantagandena besannas).
- Om jag får bekräftat av andra hur bra jag är så duger jag/andra måste alltid bekräfta mig/om andra inte bekräftar mig genom positiva omdömen utan tvärtom kritiserar mig så innebär det att jag är dålig/inkompetent/fel/oälskbar/värdelös (de negativa hotfulla grundantagandena besannas).



Att leva med rigida och perfektionistiska livsregler kan känna som att stå alldeles vid randen av ett hotfullt stup. Minsta kritik gör att man riskerar att rama ner i det fasansfulla "fel-på- mig" – stupet.

Eftersom det känns som att hela ens mänskovicke står på spel beroende på vilken kritik man får så är man väldigt uppmärksam på hur andra verkar värdera en. Man är speciellt uppmärksam på eventuell negativ kritik.

I syfte att minska risken för att utsättas för negativ kritik så är det vanligt att man försöker undvika situationer där man kan bli värderad av andra. Eftersom det dock är så gott som omöjligt att leva ett liv utan att utsättas för värdering av andra så kan det känna som att alltid stå på randen till ett hotfullt stup...

Fler exempel på livsregler och villkorade antaganden

Om man har social fobi så handlar grundantaganden ofta om att man är bristfällig på något sätt och att andra är kritiska och dömande. För att hantera dessa grundantaganden så har man ofta bildat stränga och krävande livsregler gällande social samvaro. Dessa regler/antagande är en bidragande orsak till att social samvaro kan upplevas väldigt hotfullt och ansträngande. Här följer fler exempel på livsregler/villkorade antaganden som är vanligt att ha vid social fobi:

- "jag måste säga intressanta och roliga saker" ("om jag är tyst eller inte säger intressanta och roliga saker så tycker andra att jag är tråkig")
- "ingen får se att jag är nervös" (villkorat antagande "om andra ser att jag är nervös så kommer de tycka att jag är svag och värdelös").
- "jag måste vara intelligent och rolig" (villkorat antagande "om jag inte är intelligent och rolig så kommer andra inte att tycka om mig/ avvisa mig")
- "det jag säger och det jag skriver måste vara perfekt" (villkorat antagande "om jag stakar mig eller skriver fel så kommer andra att se mig som en svag och värdelös människa och förakta/avvisa mig")
- "jag får inte visa några tecken på svaghet" (villkorat antagande "om jag visar något tecken på svaghet så förlorar andra respekten för mig")
- "jag måste försöka att vara överens med alla" ("om jag tycker annorlunda än någon annan, så kommer de att tycka illa om mig och avvisa mig").
- "jag måste göra ett gott intryck" ("om jag inte gör ett gott intryck så kommer andra ogilla mej och jag får inte vara med i gemenskapen").



Våra livsregler och villkorade antaganden har vi skapat som ett sätt att hantera våra (inte sällan självskепtiska) grundantaganden.

Ofta är dessa präglade av den kultur vi lever i och av de värderingar som finns där. Vanligt är t.ex. att livsreglerna handlar om hur man ska se ut och hur bra man ska prestera.

Vi kan också ha "ärvt" livsreglerna av våra föräldrar eller av andra männskor som vi såg upp till då vi var små och som därför blev våra förebilder .

Att synliggöra och ifrågasätta onödigt stränga och perfektionistiska livsregler är en viktig del av behandlingen för social fobi.

Liten känsloskola

En person kan tänka att "jag känner mig så värdelös" men egentligen så är detta en tanke och inte en känsla. Vi skulle kunna dela upp en känsla i tre delar; det vi tänker, det vi känner i kroppen rent fysiskt samt de handlingstendenser som känslan ger. Om vi följer handlingstendensen kallas det för känslostyrt beteende. Vi gör ofta nästan automatiska såsom handlingstendensen vill få oss att göra, särskilt när känslorna är starka. Vi följer ofta handlingstendensen eftersom vi kan uppleva att "de känns rätt" att följa den. När vi gör det fungerar det tyvärr vidmakthållande för våra känslomässiga besvär.

Vi kan dock välja att inte följa den handlingstendens som hänger ihop med en besvärande känsla. En deprimerad människa kan istället för att grubbla över sitt mående och undvika andra/omvärlden, aktivera sig och söka lite kontakt med andra mäniskor. En ångestfyllt mäniska skulle istället för att undvika det hon är rädd för, försöka våga nära sig. Dessa beteenden skulle troligen göra den deprimerade gladare på sikt och ge den ångestfyllda mindre ångest på sikt.

Vi kan också lära oss att ifrågasätta de negativa automatiska tankar som vi har när vi mår dåligt. Vi kan lära oss att se tankar som tankar och inte som sanningar. Att ifrågasätta negativa automatiska tankar samt avstå ifrån eller göra tvärtemot dysfunktionella handlingstendenser är några av de grundläggande metoderna i KBT. Dessa metoder har visat sig lindra ångest och depression.

<p>Den här personen skulle vara hjälpt av att upptäcka att detta bara är en tanke och inte en sanning. Hon skulle då kunna ifrågasätta den.</p>	<p>Fysisk aktivitet kan göra att det känns mindre tungt i kroppen.</p>	<p>Hen skulle också vara hjälpt av att inte följa den handlingstendens som hänger ihop med känslan. Hen kan välja att istället för att undvika andra våga ta kontakt och då pröva att visa sig som hen är.</p>
<p>Tankar, kropp och beteenden påverkar varandra ömsesidigt. När man är riktigt deprimerad kan det vara svårt att ifrågasätta de negativa tankarna. Då är det bättre att börja med att röra på kroppen genom fysisk aktivitet samt återuppta aktiviteter som man tidigare haft glädje av. Framförallt kan det vara bra att göra aktiviteter tillsammans med andra. Efter ett tags s.k. beteendeaktivering brukar man må bättre och det blir då lättare att ifrågasätta negativa tankar.</p>		

Det är som sagt vanligt att vi blandar ihop tankar och känslor när vi pratar. Vi kanske säger "jag känner inte för att gå ut". Mer rätt, men besvärligare, skulle vara att säga "när jag tänker på att gå ut så känner jag varken glädje eller nyfikenhet". Men det är så krångligt att säga och alla förstår ju vad vi menar.

Eftersom vi är vana att blanda ihop känslor och tankar då vi pratar till vardags så kan det ta ett tag innan vi lär oss skilja på dessa när vi ska fylla i PNT formulär (protokoll för negativa tankar). Ett riktmärke som kan hjälpa oss att skilja på känslor och tankar är att känslor oftast går att skriva i ett ord.

Exempel på känslor är förvåning, avsky, glädje, nyfikenhet, skam, ledsenhet, skuld, ilska och rädska. Det finns förstås fler känslor men dessa är exempel på s.k. grundläggande känslor som alla mänskor har. Känslorna ilska, nyfikenhet och glädje brukar hänga ihop med handlingstendensen att närliggande sig. Känslorna ledsenhet, skam, skuld, och rädska brukar hänga ihop med handlingstendensen att dra sig tillbaka.

I bland döljer en känsla en annan känsla, vi kan t.ex. känna ilska då vi "innerst inne" är ledsna. Det är inte ovanligt att känna flera olika känslor på en gång.

Alla känslor är bra i rätt mängd och i rätt sammanhang, även känslor som vi ibland kallar för negativa såsom ledsenhet, rädska och ångest. Att t.ex. känna sig ledsna då en god vän dött eller att p.g.a. ångest bli extra noga med förberedelserna av en tentamen är exempel på när känslor är funktionella.

I stället för att kalla en del känslor för negativa så skulle vi kunna säga att vi ibland har för mycket av vissa känslor och vid tillfällen då de inte är hjälpsamma för oss. En mänsklig som lider av social fobi upplever t.ex. att hon får för mycket av känslan rädska och att hon dessutom får känslan vid fel tillfällen.



Man kan förstå om en mänsklig, som en längre tid lidit av rädska och ångest, skulle önska att hon kunde slippa ha dessa känslor.

Om hon kunde det skulle det dock bara innebära att hon fick nya problem. I vissa situationer behöver vi våra s.k. "negativa känslor".

Känslan hänger ihop med den automatiska tanken

Känslor och tankar kan ofta ses som två sidor av samma mynt. Den tolkning som jag gör av situationen påverkar både mina automatiska tankar och mina känslor.

Om man vill ifrågasätta sina negativa automatiska tankar så förutsätter det ju förstås att man vet vilka dessa tankar är. Ibland kan det vara svårt att hitta dem, de kan vara väldigt snabba och flyktiga.

Eftersom känslan oftast hänger ihop med den automatiska tanken så kan känslan här fungera vägledande.

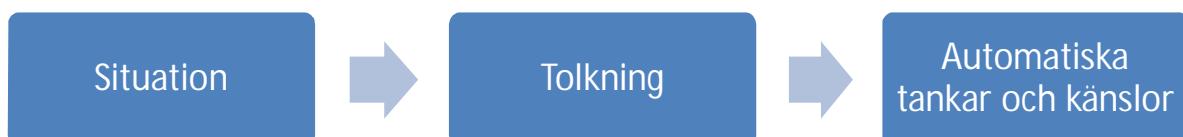
Till höger skildras en situation som beroende på hur jag tolkar den ger mig olika känslor. Känslan vägleder mig att hitta mina automatiska tankar:



- Om jag kände mig glad kan jag ha tänkt: "Vad bra att hon såg att jag tappade nåt. Tur att det finns så hjälpsamma mäniskor".
- Om jag kände mig ledsen så kan jag ha tänkt: "Alla bara letar fel på mig"
- Om jag kände mig arg så kan jag ha tänkt: "Andra tappar saker hela tiden men plockar aldrig upp! Jag måste alltid plocka upp. Det är så orättvist!"
- Om jag kände mig rädd kan jag ha tänkt: "Hon verkar arg och irriterad på mej. Undra om hon vill mig illa?"
- Om jag kände skam så kan jag ha tänkt: "Typiskt mej! Jag är en sån klant".
- Om jag kände mig nyfiken så kan jag ha tänkt: "undra vad jag tappade?".

I bland kan man känna flera känslor på en gång. Om man besväras av en känsla så kan det vara värdefullt att försöka komma på vilka tankar som dök upp i huvudet när man hade känslan. Därefter kan man se om man kan ifrågasätta dessa tankar.

Kan man tolka den situation där man fick känslan på ett annorlunda sätt?



Mer om automatiska tankar

Våra automatiska tankar håller sig inte till grammatiska regler utan lever sitt eget liv. De kan t.ex. komma till oss förpackade i endast ett ord t.ex. "idiot", men skulle vi s.a.s. "öppna förpackningen" så skulle den kanske innehålla följande mening: "Vilken idiot jag är som inte kunde svara på den fråga jag nyss fick. Han måste verkligen tycka att jag är helknäpp". Nedan följer exempel på automatiska tankar som kan ploppa upp i huvudet på en person med social fobi:

- "Nu gäller det att inte visa någon nervositet"
- "Han tittar konstigt på mej. Han ogillar nog mej"
- "Nu kommer jag snart tappa kontrollen"
- "Jag ser helkorkad ut"
- "Jag passar inte in, alla märker det"
- "Jag kommer inte att kunna prata/inte kunna skriva"
- "Jag är korkad och har inget vettigt att säga"
- "Alla andra har intressanta saker att säga men inte jag"

Som du nu har lärt dig så är de automatiska tankarna de tankar som du får då du tolkar de situationer du möter genom dina schema "glasögon". Nedan följer några exempel på grundtaganden och livsregler som människor med social fobi kan ha i sina schemaglasögon:

- Jag är oattraktiv/inkompetent/fel/konstig
- Andra är kritiska och dömande
- Oavsett vad jag gör så kommer jag alltid att vara fel och ogillad
- Om jag undviker andra så kan de inte skada mig
- Om andra skulle se mina fel så skulle de se ned på mig
- Om någon annan ser ner på mig så innebär det att jag är mindervärdig



När vi är i socialt skrämmende situationer är vi ofta väldigt uppmärksamma på de ångestsymtom som vi befår att andra kan se. Denna rädslofulla inre uppmärksamhet gör att vi upplever symtomen som starkare än vad de egentligen är. Vi får inre mentala bilder av hur vi tror att vi ser ut. Dessa inre förvrängda bilder tar vi sedan tyvärr som bevis för att våra självkritiska tankar har rätt.

Om vi hade filmat oss själva och sett hur vi verkligen såg ut så hade vi förstått att denna förvrängda spegelbild bara fanns i våra egna huvuden. Det hade då varit lättare för oss att förstå att även de negativa tankarna hade fel.

Hemuppgift

Du ska nu få i hemuppgift att under en veckas tid lägga märke till vilka automatiska tankar som ploppar upp i ditt huvud då du mår dåligt. Försök att stanna upp och observera direkt när du är i den specifika situation där du mår dåligt. Eftersom vårt minne kan vara bristfälligt är det lätt att glömma vad vi tänkt om vi låter det gå alltför lång tid, det är därför bra om du gör det så fort som möjigt. Använd formuläret "protokoll för automatiska tankar". Du kan titta på exemplatformuläret för att se hur det skulle kunna fyllas i. Kopiera upp flera tomma formulär eller skriv nya utifrån samma mall så att du har för hela veckan. Några saker att tänka på:

- Under rubriken situation beskriver du vilken situation som du var i då tankarna och känslorna dök upp. I bland är det inre "händelser" som triggar igång rädslofyllda tankar och känslor hos oss: med inre menar vi något som händer inuti kroppen t.ex. att vi minns något, tänker på ett föredrag som vi ska hålla eller känner av någon kroppslik sensation, t.ex. hjärtklappning.
- Det är vanligt att man istället för att beskriva en specifik situation beskriver situationer i allmänhet. Det är dock viktigt att du beskriver en specifik situation eftersom det kommer leda till en mer noggrann granskning. Så skriv alltså inte "när jag är bland folk" utan beskriv istället ett specifikt tillfälle; när var det, var var du, vilka var du med, vad hände?
- Det är vanligt att man blandar ihop känslor och tankar. Ett tips är att känslor ska gå att skriva i ett ord, om du skriver en hel mening är det troligen en tanke du beskriver (t.ex. tanken "jag känner mig värdelös").
- Se också om du kan koppla ihop vilken tanke som hör ihop med vilken känsla, kanske rita en pil emellan. I bland kan en tanke vara kopplad till flera känslor (och ibland ger alla tankarna samma känsla). Om en negativ automatisk tanke inte ger någon speciell känsla så kan det innebära att du "helt enkelt" inte brydde dig så mycket om den tanken (du kanske börjat få lite mindful befrämmande distans till automatiska tankar 😊).

Automatiska tankar kommer ibland formulerade som frågor: gör då om dem till konstateranden. Den automatiska tanken "vad är det för fel på mig?" blir då istället "det är fel på mig". I själva frågan ligger ju ett antagande om att något med en själv är fel. Det är troligt att det är just detta antagande som får oss att känna oss olyckliga. Så länge som vi tror på det vill säga... Senare i manualen kommer vi lära oss att ifrågasätta antaganden som får oss att mår dåligt.



Protokoll av automatiska tankar

EXEMPEL

(När du skattar intensiteten i känslan står 0 för minimal intensitet och 10 står för maximal intensitet)

Situation Beskriv så objektivt som möjligt en specifik situation som fick dig att må dåligt. Vad gjorde du? När var det? Var var du? Med vem var du?	Automatiska tankar Vilka tankar förför genom ditt huvud? Om det mer var en bild som dök upp i huvudet försök att översätta den till en tanke.	Känslor Hur kände du dig? Fick du ångest eller kände du dig rädd? Kände du dig ledsen? Arg? Skatta intensiteten i de olika känslorna utifrån skalan 0-10
<i>Jag var på fest hos Patrik i lördags. Jag gick fram till Erik för att prata men då kom Mia fram samtidigt och de började prata med varandra. Jag kom av mig och blev tyst, lyssnade på dem istället.</i>	<i>Klart att han hellre vill prata med Mia än med mig. De tycker förstås att jag är tråkig.</i>	<i>Ångest 7 Ledsen 8 Arg (på mig själv) 7</i>
<i>I torsdags på jobbet. Jag skulle hålla i en föredragning tillsammans med Nina. Hon började prata och jag kände mig nervös, fick hjärtklappning och kände hur jag rodnade.</i>	<i>Änej! Nu kommer jag bli så nervös när jag ska prata att jag inte kommer komma ihåg vad jag ska säga, jag får blackout. Det kommer gå åt h-lvete! (såg en inre bild av mig själv som ett nervvrak, och hur alla stirrade frågande) Tänkte att de skulle tycka att jag var helkonstig</i>	<i>Rädsla och ångest 9</i>

Protokoll av automatiska tankar

(När du skattar intensiteten i känslan står 0 för minimal känsla och 10 står för maximal känsla)

Situation Beskriv så objektivt som möjligt en specifik situation som fick dig att må dåligt. Vad gjorde du? När var det? Var var du? Med vem var du?	Automatiska tankar Vilka tankar förflyttade genom ditt huvud? Om det var en bild som dök upp i huvudet försök att översätta den till en tanke.	Känslor Hur kände du dig? Fick du ångest eller kände du dig rädd? Kände du dig ledsen? Arg? Skatta intensiteten i de olika känslorna utifrån skalan 0-10

Mindfulness - att bevittna sitt "mind" med acceptans

Det är svårt att precis beskriva vad det innebär att vara mindful. Det bästa är att helt enkelt prova meditation under en period och få en egen upplevelse.

En del har försökt beskriva vad mindfulness är och varför mindfulness träning har varit hjälpsamt för dem. Några har beskrivit hur mindfulness gett dem en befriande insikt i att de inte behöver identifiera sig med sina (alltför frekventa) negativa automatiska tankar. Detta kan känna som att kliva ut ur en betungande dimma och plötsligt se klart.

För de flesta av oss kommer dock inte insikten så plötsligt utan vi måste träna innan vi kan märka av en annorlunda upplevelse. För en del av oss kan det ta ganska lång tid innan vi märker av något överhuvudtaget. Då kan vi behöva lite uppmuntran och stöd på vägen för att få motivation att fortsätta träna.

En sak som kan vara motiverande är att man nu genom olika mätverktyg (t.ex. MRI kameror) kan se vad som händer med hjärnan genom regelbunden mindfulness träning. Forskare har bl.a. studerat hjärnorna hos deltagare i en MBSR-kurs (mindfulnessbaserad stress reduktion). Deltagarna hade där tränat meditation cirka en timme/dagen under åtta veckor. Man kunde se att dessa människors hjärnor hade förändrats på ett positivt sett i flera områden. Bl.a. i områden som är förknippade med förmågan att hantera ångest, förmågan att uppleva empati för andra och sig själva samt i områden som är förknippade med förmågan att uppleva glädje. När du mediterar med hjälp av ljudfilerna på www.mindfulkbt.se så kommer du träna utifrån samma upplägg som MBSR.

Fortsätt denna vecka med att meditera, helst varje dag men döm inte dig själv om du inte lyssnat någon dag. Det är svårt för de flesta av oss att komma igång, ofta går träningen lättare efter ett tag. Nu kan du även börja träna utifrån ljudfilen "sittande meditation", varvat med andningsankare och kroppskanning.

Det bästa är om du bara fortsätter att träna mindfulness utan några stora förväntningar. Försök att ha ett öppet och nyfiken sinne och bara se vad som händer.

Det skadar ju hursomhelst inte att bli lite bekant med sitt tänkande sinne/sitt "mind" eftersom det ju kommer att vara vårt trogna följeslagare hela livet.

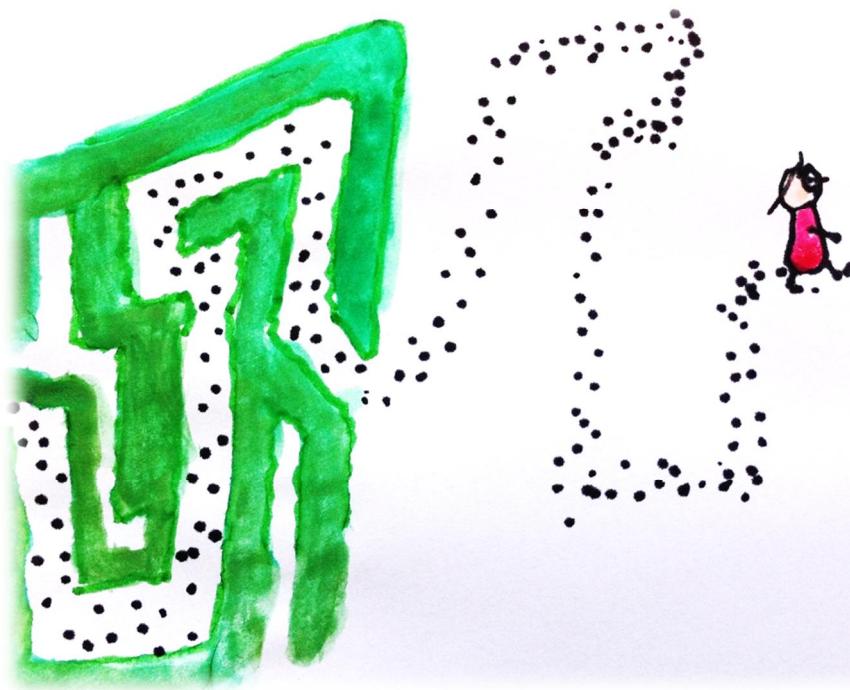
Ska föreställa en hjärna med sin minnesryggsäck.



AVSNITT 4: SCHEMAN

I det här avsnittet kommer vi fortsätta att gå igenom vad scheman är.

Vi kommer även att göra en hypotes kring hur våra egna dysfunktionella schema ser ut samt vilket funktionellt schema vi skulle vilja ersätta det med.



Ett sätt att beskriva scheman är att se dem som ett slags inre arbetsmodeller vi skapat utifrån vår inlärningshistoria. Dessa arbetsmodeller kan ha varit funktionella då och där men fungerar inte alltid så bra här och nu.

Många av oss fortsätter automatiskt att leva utifrån inlärda scheman och schemadrivna beteenden även då det inte fungerar så bra. I nom mindfulness brukar man kalla detta omedvetna sätt att bete sig på för att "gå på autopilot".

Det behöver inte vara dåligt att "gå på autopilot". Vår hjärna strävar ständigt efter att automatisera sitt arbete, och detta är oftast hjälpsamt för oss. Det är när våra automatiska tankar och beteenden inte är hjälpsamma som det kan vara bra att medvetandegöra samt försöka förändra dem. Detta kommer vi att börja göra i det här avsnittet.

Perfektionistiska livsregler skapar stress

Många som lider av social fobi eller andra kroniska ångestsyndrom upplever stress och spänningsrelaterade besvär. En del av stressen beror på krävande livsregler som det kan känna ansträngande och svårt att leva upp till.

Alla har vi livsregler och många av våra livsregler är bra. Att t.ex. ha som livsregler att försöka ta hand om sin hälsa genom att träna eller att ta ansvar för och hjälpa sin familj samt sköta sitt arbete är exempel på livsregler, som visserligen kan känna stressande ibland, men som ändå är funktionella.

Det är vanligt att människor med social fobi har perfektionistiska livsregler som handlar om hur de måste bete sig i sociala situationer eller hur andra måste värdera dem för att de ska känna sig okej. Om vi t.ex. har som livsregler att vi alltid måste prestera allt felfritt och att alla alltid måste tycka om det vi säger och gör samt att vi aldrig får visa oss osäkra eller nervösa, så är det inte så konstigt om vi upplever tillvaron som väldigt stressfylld. Det kan därför vara värt att stanna upp och fundera på om vi skulle kunna förändra våra livsregler.



Mullvadstekniken

Människor som lider av social fobi brukar ha grundantaganden om sig själva att de inte duger/är misslyckade eller att det är något annat som är fel med dem. Grundantaganden om andra brukar handla om att andra är kritiska/dömande/krävande. För att ta reda på vilka grundantaganden man har kan man använda en teknik som kallas mullvadstekniken eller nedåtgående pilen. Tekniken kanske kommit att kallas mullvadstekniken eftersom våra grundantaganden oftast är omedvetna och precis som rötter osynliga ovan jord. De kan hittas om man gräver där man ser "ogräs"/negativa automatiska tankar. Vi skulle förstås även kunna gräva efter de grundantaganden som ger oss positiva eller neutrala automatiska tankar men eftersom dessa grundantaganden ju inte får oss att må dåligt så fokuserar vi inte på dem i den här manualen. Vi fokuserar istället på de negativa automatiska tankar vi får då vi mår dåligt och/eller inte fungerar så bra.

Vi söker nedan efter det grundantagandet som denna person har om sig själv:



Scheman är hypoteser och inga absoluta sanningar

Vad som är viktigt att komma ihåg när vi utforskar våra scheman är att vi inte kommer hitta något som objektivt "finns" där inom oss. Scheman är hypoteser.

Scheman förändras dessutom ständigt. Dels eftersom ju livet ger oss nya erfarenheter men de förändras även beroende på i vilken situation vi är samt på vilket humör vi är på. När vi mår dåligt kanske vi har en sorts scheman som är aktiva medans vi har en annan sorts scheman som är aktiva när vi mår bra.

Om du, när du t.ex. använder dig av mullvadstekniken, hittar grundantaganden om dig själv att du är en svårälskad person eller att andra är dömande så behöver du alltså inte tolka det så att dessa antaganden alltid finns inom dig.



En allmän oro över att inte duga kan för många av oss ta sig ganska ospecifika uttryck. Vi kan ha svårt att sätta fingret på exakt vad det är i ens person som inte är dugligt, vi bara "liksom vet" att vi inte duger. Vi har en inre gnagande oroskänsla över att inte vara bra nog.

Det kan då vara hjälpsamt att ta reda på vilka kognitiva scheman som kan ligga till grund för vår oro av att inte duga. Vi kan då lättare se vilka beteenden och tankar som vidmakthåller denna "jag duger inte" oron.

Vi kan då också välja alternativa tankar och beteenden som skulle kunna hjälpa oss att inse att vi visst duger.

Det kan vara lätt att ge en person "skulden" för att man har fått negativa grundantaganden, inte sällan blir det den som tog hand om oss då vi var små.

Här är det viktigt att komma ihåg att denna person många gånger även bidragit till att vi fått många positiva och funktionella scheman.



Vi har förstås rätt att känna oss ledsna och t.o.m. arga över de relationer som gett oss onödigt psykiskt lidande. Samtidigt kan det vara bra att ha en ödmjuk inställning till de psykoterapeutiska insikter vi gör.

Föräldrar gör ju dessutom oftast så gott de kan, troligen även de/den som tog hand om oss då vi var små.

Dysfunktionella scheman

Om vi varit med om en skrämmande händelse eller/och haft upprepade negativa emotionella erfarenheter så kan vi utifrån dessa ha skapat dysfunktionella scheman. Alla negativa erfarenheter ger dock inte dysfunktionella scheman. Det är när vi felaktigt dragit slutsatsen att det är något fel på oss själva och/eller att världen /andra t.ex är onda eller farliga som dysfunktionella scheman skapas.

Vi kanske har varit med om att ha blivit mobbade eller blivit illa behandlade av någon som vi var beroende utav som barn. Kanske skapade vi då scheman med grundantaganden typ: "jag är inte okej" och "andra ogillar mig och vill mig illa". De villkorade antaganden vi skapade utifrån dessa grundantaganden kanske handlar om att vi måste dölja våra eventuella brister och inte visa tecken på nervositet eftersom det kan göra oss illa omtyckta. Våra beteenden utifrån detta kanske är att vi försöker undvika situationer där det finns risk att andra kan se det som vi befår är bristfälligt i oss själva. Eller kanske försöker vi dölja vår nervositet eller beförade brister på olika sätt.

Man brukar säga att scheman strävar efter överlevnad. Vad som menas med detta är att vi tenderar att bekräfta våra scheman genom att ta in information som stämmer med dem samt bortse från information som inte stämmer. Vi tenderar att se det som vi förväntar oss att se. Därför kan det ta lite tid att förändra scheman. Genom att identifiera våra dysfunktionella grundantaganden och ifrågasätta negativa automatiska tankar, samt syna och ändra livsregler/villkorade antaganden går det dock att förändra scheman.



Ett dysfunktionellt schema kan t.ex. ha skapats utifrån erfarenheter att inte fått vara med i kamratgruppen som barn. Kanske tolkade man detta som att anledningen till att man inte fick vara med var att man var konstig.

Även om man som vuxen förstått att man inte är konstig, så kanske man ändå fortfarande känner sig konstig. Vi kommer i den här manualen gå igenom vad det är som gör att den här upplevelsen finns kvar och vad man kan göra för att få en mer hjälplande upplevelse av sig själv och andra.

Att ta reda på sina dysfunktionella scheman

Vi har som sagt flera scheman (både funktionella och dysfunktionella) och de är aktiva i olika situationer. Scheman kan sägas bestå av två nivåer; den första nivån är de grundläggande antaganden vi har om oss själva, andra och världen eller framtiden. Den andra nivån är de livsregler/villkorade antaganden som vi har skapat utifrån dessa grundläggande antaganden.

Genom att uppmärksamma de negativa automatiska tankar vi får i olika situationer kan vi skaffa oss hypoteser kring hur våra dysfunktionella scheman ser ut. Med dysfunktionella scheman menar vi alltså de scheman som får oss att må dåligt i onödan (det ju normalt och funktionellt att faktiskt må dåligt ibland). Vi använder oss här av mullvadstekniken för att gräva fram våra grundantaganden. Vi kanske uppmärksammar den negativa automatiska tanken "nu tycker alla att jag är en korkskalle" när vi säger något fel under ett möte. Här behöver vi troligen inte gräva så djupt innan vi finner grundantaganden i stil med: "jag är korkad" och "andra är dömande".

Genom att fråga oss vad det var i situationen som vi ansåg gjorde oss till korkskallar kan vi även få reda på vilka våra livsregler/villkorade antaganden är. Vad var det vi gjorde eller andra gjorde som vi tolkade som ett bevis på att vi var korkskallar i andras ögon? Utifrån situationen ovan så kanske ett villkorat antagande är "om jag gör något fel så tycker andra att jag är en korkskalle" (livsregel "jag måste alltid säga allt rätt" // "jag får aldrig göra något fel" eller "om jag gör fel så kommer andra att tycka att jag är en korkskalle").

Genom att uppmärksamma negativa automatiska tankar på det här sättet i flera olika situationer då vi känner oss ledsna eller har ångest/oro så kan vi såsmåningom göra oss hypoteser kring hur våra dysfunktionella scheman ser ut.



Kanske ältar vi våra misstag genom hårdare självanklagelser. Vi kan då fråga oss om detta är funktionellt och hjälpsamt för oss? Om någon vi tycker om varit olycklig efter att ha begått ett misstag, skulle vi då ha bemött denna person på samma sätt? Om vi inte tycker att det låter som en bra idé, varför behandlar vi oss själva på det här sättet?

Kan det vara så att lite förståelse, empati och uppmuntran gör det lättare för oss (och andra) att lära av misstag och utvecklas?

Att förändra dysfunktionella scheman

Du kommer nu att få fylla i en hypotes om hur du tror att ditt dysfunktionella schema gällande sociala relationer ser ut. Du kommer samtidigt att få forma ett funktionellt schema. Det är viktigt att du fyller i det funktionella schemat för det ger dig idéer kring hur du kan tänka samt bete dig på ett alternativ sätt.

Då du fyller i ditt funktionella schema gör du det genom att fråga dig vilka grundantaganden du skulle vilja ha istället för de dysfunktionella grundantaganden. De funktionella grundantagandena du väljer ska vara realistiska (och alltså inte "jag är en fantastisk och helt felfri människa" "andra är alltid goda och välvilliga"). För att komma underfund med vad du vill skriva kan du kanske tänka vilka grundantaganden du skulle vilja att någon du tyckte om och ville väl skulle ha.. Du kanske t.ex. väljer: "Jag duger bra och är tillräckligt kompetent" samt "andra är lika mänskliga och sårbara som jag". Om du kunde hypnotisera dig själv till att framöver ha dessa grundantaganden, skulle det då göra att du fann social samvaro mer avspänd och tillfredsställande? Lyssna in vad din "magkänsla" säger, om den säger ja så är du troligen på rätt väg.

Fyll sedan i de villkorade antaganden/livsregler som passar ihop med dina dysfunktionella grundantaganden. Här kan du titta på de förslag på villkorade antaganden/livsregler som du läst om tidigare i manualen (se t.ex. sidorna 31, 33 och 34). Kanske känner igen dig i någon av dessa.

Längst ut skriver du de beteenden som ligger i linje med schemat (med dina grundantaganden och livsregler/villkorade antaganden). Även här kan du titta på vanliga socialfobiska beteendena som vi tagit upp i den här manualen (t.ex. sid 16) för att se om du känner igen dig i dessa. Gör sedan likadant med det funktionella schemat. Du behöver inte fylla i dina scheman perfekt, de behöver inte bli "helt sanna". Du kommer troligen ändå ändra deras innehåll flera gånger.



Ofta har de beteenden vi har utifrån våra dysfunktionella scheman som funktion att de kortsiktigt minskar ångest. Detta är en av anledningarna till att vi så ofta fortsätter att vandra runt i samma hjulspår även om dessa beteenden inte leder oss i riktning mot det liv vi vill leva.

Att bryta invanda beteendemönstret och istället pröva nya vägar att bete sig på känns därför ofta initialt skrämmande och kan ge ökad ångest. Initialt alltså!

Sen blir det bättre och bättre (på flera sätt).

Att gräva fram sina grundantaganden

Utgå från de automatiska tankar som dök upp i ditt huvud i samband med att du kände dig ångestfyld eller orolig. Vad skrev du t.ex. på PNT formulären i förra avsnittet? Vilken av tankarna ger dig mest ångest? Utgå från den tanken.

Använd därefter mullvadstekniken för att gräva fram vilka antaganden som kan ligga till grund för denna automatiska tanke. Att gräva fram grundantaganden kan liknas med att se vilka rötter som s.a.s. finns under jorden och som den synliga växten hänger ihop med. Våra automatiska tankar är som den synliga växten, med dem som utgångspunkt kan vi gräva fram våra grundantaganden.

Utgå från flera tankar som du haft i olika situationer då du mått dåligt och se om du hamnar i samma typ av grundantaganden. Se om du kan hitta ett gemensamt tema på dessa grundantaganden. Det finns inget "rätt eller fel" sätt att skriva sina grundantaganden på. Kanske hamnar du t.ex. i grundantagandet "jag är ett fuskbygge". Det är okej att använda dina egna ord och det kan vara vilka ord som helst. Om du själv tror att det är dessa grundantaganden som ligger till grund för att du mår dåligt så utgår vi ifrån att det är så. Om du senare skulle vilja ändra dina hypoteser om grundantaganden så kan du göra det då. Det är okej. Det behöver därför inte bli helt rätt från början. Prova dig fram. Hypoteser är hypoteser och inte fakta.



Om det är sant, vad
är det som är så
farligt med det? Vad
säger det om dej?



Vi kommer längre fram börja ifrågasätta våra negativa automatiska tankar för att se om vi kan tolka situationen på ett annorlunda sätt.

Innan vi gör det så stannar vi dock kvar i de tankar som får oss att mår dåligt och gräver oss ner, ännu djupare. Detta kan göra ont: ungefär som när man trycker på ett smärtsamt ställe på kroppen och därav får mer smärta.

Vi använder oss av mullvadens frågeteknik och gräver oss ända ner tills vi hittar våra hotfulla och dysfunktionella grundantaganden. Vi gör detta för att vi vill veta vad det är som får oss att mår så dåligt. Snart ska vi äntligen börja med att ifrågasätta negativa automatiska tankar och dysfunktionella grundantaganden.

(det gör förstås inget om du "tjuvstartar" ☺...)

Arbetsblad för att hitta dysfunktionellt grundantagande

Utgå från en negativ automatisk tanke som fått dig att känna dig rädd, ångestfyld eller ledsen. Gräv dig nedåt med hjälp av nedanstående frågor (mullvads tekniken). Undersök tankar som du fått i olika situationer tills du tycker dig kunna se ett likartat tema på de grundtaganden som du hittar. När du hittat detta så kan du skriva in detta längst in i det dysfunktionella schemahjulet.

1. Den negativa automatiska tanken som jag vill undersöka är:

2. Om denna tanke var sann vad skulle det innehära? Vad är det som skulle vara så farligt med det? Vad är jag rädd för? Vad skulle detta säga om mig själv eller om andra?

3. Om ovanstående vore sant vad skulle det innehära? Vad är det som är så farligt med det? Vad skulle det säga om mig själv eller om andra?

4. Om ovanstående vore sant vad skulle det innehära? Vad är det som är så farligt med det? Vad skulle det säga om mig själv eller om andra?

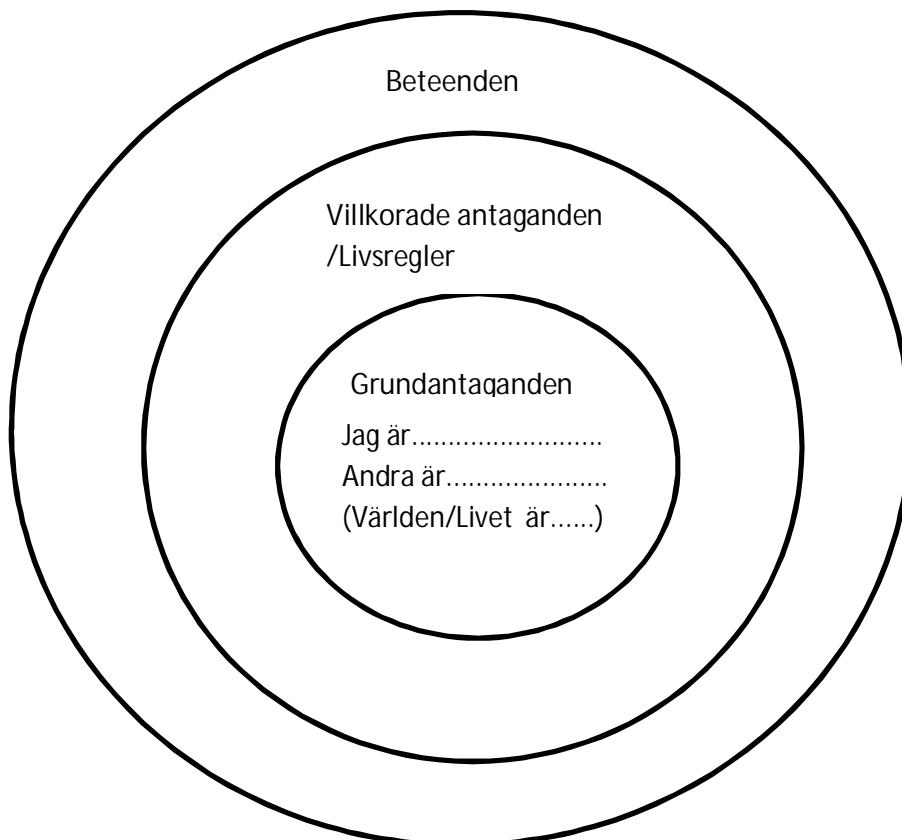
Fortsätt att ställ mullvadsfrågorna ända tills du känner att du "nått botten". I bland innebär det att du får gräva djupt, ibland kanske du inte behöver gräva alls, utan det negativa grundtagandet finns s.a.s. redan "ovan jord". Fråga din magkänsla om du tror att dessa kan vara ditt dysfunktionella grundtagande. I sådana fall känns det i maggropen, kanske som en huggande tung känsla. Magkänslan "vet". Om du inte alls blir berörd av de grundtagandet som du hittar så är det inte troligt att du hittat rätt. Då får du leta lite till.

Scheman samt schemadrivna beteenden

På följande sidor kan du fylla i dina "schemahjul". Längst in skriver du dina grundantaganden. I nästa lager skriver du dina livsregler/villkorade antaganden. Ytterst skriver du beteenden: dvs de beteenden som ligger i linje med schemat.

Våra grundantaganden laddas genom rörelsenergi - ju mer vi beter oss i enlighet med schemat desto trovärdigare kommer våra grundantaganden att kännas.

Det positiva är att vi kan välja beteenden. Vi kan därför välja att avstå från att ladda våra dysfunktionella scheman. Vi kan välja att istället börja "rulla" på, och därigenom ladda, våra funktionella schemahjul.



Med funktionellt schemahjul menar vi de schema som fungerar bäst för oss i att rulla på då vi vill leva vårt liv utifrån de värderingar som vi angett i livskompassen. Motsatsen gäller med dysfunktionella scheman: de fungerar "helt enkelt" inte så bra att leva efter/ att "rulla på".

Om vi t.ex. skrivit att vi vill utvecklas på arbetet så fungerar troligen livsregeln "jag duger bra även om jag misslyckas ibland" bättre än livsregeln "jag får aldrig misslyckas!". Om vi angett som värderad riktning att vi vill kunna ge och ta emot kärlek i intima relationer/ familje-relationer och vänskap så fungerar troligen det villkorade antagandet "om någon visar sig ogilla mig är det tråkigt men jag är en värdefull person ändå" bättre än det villkorade antagandet "om någon ogillar mej så är detta ett bevis på att jag är en värdelös person".

Exempel på scheman samt schemadrivna beteenden



Dysfunktionellt schema: Så länge som den här personen rullar på det här hjulet så fortsätter hen tyvärr att ladda grundantagandena om att hen inte duger och att andra är dömande.



Funktionellt schema: När hen istället börjar rulla på det här hjulet så kommer hen börja ladda grundantagandena om att hen duger bra och att andra kämpar på precis som hen gör.

Vilka livsregler fungerar för mig att leva efter?

När du fyllde i livskompassen funderade du på vad som var viktigt i ditt liv och hurdu mänskliga du skulle vilja vara. Det är bra om de beteenden som du väljer i ditt funktionella schema hjälper dig att leva i denna värderade riktning. Du kanske t.ex. har skrivit i livskompassen att vänner är viktigt och att du skulle önska att du var mer öppen för social samvaro. Kanske har du angett som funktionellt grundantagande att "jag duger bra" och "andra är lika mänskliga som jag och vill i huvudsak väl". Exempel på livsregler som skulle kunna hjälpa dig att leva i värderad riktning skulle då t.ex. kunna vara:

- "om någon verkar tycka illa om mig så är det tråkigt men jag duger bra ändå, alla kan inte tycka om alla."
- "om jag visar nervositet tillsammans med andra kan det känna obehagligt men jag duger bra ändå"
- "att vara nervös ibland är mänskligt och ju mer jag exponerar mig för att vara med andra och att känna nervositet desto mindre obehagligt kommer det att känna"
- "om jag vågat tacka ja till en fest och gått dit så ska jag istället för att granska mig själv kritiskt efteråt berömma mig själv för att jag vågade gå trots att jag var nervös".
- "om jag känner mig nervös inför att t.ex. hålla ett föredrag så kan jag försöka acceptera min nervositet och istället fokusera så gott det går på det jag vill berätta".

Om du inte får plats med att skriva ner dina livsregler/villkorade antaganden i schemahjulet (vilket du troligen inte gör) så skriv dem på ett separat papper. Schemahjulet kan dock som bild synliggöra hur delarna i schemat hänger ihop.

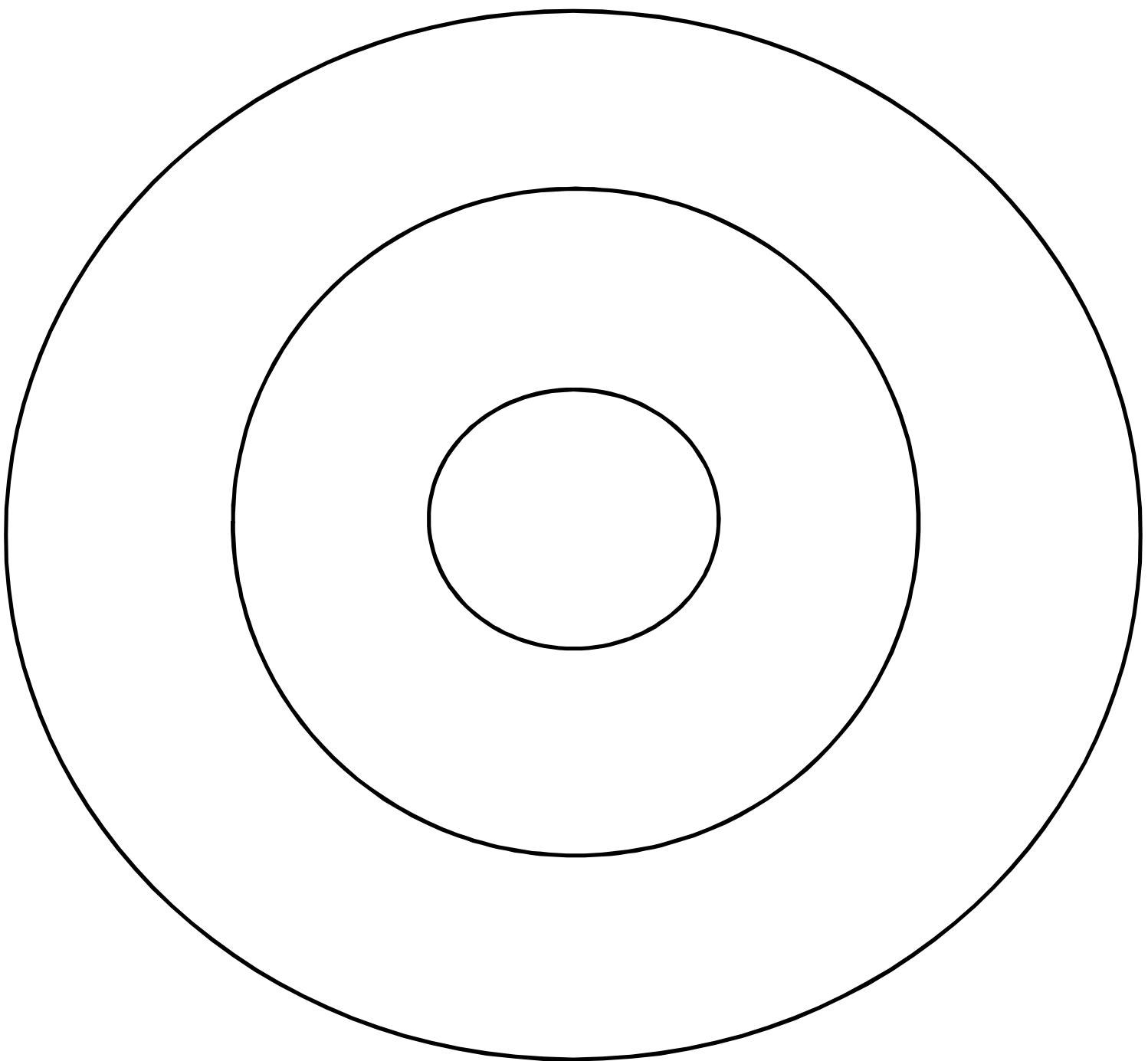


Vi har alla våra livsregler/krav som kan vara mer eller mindre besvärliga att leva efter. Vi kan dock ifrågasätta och förändra de livsregler/krav som är onödigt besvärliga.

Med mindre onödiga krav blir det lättare för oss att leva våra liv i värderad riktning.

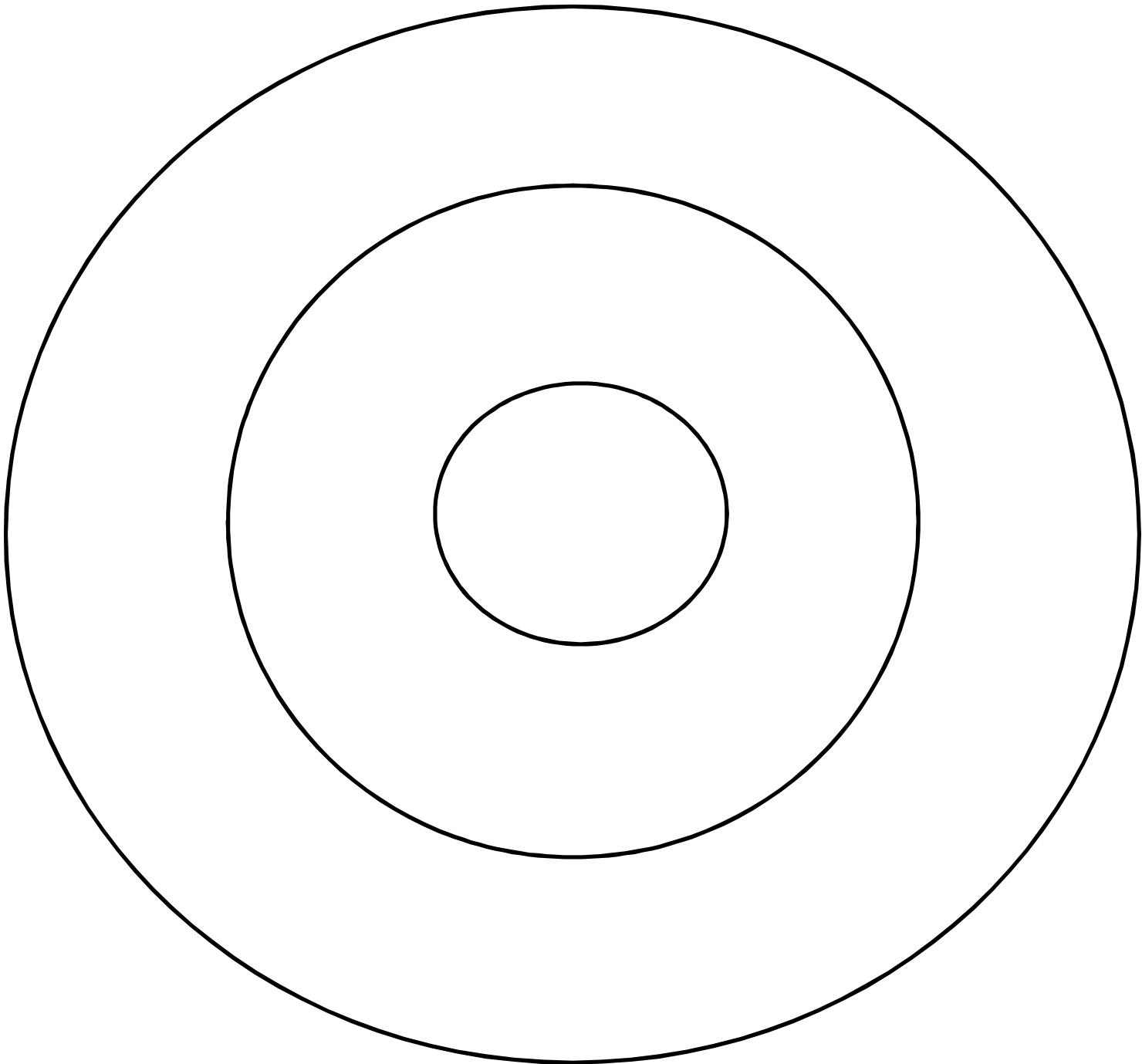
Vi kan vi ta de mer lättanterliga kraven i handen och, så gott det går, välja vår egen livsväg.

Dysfunktionellt schema och beteenden



Du kommer förstas inte att få plats med alla de beteenden som du gör då du agerar utifrån ditt dysfunktionella schema. Välj att fylla i de beteenden som du tror ställer till mest problem för dig. Här följer några exempel på vad en person med social fobi skulle kunnat skriva: granskar vad jag ska säga/ säger/ har sagt kritiskt innan, under och efter ett framträdande, undviker ögonkontakt, bjuder inte hem folk, tackar nej då jag blir bjuden på fest, undviker att vara i centrum för andras uppmärksamhet och där andra kan se om jag blir nervös.

Funktionellt schema samt beteenden



Välj att fylla i de beteenden som du tror skulle hjälpa dig att leva ett liv i enlighet med din Livskompass. Här följer några exempel på vad man skulle kunna skriva: går igenom lite lagom vad jag ska säga innan jag ska göra en presentation/hålla ett föredrag. Under själva framträdandet så fokuserar jag på det jag berättar om. Efteråt så försöker jag vara snäll mot mig själv och om jag sagt något fel accepterar jag det. Jag ger mig själv beröm om jag gjort något trots att jag var nervös innan. Bjuder hem folk och tackar ja till fester även då det känns nervöst. Accepterar den nervositet jag kan känna då jag upplever mig vara i centrum för andras uppmärksamhet, undviker därför inte uppmärksamhet från andra. Tittar folk i ögonen lite lagom även om det känns obekvämt ibland. Vågar säga min åsikt även om andra kanske tycker annorlunda.

Att förändra negativa grundantaganden

Personer med social fobi har ofta grundantaganden om sig själva att de är bristfälliga på något vis. Rädsan för att dessa brister ska avslöjas är en av orsakerna till undvikandet/fobin för sociala sammanhang.

För att kunna ifrågasätta negativa antaganden vi har om oss själva behöver vi först bli medvetna om vilka de är. De dysfunktionella grundantaganden man har om sig själv är oftast olika varianter på "jag duger inte". Orsaken till att man inte anser sig duga kan dock se olika ut. Kanske tycker man att man är för dum, för klantig, för ful, för ointressant, för konstig, för tråkig, för tjock, för smal, för annorlunda. På något sätt så tror man i alla fall att man inte duger.

Ofta har vi levt med dessa fördomar om oss själva så länge att de känns som om de är sanna. De livsregler/villkorade antaganden som vi skapat utifrån dem har tyvärr dessutom fungerat vidmakthållande för våra "jag duger inte" antaganden.

När vi nu ska börja tänka och agera utifrån ett funktionellt schema så kommer detta därför initialt känna som att vi är osanna och "spelar teater". Det är dock en övergående känsla. Ju mer vi arbetar med schemaförändring desto mer trovärdiga kommer våra funktionella scheman att känna.

De personer som var med om när Sverige lade om från vänstertrafik till högertrafik kommer säkert ihåg hur fel och omöjligt det kändes i början att köra i höger fil. Efter en tids träning så hade man dock fått en nyinlärning och plötsligt så kändes detta helt rätt. Samma sak gäller då vi börjar agera utifrån våra funktionella scheman. Ju längre tid vi levt utifrån dysfunktionella scheman desto svårare kan det dock känna att förändra scheman. Ge inte upp även om det känns trögt och omöjligt i början. Det kommer att känna lättare med tiden.



Till skillnad från djur så har vi människor ett verbalt språk som förstas är hjälpsamt för oss på många sätt. Nackdelen är dock att vi utifrån vårt språk kan konstruera en verklighet som, förutom att den kan vara förvrängd, även kan göra livet svårare för oss. Vi kan t.ex. skapa kognitiva idéer (grundantaganden) om att vi inte är bra nog och/eller att vi är illa omtyckta.

De av oss som har erfarenhet av att vara med djur kan ibland känna oss avundsjuka på hur obekymrade de verkar vara. Det verkar ibland som att avsaknaden av verbalt språk gör det lättare att "bara vara".

AVSNITT 5: BETEENDEN

I det här avsnittet kommer vi att titta närmare på de beteenden som vi gör utifrån våra dysfunktionella schema.

Vi kommer även gå igenom vad säkerhetsbeteenden är och varför dessa fungerar vidmakthållande för den sociala fobin.



Om vi lider av social fobi är vi rädda att inte duga i andra människors ögon. För att hantera denna rädska undviker vi ofta sociala situationer. Då vi utsätter oss för sociala situationer där vi riskerar att bli negativt värderade använder vi oss av olika säkerhetsbeteenden.

Tyvärr är det inte ovanligt att dessa säkerhetsbeteenden försvarar genuina möten. Andra kan tolka det som att vi är ointresserade av kontakt. De kan dessutom uppleva oss som väldigt självupptagna.

Ovan ses två personer som är angelägna om att få kontakt med varandra. Av rädska för att bli negativt värderade använder de sig av säkerhetsbeteendena att försöka se "ointresserade och coola" ut.

Vad gör vi när vi känner oss rädda?

Som vi tidigare gått igenom så finns det handlingstendenser i alla våra känslor. Känslorna vill få oss att göra någonting. Är det glädje eller nyfikenhet som vi känner så brukar handlingstendensen vara att närra oss det som utlöst känslan. Likaså då vi känner ilska. Känslan ledsenhet vill få oss att dra oss tillbaka eller söka tröst. Känslan rädska vill få oss att "fly, fäkta eller stelna ("freeze").

När vi blir rädda för saker/situationer som vi feltolkat och som egentligen inte är så farliga så fungerar det vidmakthållande för vår rädska om vi beter oss i enighet med handlingstendensen. Om vi t.ex. får ångest då vi får en förfrågan om vi vill gå på fest (eftersom vi förväntar oss att vi kommer bli ensamma och utfrysta på festen) så är det naturligt att vi får en impuls att vilja tacka nej till inbjudan. Vi vill ju undvika en situation som känns hotfull.

Problemet med att följa dessa impulser/handlingstendenser är att vi inte får möjlighet att upptäcka om rädskan hade fel. Genom att följa handlingstendensen ger vi "känslan rätt". I ovanstående exempel skulle detta innebära att vi inte fick prova om vi verkligen skulle bli utfrysta och ensamma på festen. Vi missar dessutom även tillfällen i livet som skulle kunna vara trevliga.

Vi ska nu undersöka vilka impulser/handlingstendenser vi får i olika sociala situationer där vi känner rädska. Eftersom vi kan välja att inte låta oss styras av våra känslors impulser/handlingstendenser så ska vi även notera de situationer då vi väljer att gå emot den automatiska handlingstendensen.



När den här personen fick förfrågan om att följa med på fest dök det automatiskt upp en inre mental bild där hon såg sig själv som utfryst och ensam. Eftersom hon fann denna hotfulla mentala bild/tanke trovärdig földe hon sin rädslas vägledande handlednings-tendens: Hon försökte hitta på undanflykter så att hon skulle slippa gå på festen.

För att få en nyinlärning att hon är "en i gänget" (eller åtmintone inte känner sig mer ensam än någon annan gör) så måste hon våga gå emot handlingstendensen att tacka nej. I det här fallet hade detta inneburit att tacka ja trots att hon kände sig rädd.

För att göra detta krävs mod!

Säkerhetsbeteenden

Föreställ dig att du trodde att det fanns vampyrer. Du försökte därför undvika att vara ensam på natten. Om du någongång var tvungen att vara ensam så hade du vitlök runt halsen eftersom du hört att det höll vampyrer borta. Åren gick utan att du varken såg eller blev biten av någon vampyr. Trots detta trodde du fortfarande att det fanns vampyrer. Du hade därför svårt att slappna av.

Det man gör för att skydda sig mot det som man har en (felaktig eller overdriven) rädska för kallas inom KBT för säkerhetsbeteenden. Dessa beteenden har alltså som funktion att vi upplever att de skyddar oss från det vi tror kan hota oss på något sätt. För att man ska få en nyinlärning av att rädskan är felaktig eller åtminstone overdriven, så räcker det inte med att man exponerar sig för det man är rädd för. Man måste dessutom exponera sig utan att använda säkerhetsbeteenden. Om du ville bli av med din rädska för vampyrer så skulle exponering utan säkerhetsbeteenden innebära att våga vara ensam på natten utan att ha vitlök runt halsen. Vad som skulle hända då är troligen att rädskan/ångesten först skulle öka men efter en stund så skulle den minska.

Att rädskan först ökar beror på att den "gamla föreställningen" (att det finns vampyrer) ju lever kvar i dig ända tills du fått motsatsen bekräftad. Det är därför rädsloreaktionen ökar i början då du utsätter dig för det du varit rädd för.

Om du "för säkerhets skull" stoppade några vitlökar under kudden så skulle inte exponeringen fungera. Du måste helt överge dina säkerhetsbeteenden för att du, på ett känsломässigt plan, verkligen ska förstå "lära dig" att inget farligt händer ("lära dig att vampyrer inte finns").



Personen på bilden tror att det är tack vare vitlöken han har runt halsen som gör att han klarar sig från att bli biten av en vampyr.

Så länge som han använder sig av detta säkerhetsbeteende så blir det svårt för honom att förstå att hans rädska är obefogad.

Han kommer då tyvärr fortsätta att rädslofyllt ligga och vaka i natten.

Exempel på säkerhetsbeteenden

Säkerhetsbeteenden är alltså de "knep" vi använder oss av för att klara av en situation som vi tolkat som hotfull. Om vi har en realistisk rädsla är det förstås bra att vidta säkerhetsbeteende, t.ex. att ha säkerhetsbälte då vi kör bil eller hjälm då vi cyklar. Det är när rädslan är överdriven eller felaktig som säkerhetsbeteenden inte fungerar bra. Nedan följer några exempel på säkerhetsbeteenden som det är vanligt att ha vid social fobi. Av rädsla för att andra ska se att man är nervös (vilket man skulle tycka vore hemskt) kan man försöka att

- dölja skakningar genom att hålla koppen/glaset med båda händerna eller vända sig bort då man ska dricka. Eller bara dricka då andra tittar bort.
- dölja att man kanske kan svettas genom att ha löst sittande kläder, ha väldigt svala kläder eller genom att ha ett fönster öppet.
- dölja att visa om man eventuellt skulle rodna genom att använda mycket rouge, genom att ha polokrage eller scarves.
- undvika andras granskning genom att placera sig i utkanten av gruppen.
- undvika fokus på sig själv genom att ställa många frågor.
- undvika att känna nervositet genom att försöka tänka på annat, genom att ta djupa andetag eller genom att ta en lugnande tablett.
- undvika visa nervositet genom att prata mer/alternativt mindre eller undvika pauser genom att se till att samtalet hålls igång hela tiden.
- minska nervositet genom att ta en drink (eller flera) innan festen.
- minska nervositet genom att undvika titta folk i ögonen. Kanske titta på I phone. i en tidning eller i en bok istället. Eller bära solglasögon.
- motverka ångestsymtom genom att undvika kaffe eller energidrycker.

Den här personen tror att han ska svimma när han känner sig nervös och får ångestsymtom i form av yrsel. Han tror att han klarar sig från att svimma genom att hålla hårt i lyktstolpen.

Det är synd att han tar tag i lyktstolpen eftersom det gör att han aldrig får lära sig att han inte svimmar av att ha social ångest. Det bara känns som han ska svimma men känslorna har fel. När man har social ångest ökar blodtrycket och eftersom svimning sker då blodtrycket plötsligt faller så är det t.o.m. mindre troligt att man svimmar under en ångestattack än då man inte har ångest. P.g.a. att personen på bilden håller i lyktstolpen lär han sig tyvärr inte detta.



Säkerhetsbeteenden är inte alltid helt medvetna

Det är inte helt lätt att veta vilka säkerhetsbeteenden man använder sig av. Vissa säkerhetsbeteenden har man dessutom använt sig av så länge att de känns som en del av ens personlighet. Man kanske t.ex. har som ett säkerhetsbeteende att böja huvudet lite för att undvika att titta andra i ögonen då man pratar, eller man kanske har som säkerhetsbeteende att prata tyst samt att undvika att prata om sig själv. Om man har gjort dessa säkerhetsbeteenden under en längre tid så kan det till slut känna som att "det är så här jag är bara". Ett sätt att ta reda på om det rör sig om säkerhetsbeteenden är att fråga sig vad man hade trott skulle hänt om man inte gjorde som man gjorde? Vad tror man t.ex. skulle hänt om man sträckte på ryggen, tittade folk i ögonen och pratade mer öppet om sig själv? Är man rädd för att något obehagligt skulle kunna hänta då? Om man svarar ja på den frågan så är det troligt att detta varit säkerhetsbeteenden.

Förutom att användandet av säkerhetsbeteenden förhindrar nyinlärning så förvärrar säkerhetsbeteenden ofta de problem som man vill minska. Det är t.ex vanligt att män som besväras av ångest och depression försöker få dessa känslor att minska genom att tänka bort känslorna (genom att oroa sig eller grubbla). Tillfälligt så kan man genom att tänka på sina känslor få dem att känna lite mindre. Problemet med detta är dock att man inte lär sig att känslor i sig är ofarliga samt att de går över av sig själv om man slutar försöka kontrollera dem.

Att tänka mycket under en pågående negativ affekt gör också tyvärr att man troligen hittar flera "bevis" på att känslan har "rätt". Starka känslor skapar s.k. "tunnelseende", de blir som ficklampor som belyser det som ligger i linje med själva känslan. Tankar som skulle motbevisa känslan uppmärksammar man inte.



Det är vanligt att en man grubblar och ältar då man besväras av depression eller ångest. Det kan nästan känna som att hela man själv är ett problem som behöver lösas. Problemet med detta beteende är att man underförstått då "säger till sig själv" att det verkligen är något som är fel på en själv (varför skulle man annars grubbla över vad som är fel?).

Ett annat problem med grubbel och oro är att det kan fungera som säkerhetsbeteende, dvs ett undvikande av känslor man inte vill ha. Tyvärr så dröjer sig dock känslan kvar längre än den skulle ha gjort om man bara lätt den vara och gå över av sig själv.

En av anledningarna till att vi använder oss av våra undvikande och säkerhetsbeteenden är alltså att de ofta fungerar kortsiktigt. Om vi t.ex. inte vill känna ångest, vilket ju få av oss vill, så fungerar det ju att undvika de situationer som ger ångest. Kortsiktigt. Vi får dock inte möjlighet att upptäcka om rädslan hade fel eller åtminstone var överdriven. Vi lär oss inte heller att ångest är en ofarlig känsla som vi klarar av att hantera och som går över av sig själv efter ett tag.

Eftersom säkerhetsbeteenden ofta minskar ångesten/rädslan (kortsiktigt) så säger man i KBT terminologi att säkerhetsbeteendena blir ett förstärkt beteende. Vad som menas med detta är att sannolikheten att vi upprepar dem ökar. Vi vill ju inte känna obehag och om vi lär oss (hjärnan) att vissa beteenden minskar obehag (de flesta av oss upplever ångest som obehagligt), så vill vi (hjärnan) automatiskt upprepa dessa beteenden. Detta är helt begripligt! Problemet är bara att, som beskrivet ovan, undvikande samt säkerhetsbeteendena tyvärr fungerar vidmakthållande för våra problem. Säkerhetsbeteendena i sig kan också ge oss nya problem (då vi t.ex. använder alkohol, droger, spel, sex, eller mat som ett sätt att minska ångest).

HOT FULLA GRUNDANTAGANDEN

- Jag duger inte
- Andra ser ner på mej

VILLKORAT ANTAGANDE: om andra avvisar mej bevisar det att jag inte duger
LIVSREGEL: Jag får inte bli avvisad

(säkerhetsbeteende): undviker utsätta mej för risken att bli avvisad genom att inte ta kontakt med andra/undviker också att visa när/om jag är intresserad.
 Spelar ointresserad

KONSEKVENS PÅ KORT SIKT: jag slipper känna den ångest jag skulle ha känt om jag riskerade bli avvisad

KONSEKVENS PÅ LÄNG SIKT: jag kommer troligen bli ensam och fortsätta tro att jag inte duger/andra ser ner på mej

Vilken toppen tjej!
 Nu gäller det att inte visa mej intresserad

Vad tråkigt att han inte är intresserad av mej.

Jag är ensam...
 Dugerej...
 Alla sner...
 på mej...

Hemuppgift: Observera beteenden samt fylla i KBT modellen

Det vi hitintills gått igenom är hur man kan förstå uppkomsten av social fobi och vad det är för tankar, förhållningssätt och beteenden som vidmakthåller problematiken. Än så länge har vi inte ifrågasatt negativa automatiska tankar eller arbetat så mycket med att förändra beteenden. Vissa kan uppleva att de blir hjälpta bara genom att de förstår hur "allt hänger ihop". För de flesta av oss räcker det dock inte med att förstå, vi måste dessutom träna på att ändra beteenden. Det kommer vi att göra i resten av manualen. Du kommer att få:

- ifrågasätta negativa automatiska tankar (genom detta försugas ditt dysfunktionella schemas trovärdighet och du stärker det funktionella).
- pröva att se vad som händer då du byter självkritisk inre uppmärksamhet mot utåtfokuserad och mer ickevärderande uppmärksamhet.
- exponera dig för de sociala situationer som ligger i linje med din livskompass. Du kommer att få pröva exponering med och utan säkerhetbeteenden för att uppleva skillnaden. Takten för exponeringsupplägget bestämmer du själv.

Vi kommer även fortsätta träna mindfulness vilket egentligen inte syftar till förändring utan acceptans. Acceptansen kommer dock ge en förändring av hur du upplever samt förhåller dig till dina känslor, automatiska tankar och impulser.

Denna gång får du två hemuppgifter. Den ena är att lägga märke till vad du gör eller får impulser till att göra då du har social ångest. Du har nu lärt dig vad säkerhetsbeteenden är för något: nu ska du undersöka om du själv gör några säkerhetsbeteenden. Precis som då du skulle lägga märke till dina negativa automatiska tankar så kan detta också innebära lite detektivarbete. Vi är inte alltid medvetna om våra säkerhetsbeteenden, de är ofta så inarbetade att vi gör dem nästan automatiskt. Tryck gärna upp några extra kopior av de PNT formulär som finns i slutet av detta kapitel eller skriv egna om du behöver.

Den andra hemuppgiften blir att fylla i KBT modellen för social fobi utifrån din egen problematik. Utgå från en social situation där du kände ångest och se på vilka sätt som du känner igen dig i modellen.

Fortsätt meditera, helst varje dag men om du inte hinner det så åtminstone några gånger. Den här veckan kan du försöka att vara extra uppmärksam på vilka impulser som du får då du mediterar. Exempel på vanliga impulser är att vilja ändra kroppsställning, klia någonstans eller avbryta meditationen. Pröva och se om du kan låta bli att följa impulsen och istället bara notera den och släppa taget om den. Om det är svårt att låta bli att följa impulsen pröva att se om du kan vänta några sekunder innan du mer medvetet följer den.

Protokoll av automatiska tankar och beteenden

(När du skattar intensiteten i känslan står 0 för minimal känsla och 10 står för maximal känsla)

EXEMPEL

Situation	Automatiska tankar	Känslor	Beteenden
Beskriv så objektivt som möjligt en specifik situation som fick dig att må dåligt. Vad gjorde du? När var det? Var var du? Med vem var du?	Vilka tankar förekommer genom ditt huvud? Om det mer var en bild som dök upp i huvudet försök att översätta den till en tanke.	Hur kände du dig? Fick du ångest eller kände du dig rädd? Kände du dig ledsen? Arg? Skatta intensiteten i de olika känslorna utifrån skalan 0-10	Vad gjorde du? Gjorde du något säkerhetsbeteende? Fick du några impulser/handlingstendenser som du valde att inte följa? Vilka?
<i>Jag skulle gå på fest till Mikael. I fredags, klockan var runt åtta Jag var hemma ensam och höll på att välja kläder.</i>	<i>Jag ser ful ut oavsett vad jag sätter på mig för nåt. Det kommer att bli jättejobbigt, jag kommer känna mig nervös och inte veta vad jag ska prata om. Ingen kommer vilja vara med mig i kväll, Såg framför mig hur jag ensam skulle gå fram och tillbaka mellan rummen och låtsas se upptagen ut .</i>	<i>Nervös och ledsen. Nervös 8 och ledsen 9.</i>	<i>Ville stanna hemma, började försöka komma på en anledning att slippa gå.</i> <i>Nej, jag valde att gå emot min handlingsstendens och bestämde mig för att gå.</i> <i>Men jag drack några glas vin innan jag gick</i>

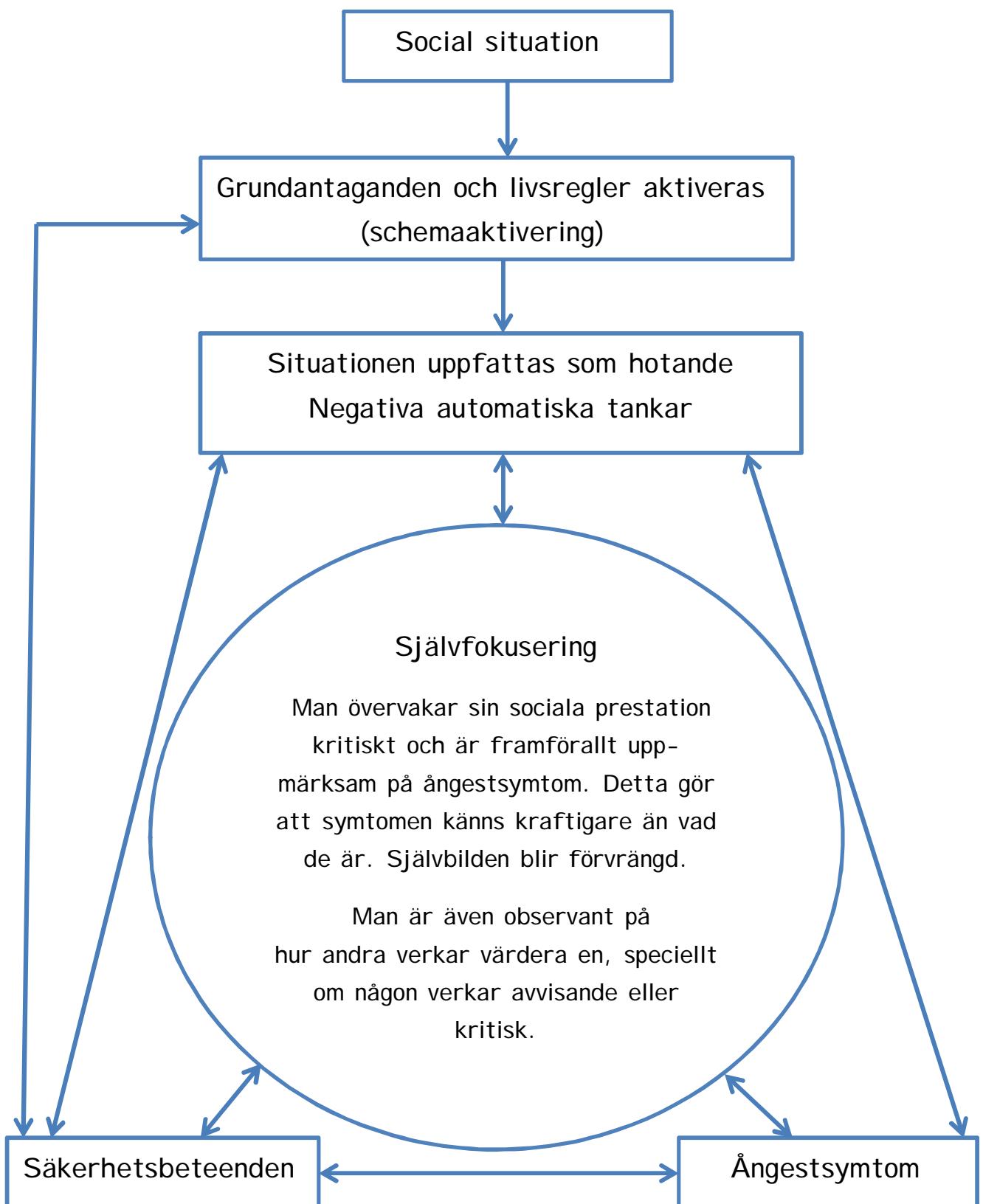
Protokoll av automatiska tankar och beteenden

(När du skattar intensiteten i känslan står 0 för minimal känsla och 10 står för maximal känsla)

Situation Beskriv så objektivt som möjligt en specifik situation som fick dig att må dåligt. Vad gjorde du? När var det? Var var du? Med vem var du?	Automatiska tankar Vilka tankar förekommer genom ditt huvud? Om det mer var en bild som dök upp i huvudet försök att översätta den till en tanke.	Känslor Hur kände du dig? Fick du ångest eller kände du dig rädd? Kände du dig ledsen? Arg? Skatta intensiteten i de olika känslorna utifrån skalan 0-10	Beteenden Vad gjorde du? Gjorde du något säkerhetsbeteende? Fick du några impulser/handlingstendenser som du valde att inte följa? Vilka?

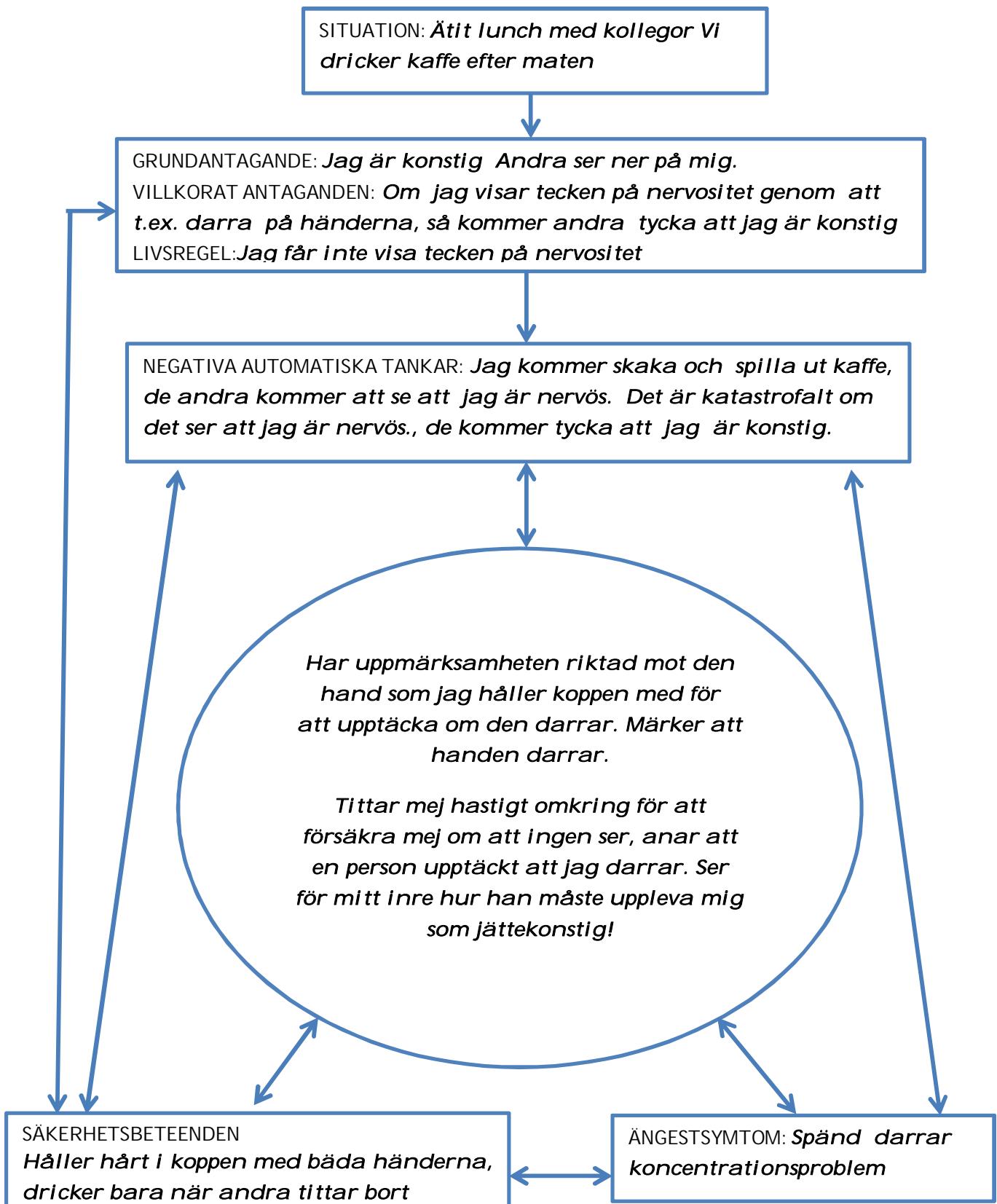
En kognitiv modell för social fobi

Nedan ser du en modell över hur man kan förstå social fobi. Modellen är skapad av psykologerna Adrian Wells och David Clark och har visat sig fungera bra som underlag i psykologisk behandling av social fobi. Som framgår nedan påverkar delarna varandra på ett sätt som vidmakthåller problematiken.



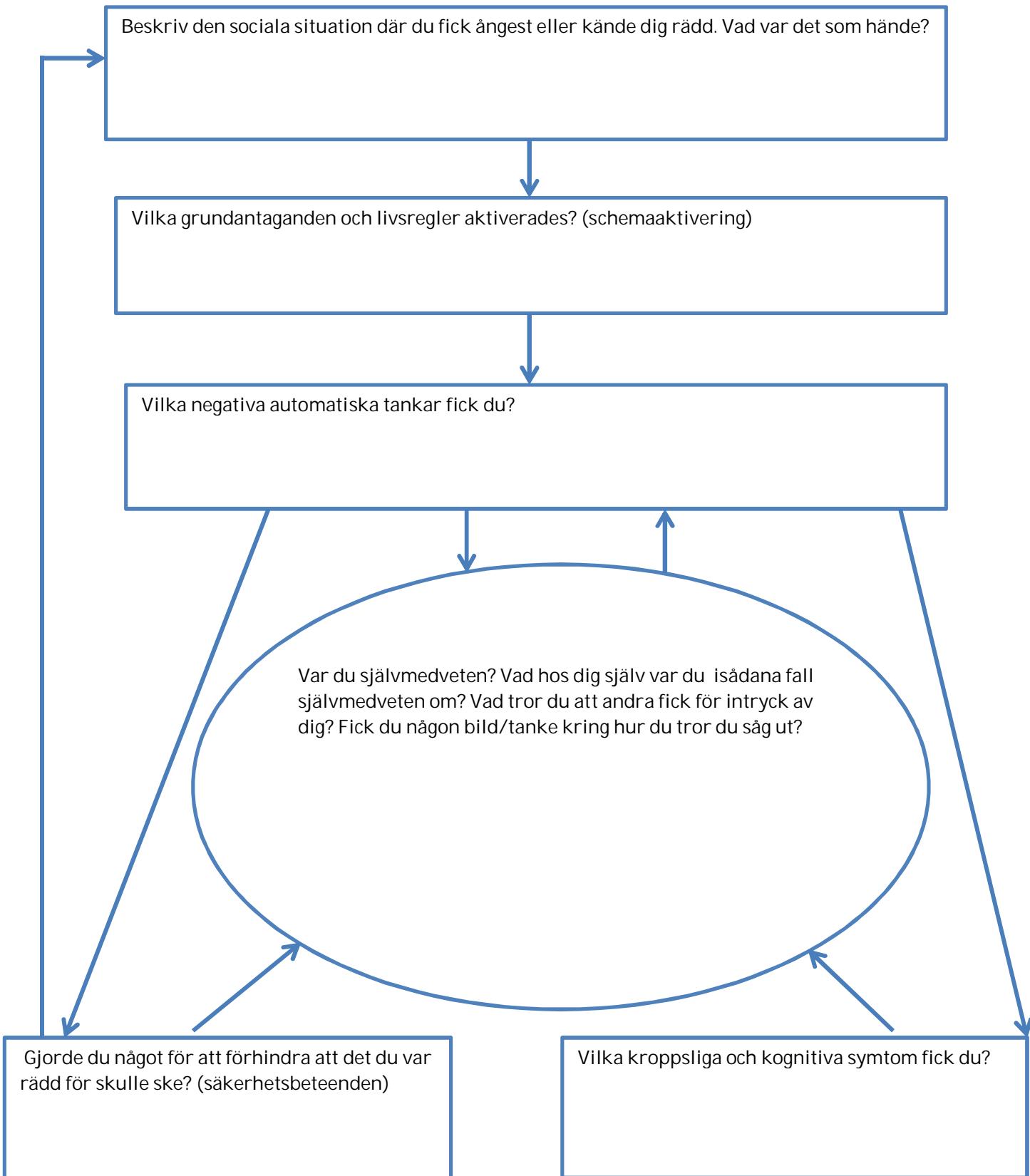
En kognitiv modell för social fobi? EXEMPEL

Nedan ser du ett exempel på hur man kan fylla i modellen. Dysfunktionella grundantaganden kan aktiveras "triggas igång" i olika situationer. Eftersom den här personens framförallt är rädd för att andra ska se när han darrar, så är situationer där han ska hålla i något särskilt ångestframkallande.



På vilket sätt känner du igen dig själv i modellen?

Fyll gärna i modellen utifrån flera olika situationer. Lägg märke till om du använder olika säkerhetsbeteenden i olika situationer eller om du har några "favoritsäkerhetsbeteenden". Är det samma grundantaganden som aktiveras eller har de olika teman? Aktiveras olika livsregler/villkorade antaganden?



Varför vidmakthåller säkerhetsbeteenden social fobi?

Säkerhetsbeteenden har alltså som funktion att skydda oss från de hot som vi upplever oss vara utsatta för. Om hotet t.ex. är att andra ska se att vi är nervösa, så handlar säkerhetsbeteendena om att försöka kontrollera nervositeten eller åtminstone försöka kontrollera att andra inte ser den.

I exemplet med personen som var rädd för att han skulle börja darra då han drack kaffe så fungerade säkerhetsbeteendena vidmakthållande för den sociala fobin av flera skäl. Dels gör säkerhetsbeteendena honom upptagen av sig själv, han har därför svårt att vara närvarande i gemenskapen. Andra kan tolka detta som att han inte är så intresserad av dem eller av samtalsämnet och därför inte bry sig om honom lika mycket som de bryr sig om varandra. Detta kan han i sin tur tolka som att de ser ner på honom och som att de tycker att han är konstig.

Eftersom han framförallt varit fokuserad på sina nervösa symtom och den negativa värdering som han (fel)tolkade att han fick så kommer detta vara vad han i efterhand minns av situationen. Situationen blir då fortsatt förknippad med rädska. Han kommer också, mer eller mindre medvetet, tro att "tack vare att jag höll hårt i koppen så lyckades jag förhindra att jag darrade och tack vare att jag bara drack när andra tittade bort så lyckades jag förhindra att andra såg." "Hade jag inte gjort det så hade jag darrat mer och andra skulle ha sett detta och tyckt att jag var konstig. De hade då sett ner på mig".

Så länge som han fortsätter med sina säkerhetsbeteenden så kan han inte få motsägande bevis på att han troligen inte skulle ha darrat så mycket som han befärat samt att även om andra skulle ha sett att han darrade så skulle det inte ha inneburit en social katastrof. Det är inte troligt att de skulle tycka att han var konstig, och även om någon skulle tycka det så skulle han kunna hantera det.



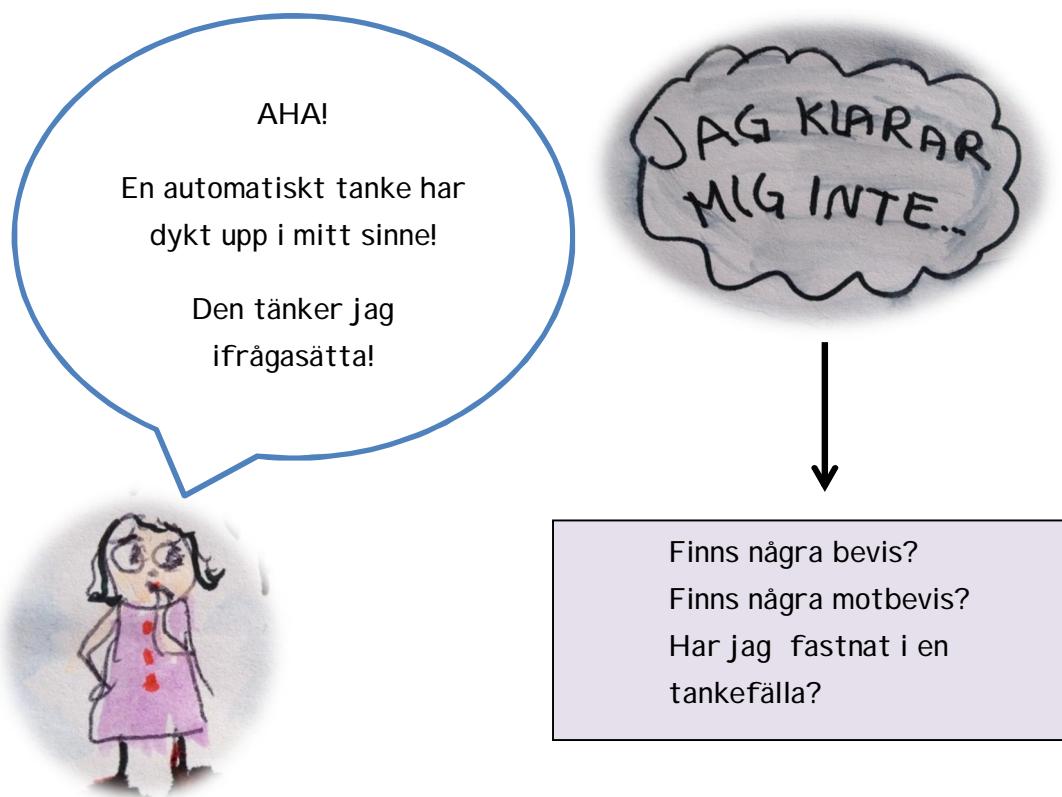
En människa med social fobi tror ofta att andra granskar honom och hans "sociala prestationer" lika kritiskt som han själv gör. Han kan tro att andra fokuserar på det som han upplever som bristfälligt hos sig själv och att de har samma villkorade antaganden om honom som han själv har: t.ex. att han skulle vara konstig om han darrade på handen. För att inse att det inte förhåller sig på det sättet så kan man medvetet darra på handen och se hur andra reagerar.

AVSNITT 6: IFRÅGASÄTTANDE AV TANKAR

I det här avsnittet kommer vi gå igenom hur man kan förhålla sig till negativa automatiska tankar. Vi lär oss hur vi kan ifrågasätta dem och hitta alternativa tankar som får oss att må bättre. Vi fortsätter träna mindfulness och får därigenom även allt lättare att släppa taget om negativa tankar



I stället för att tro på våra negativa automatiska tankar så kan vi ifrågasätta dem.



Tankar kan ha fel

Nu ska du få undersöka om de tankar du har då du mår dåligt är sanningsenliga eller om de har, åtminstone lite, fel.

Eftersom negativ automatiska tankar inte är vana att bli ifrågasatta så kan detta känna lite ovant i början. De tankar som du tänker då du mår dåligt brukar ju känna trovärdiga, det är som att tanken och känslan "försvarar varandra". Men att tanken känns rätt är ju inget bevis för att den har rätt. Tanken "jag är en apa" blir inte mer rätt bara för att jag känner mig som en apa lika lite som tanken "jag är tråkig" blir rätt bara för att jag känner mig tråkig.

När du tränar på att ifrågasätta negativa automatiska tankar så kan du jämföra det med att föra upp tankarna i en domstol. Det är ju inte meningen att du ska ersätta dina negativa automatiska tankar med tankar som är felaktiga. De tankarna skulle hursomhelst inte överleva särskilt länge ute i verkligheten.

Meningen med att ifrågasätta negativa automatiska tankar är att vi ska försöka hitta tankar som dels är trovärdigare men som också fungerar bättre. Tankarna ska alltså både ha trovärdighet men också vara hjälpsamma för oss i att leva det liv som vi tycker känns bra och meningsfullt.



Låt inte de tankar som får dig att mår dåligt stå oemotsagda. Dra fram dem i ljuset och se om de häller för prövning. Förr fram bevis och motbevis. Ju mer du ifrågasätter dina negativa automatiska tankar desto mindre trovärdiga kommer de att känna. Om de fortsätter att "dyka upp i ditt huvud" så kommer du därför inte ta åt dig så mycket av dem. Detta gör att de inte kommer att kunna få dig att mår lika dåligt som du gjorde då du trodde på dem.

Det handlar inte om att "tänka positivt"

Att ifrågasätta negativa tankar är inte detsamma som att "tänka positivt". Du kanske har prövat att tänka positivt och funnit att det inte fungerar så bra. Du kanske prövat med affirmationer och sagt till din spegelbild: "jag duger bra", "jag är vacker" eller något liknande. Det är roligt när detta fungerar för dem som det gör det för, men för de flesta av oss brukar detta inte fungera så bra i längden.

I stället för att tänka positivt så rekommenderas du att helt enkelt testa om de negativa automatiska tankarna som får dig att må dåligt är trovärdiga. Dels genom att ifrågasätta dem kognitivt och dels genom beteendeexperiment.

På nästa sida finner du en sammanställning på olika sätt att tänka som kallas för "tankefallor". När vi fastnat i dessa tankefallor tolkar vi tillvaron på ett orealistiskt och dysfunktionellt sätt som ofta ger oss onödigt lidande.

Alla mänskliga fastnar i tankefallor då och då. Mänsklig som lider av ångestsyndrom eller depression tenderar dock att fastna oftare än andra.

Då vi nu ska börja att granska våra negativa automatiska tankar så kan vi se om vi fastnat i någon av tankefallorna. Detta ger oss vägledning i hur vi kan tänka på ett alternativt sätt. Vi kan därefter pröva om detta alternativa sätt att tänka/tolka situationen på får oss att må bättre.

Det är mycket troligt att det är så.



Kanske har du hört någon entusiastiskt säga att "tillvaron skapas genom sättet att tänka; tänk positivt så blir hela tillvaron positiv".

Utifrån detta sätt att se på saken så skulle det vara ditt sätt att tänka som gjorde att du såg så mycket elände och lidande i världen.

Den här manualen handlar inte om att tänka positivt. Istället handlar det om att tänka realistiskt. Ibland är det realistiskt att tänka tankar som gör att vi känner ångest, rädsla, ilska, ledsenhet och t.o.m. förtvivlan.

Tankefällor

Nedan är exempel på olika sätt att tänka som kan bidra till att vi inte mår så bra och till att vi fungerar sämre. Titta på dessa då du vill ifrågasätta dina negativa automatiska tankar för att se om du fastnat i en s.k. "tankefälla".

Allt eller inget Att uppfatta saker i svart eller vitt på ett onyanserat sätt. "*Ingen tycker om mej*" eller "*Jag har ingen kontroll över mitt liv*".

Övergeneralisering Att utifrån en enstaka händelse tänka att alla händelser är likadana. Om man t.ex. har problem tänka "*Hela mitt liv består av problem!*"

Etikettering Att tillskriva andra eller sig själv en ensidig etikett. "*Han är en idiot*" eller "*Jag är en svag och oduglig person*".

Borden/måsten Att säga till sig själv att saker och ting borde eller måste vara på ett visst sätt. "*Jag borde inte känna ångest*" eller "*Jag måste ha full kontroll*".

Tankeläsning Att tro att man vet vad andra tänker utan att ha något belägg för detta. "*Nu tänker dom att jag är en fullkomlig idiot*".

Känslotänkande Att vara övertygad om att de känslor man har avspeglar verkligheten. "*Jag känner på mej att det här inte kommer att gå bra*".

Katastroftänkande Att tänka att en situation är katastrofal eller kommer få katastrofala följer när verkligheten är sådan att situationen är hanterbar och endast får begränsade följer. Att underröra egen förmåga. "*Om jag inte kan kontrollera min ångest så kommer jag att tappa kontrollen*".

Förhastade slutsatser Att bestämma sig för hur något är eller kommer bli utan att ha tillräckligt med faktaunderlag. Att överskatta sannolikheten att något dåligt ska hänta. "*Jag kommer att sluta som ett totalt nervvrak*".

Personifiering och självanklagelser Att se negativa händelser som ett "bevis" för att man själv har dåliga egenskaper. Att anklaga sig själv för saker som man inte behöver ta anvar för. "*Jag är en svag person eftersom jag inte kan kontrollera min ångest*" eller "*Jag är oduglig eftersom jag inte får ha kvar mitt arbete*".

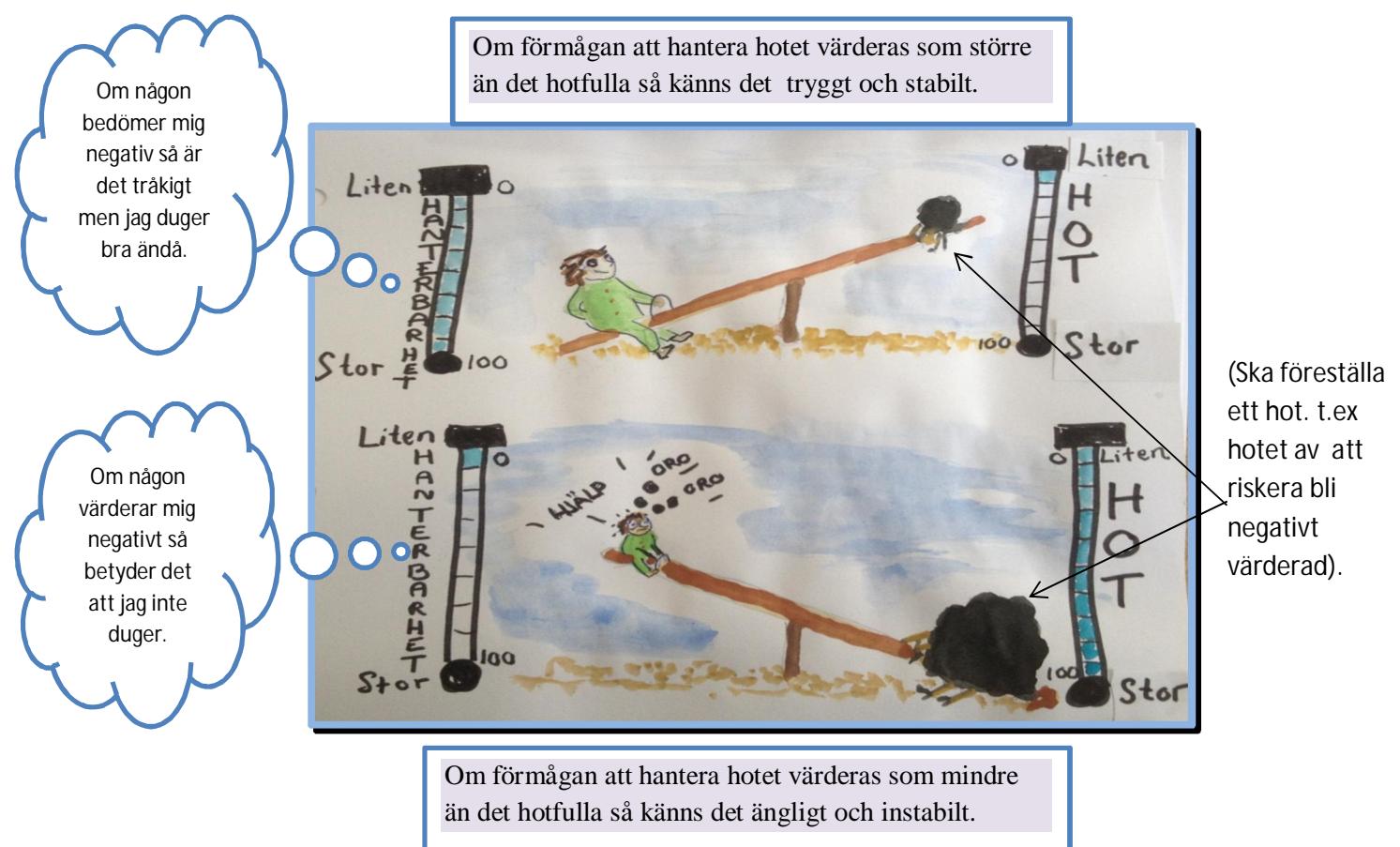
Selektiv perception Att bara se vissa delar av helheten. Att t.ex. endast jämföra sig själv med de som man tycker klarar sig bättre eller att bortse från de saker som man klarar bra. "*Jag har inte klarat av någonting idag*" eller "*Jag bor trångt eftersom jag inte bor som Viktoria och Daniel*".

Den vanligaste tankefällan när man har ångest är:
att överskatta hotet och underskatta sin egen hanteringsförmåga

När vi är osäkra på om vår hanteringsförmåga är tillräcklig för att hantera något som vi bedömer som hotfullt känner vi rädsla och ångest. Om hotet är närvarande känner vi rädsla och om hotet ligger i framtiden känner vi ångest.

Då du oroar dig under eller inför en social situation: fråga dig själv om du möjligtvis fastnat i den här tankefällan? Du kan t.ex. fråga dig om andra verkligen är så dömande och kritiska som du befår? Är det inte så att det är de gånger som någon bedömt dig negativt som fastnat i ditt minne p.g.a. att våra hjärnor är programmerade för att framförallt minnas hotfulla situationer/saker? Är det inte så att du "glömt bort" alla de gånger då andra visat dig respekt och/eller då de bedömt dig positivt? Samt de gånger då du klarat av sociala situationer väl.

Du kan också fråga dig om det verkligen skulle vara en katastrof om någon bedömde dig negativt? Är det inte så att de flesta av oss blir bedömda negativt av andra flera gånger om dagen och att vi överlever det? Som med allt annat man exponerar sig för så vänjer man sig. Vet du om någon människa som är positivt värdерad av alla andra? Tänk på politiker som exponeras dagligen för negativ kritik. De verkar ju inte påverka deras självkänsla. Hur tänker de tror du?



Att ifrågasätta negativa automatiska tankar

Automatiska tankar är alltså de tankar som vi får då vi tolkar tillvaron genom de "schemaglasögon" som vår inlärningshistoria har gett oss. Människor med social fobi har ofta väldigt självkritiska och dömande automatiska tankar. De kan t.ex. låta så här: "Ånej vad pinsamt", "vilken idiot jag är" eller "det här kommer aldrig att gå bra" inuti deras huvud då de gör eller säger något. Automatiska tankar är dock ofta flyktiga och ospecifika vilket kan göra dem svåra att uppfatta. De kan komma som korta kommentarer t.ex. "klant". I bland presenterar de sig mer som "mentala inre bilder". Kanske som en mental bild av sig själv tappandes kontrollen på ett skamfyllt och katastrofalt sätt.

Det som är positivt är dock att vi kan ifrågasätta dessa tankar. I nom KBT är detta en viktig del av behandlingen och kallas för "kognitiv omstrukturering". Vad vi då gör är att vi helt enkelt verklighetsprövar tankarna, ungefär som att vi drar dem till domstol. Vi synar dem på samma sätt som en potentiell brottsling: stämmer det som tanken säger? Vad finns det för bevis/motbevis? Finns det något annat sätt att tolka denna situation? etc. Vi skattar sedan trovärdigheten. Om vi finner att tanken inte är trovärdig kan vi byta ut den mot en mer trovärdig tanke. Nästa gång den negativa tanken dyker upp så kan vi antingen ifrågasätta den eller också "helt enkelt" inte bry oss om den. Den har ju fel.



Att lida av social fobi kan kännas som att ha en mycket kritisk och dömande kommentator som ständig följeslagare.

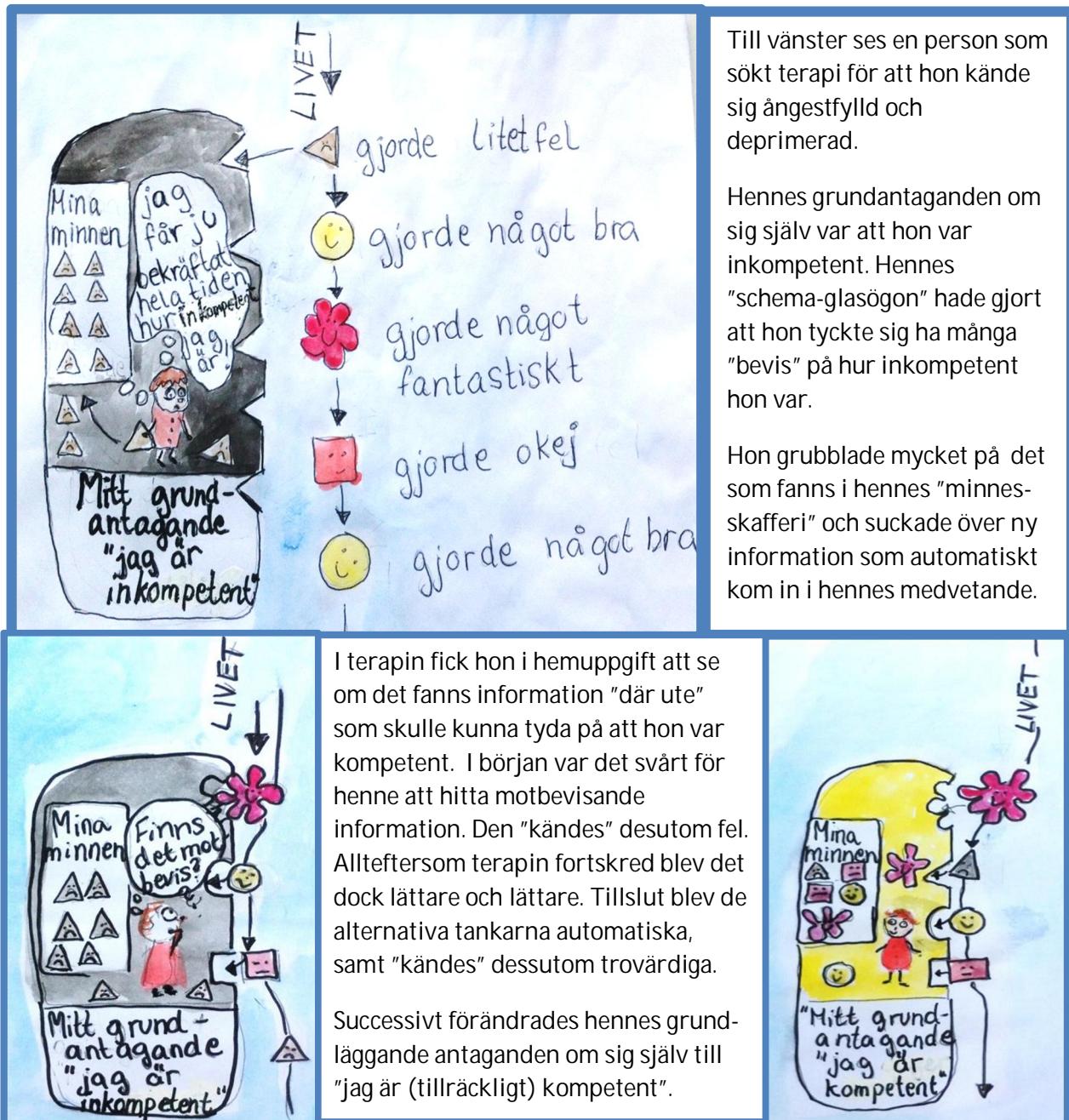
En viktig del av behandlingen är att uppmärksamma och ifrågasätta vad den här "kritiska kommentatorn" säger.

I början kanske det kan vara svårt att helt uppfatta vad den säger men ju mer du tränar desto lättare kommer det att gå.

Om du finner att de automatiska tankarna har fel så finns det ingen anledning att bry sig om dem. Då kommer "den kritiska kommentatorn" att pladdra mindre eftersom "den" kommer tycka det känns meningslös att pladdra om du ändå ingen bryr sig.

"Huvudsaken är inte hur man har det utan hur man tar det"

I början när vi ifrågasätter negativa automatiska tankar så kan det, trots att vi hittar motbevis till tankarna, ändå "känns" som om de alternativa tankarna har fel. Det krävs tålmodigt ifrågasättande av negativa automatiska tankarna samt förändring av våra beteenden innan de alternativa tankarna till slut "känns rätt".



Hennes liv hade egentligen inte förändrats "till det yttre" men i och med att hon såg på livet "med nya glasögon" så blev hennes upplevelse av livet annorlunda. Det som först var ett detektivarbete (att hitta alternativa tankar/tolkningar) blev allt lättare. Till slut behövde hon inte anstränga sig så mycket, de alternativa tankarna/tolkningarna hade blivit automatiska. De "kändes" dessutom rätt. Det var som att de "passade in". Hon fick dessutom även mer nyanserade minnen.

Ångestens tre delar

När man är mitt inne i en ångestattack så kan det känna kaotiskt och det är då svårt att tänka klart. Man blandar ofta ihop känslor och tankar. Precis som du lärt dig i "känsloskolan" så kan dock ångestkänslan delas in i tre delar. Den här



personens ångestattack skulle kunna delas in i tanken: "jag håller på att dö", i kroppslig reaktion: hjärtat slår hårt, samt i handlingstendens: att fokusera på, samt försöka få kontroll över de skrämmande kroppsliga symtomen.

Genom att regelbundet fylla i protokollet för negativa tankar (PNT formuläret) så kommer du lära dig att skilja på dina fysiska reaktioner, tankar och handlingstendenser. Att registrera situationer då du får ångest på det här sättet är en viktig del i behandlingen. Du kommer då att lära dig hur dina tankar och beteenden påverkar dina kroppsliga reaktioner och känslor. Detta kommer motivera dig till att ifrågasätta dina negativa automatiska tankar samt ändra de beteenden som vidmakthåller ångesten. När du lärt dig detta är du på god väg att bli botad. Du som tränar mindfulness har kanske redan märkt hur du fått allt lättare att hitta den här observerande förmågan inom dig. Detta observerande förhållningssätt kan dessutom i sig ge ett slags inre lugn mitt i en ångestattack.

Känslostyrkt beteende!

Att bete sig i enlighet med den handlings-tendens som känslan ger kallas för känslostyrkt beteende.

- orkar mig
- fokuserar på hjärtats slag
- gör allt jag kan för att undvika att hjärtat bantar

Inskiten av att vi inte behöver tro på och låta oss styras av våra automatiska negativa tankar samt känslostyrda handlingstendenser innebär för många av oss en stor befrielse.

Vikten av att lära sig skilja på tankar och känslor

Vi kan alltså dela upp en känsla i tre delar; hur vi tänker när vi har en känsla, vad vi känner i kroppen rent fysiologiskt samt vad vi vill göra/gör. Dessa tre delar påverkar varandra ömsesidigt och alla delar påverkar då även själva känslan. Detta är hoppfullt eftersom vi ju kan ifrågasätta samt förändra tankar som vi mår dåligt av. Vi kan också träna in nya beteenden som får oss att mår bättre.

Nedan är ett exempel på en dialog mellan en terapeut och en klient som är deprimerad. Terapeuten hjälper klienten att hitta den negativa tanken så att klienten kan ifrågasätta den. Detta påverkar därefter även känslan och skapar motivation till att pröva ett nytt beteende (vilket påverkar känslan o.s.v.).

Klient: Jag känner mig så hopplös.

Terapeut: Hur känns det i kroppen då du känner dig så?

Klient: Jag känner mig alldeles tung, energilos liksom.. o det väcker lite.

Terapeut: Vad vill du göra då du känner dig så här?

Klient: Ingenting... Vill bara dra mig undan allting..

Terapeut: Du har tankar om att du är hopplös, du känner dig energilos och tung i kroppen och vill bara dra dig undan allting, Stämmer det?

Klient: ja, så är det. Det är verkligen hopplöst allting!

Terapeut: Det är inte så konstigt att du känner dig så ledsen när du tänker att du och allting är hopplöst. Men eftersom det ju egentligen är tankar så skulle vi kunna titta lite närmre på dem för att se hur sanna de är, är det okej?

Klient: suckar uppgivet..(tänker att det ju ändå är hopplöst)

Terapeut: Du säger att du är hopplös. Det kan vara olika saker vi menar med ordet hopplös. Skulle du kunna beskriva lite vad du menar med ordet hopplös.
(ritar upp ett kontinuum och skriver hopplös på ena sidan)* Vad är motsatsen till hopplös tycker du?

Klient: Någon som är tvärtemot hur jag är... , en bra person helt enkelt..

Terapeut: Okej då skriver jag en bra person på andra sidan. Känner du någon som är en bra person, kan du beskriva lite den personens egenskaper?

*du kommer att få lära dig rita kontinuum längre fram

Klienten: ja, det är en person som klarar av saker och ting, som inte klantar till allt..

Terapeut: Okej, då skriver jag "klurar av saker och ting" som en egenskap hos en bra person och "klantar till allt" som en egenskap hos en hopplös person.

(så går terapeuten och klienten igenom även andra egenskaper som klienten anser beskriver dessa två : en hopplös person respektive en bra person.

Terapeuten ritar ett streck mellan var och en av de olika delegenskaperna av dessa ytterligheter. Detta för att klienten ska få en mer nyanserad bild).

Terapeut: Då ska vi se var du tycks befina dig på de olika strecken. Finns det något som du inte har klantat till, vad sägs till exempel om att du kom hit idag?

Klienten: Men det är väl inget somräknas..

Terapeuten: Nu ska vi granska dessa uttalanden ordentligt och då får vi inte slarva. Du sa att en hopplös person är en person som klantar till allt och den personen skulle ju isådanafall inte lyckats ta sig hit idag, eller hur?

(sen fortsätter samtalet och efter en tids granskning av de ursprungliga negativa tanken som klienten hade om sig själv så kommer hon fram till en, i alla fall något, mer hoppfull tanke)

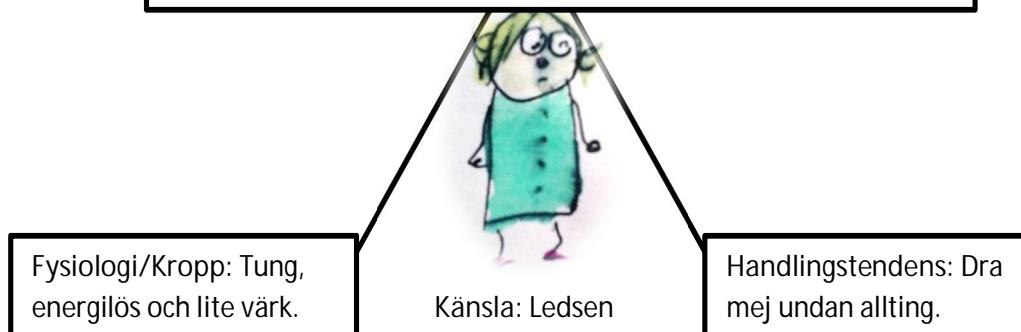
Klient: Okej, jag kanske inte är helt hopplös.

Terapeut: Nej det verkar ju inte som du är det när vi tittat närmare på fakta . När du nu tänker att du kanske inte är helt hopplös hur ledsen känner du dig nu?

Klient: Jag är fortfarande ledsen, men kanske lite mindre ledsen,,, kanske..

Terapeut: Om det skulle vara så att du i alla fall inte är en helt hopplös person skulle det då kunna få dig till att göra något annat än dra dig undan allt tror du?

Tankar: "Jag känner mig hopplös" "Allting är verkligen hopplöst".



De tre hörnen påverkar varandra ömsesidigt vilket innebär att om man ifrågasätter tankar och hittar alternativa mer hjälpende tankar så kommer detta troligen leda till att kroppen känns mindre tung och energilös samt att det blir lättare att aktivera sig.

Att hitta den "heta" negativa tanken

Det är inte alltid lätt att hitta de negativa automatiska tankar som får oss att må dåligt. Vi kanske t.ex. får en stark rädsla då vi närmar oss fikarummet och tänker: "Undra om Pelle är tillbaka nu? Hoppas Hanna har med sig fikabröd. Hoppas inte platsen i soffan är upptagen, isådanafall går jag till mitt rum igen..."

Ofta har vi fullt av tankar i huvudet, både positiva, neutrala och negativa. Den tanken som vi vill hitta är den negativa tanken som är kopplade till vår rädsloreaktion, framförallt den tanken som skapar mest rädsla. Den s.k. "heta tanken".

I ovanstående exempel så kan man säga att den första tanken om Pelle var neutral eller positiv, den andra om Hanna och fikabrödet var positiv. Kvar blir då den sista tanken om platsen i soffan som troligen fick oss att känna rädsla. För att pröva om det var den tanken kan vi utforska den med hjälp av mullvadstekniken:

- om det var så att soffplatsen var upptagen vad skulle det isådanfall innehära?
 - då måste jag sitta mitt i. Då måste jag också tränga mej förbi alla.*
 - om detta händer vad skulle det innehära?
 - att alla tittar på mig, jag blir skenerad och klantar mig, ser nervös ut...*
 - om detta hände vad skulle det isådanfall innehära?/kunna leda till?
 - de skulle tycka att jag är konstig som blir nervös och bli generade för min skull.*
- Här kanske vi får en inre mental bild hur andra tittar bort skenerade över att vår nervositet och vi kanske ser oss själva famlandes och med högrött ansikte.

Nu har vi förstått varför vi blev nervösa över den sista tanken om soffplatsen. Ibland kan det behövas lite detektivarbete och "mullvadsgrävande" då man letar efter den s.k. "heta negativa tanken".

Det är inte alltid som våra negativa automatiska tankar kommer till oss i ord. Ibland kan de istället dyka upp som inre mentala bilder. Kanske har vi hört uttrycket "klättra på väggarna" och när vi känner ångest får vi en vag inre bild av oss görandes just det.

Om vi hade tagit fram denna tanke och granskat den i ljuset av vårt förnuft hade vi troligen upptäckt att den mentala bilden inte var så trovärdig. Många av våra negativa automatiska tankar håller inte då vi tar fram dem i ljuset och granskar dem.



Hur sannolika är mina oroliga tankar?

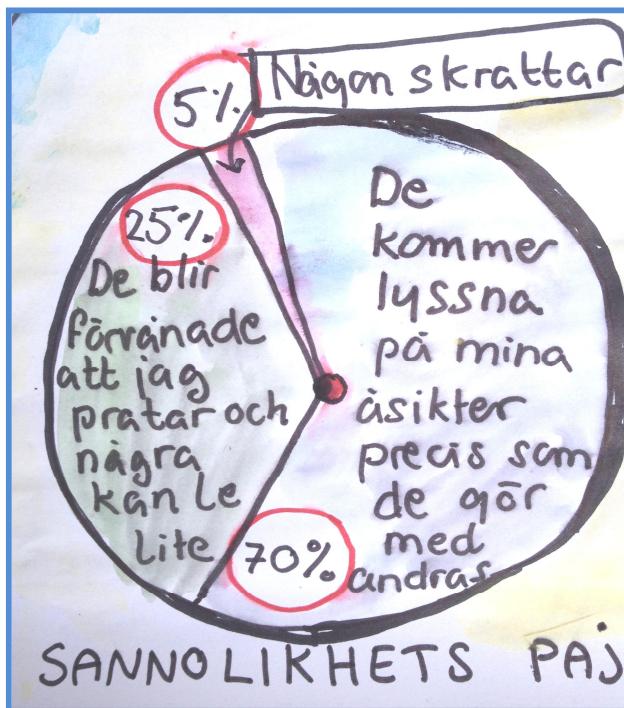
Oroande tankar kommer ofta i form av ord, men ibland kommer de också i form av inre mentala bilder. När man har ångest så kan själva känslan i kroppen göra att man finner dessa tankar och inre mentala bilder mer trovärdiga än vad de är.

Likväl som ångestfylda tankar kan ge ångest så kan ångest ge ångestfylda tankar. Ångest kan ge s.k. "tunnelseende".

En person med ångest kan därför t.ex. se det som helt sannolikt att hon ska bli utskrattad om hon säger sin åsikt på ett möte. Ångestkänslan gör att hon tenderar fokusera på samt överskatta det som hon finner hotfullt.



I bland kan det vara hjälpsamt att rita en s.k. "sannolikhetspaj" eller "konsekvenspaj" då man ska ifrågasätta skrämmande och negativa tankar.



Börja med att skriva ner de alternativ som du skulle vilja inträffade. Dessa alternativ är det inte alltid så lätt att hitta om känner ångest. Kanske kan du därför be någon annan hjälpa dig att komma på alternativ. Skatta därefter i procent hur pass sannolika de olika alternativen är.

När du gjort detta; skatta då hur många procent sannolikhet det blev kvar för att din ursprungliga katastroftanke ska inträffa.

Utöka inte pajen med mer än 100% bara för att det "känns" som om att din katastroftanke bör få många procent! Päminn dig om att vi när vi har ångest tenderar att överskatta det hotfulla.

Utifrån exemplet ovan: om det sedan skulle bli så att någon skrattade så kan man göra en ny paj; en "orsakspaj". Vad är orsaken till att någon skrattade? Den spontana negativa tanken för en person med social fobi kanske är att "orsaken är att jag är så knäpp".

I orsakspajen kan hon då börja med att fylla i andra troligare orsaker: t.ex. att denna någon av privata skäl ofta skrattar då folk yttrar sig på möten.

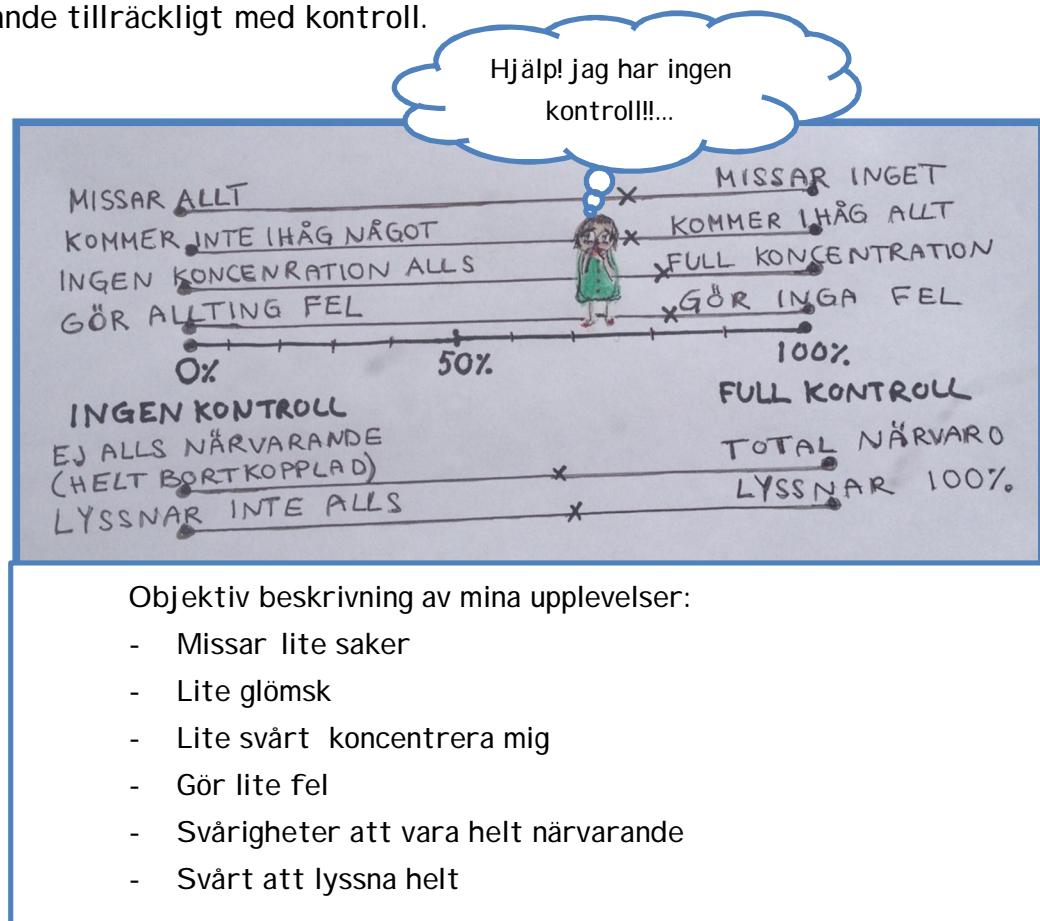
Att ifrågasätta automatiska tankar med hjälp av kontinuum.

Det är vanligt att vi fastnar i tankefelet "svart vitt tänkande" eller "allt eller inget". Eftersom detta tankefel bidrar till att vi får onödig ångest, så kan det vara värt att ifrågasätta dessa tankar.

Ett sätt att ifrågasätta sitt "allt eller inget" tänkande, är att fylla i ett s.k. "kontinuum". Gör ett streck på ett papper och skriv på ena sidan din oroande tanke t.ex "jag har ingen kontroll". På andra sidan skriver du motsatsen, dvs "jag har full kontroll". Beskriv därefter vad du menar mer specifikt med dessa två begrepp: dela upp de olika del-egenskaperna och rita ett streck mellan varje.

Efter att du gjort detta så kan du beskriva vad du verkligen upplever. Sätt kryss på gradskalan/kontinuumet där dina faktiska upplevelser ligger.

Nedan ett kontinuum på en person som har en orolig tanke om att hon kommer förlora kontrollen om hon känner ångest och får problem med koncentrationen. Efter att ha fyllt i kontinuumet inser hon att de symtom hon känner inte tyder på att hon förlorar kontrollen. Hennes oroande tanke hade alltså fel. Hon har fortfarande tillräckligt med kontroll.

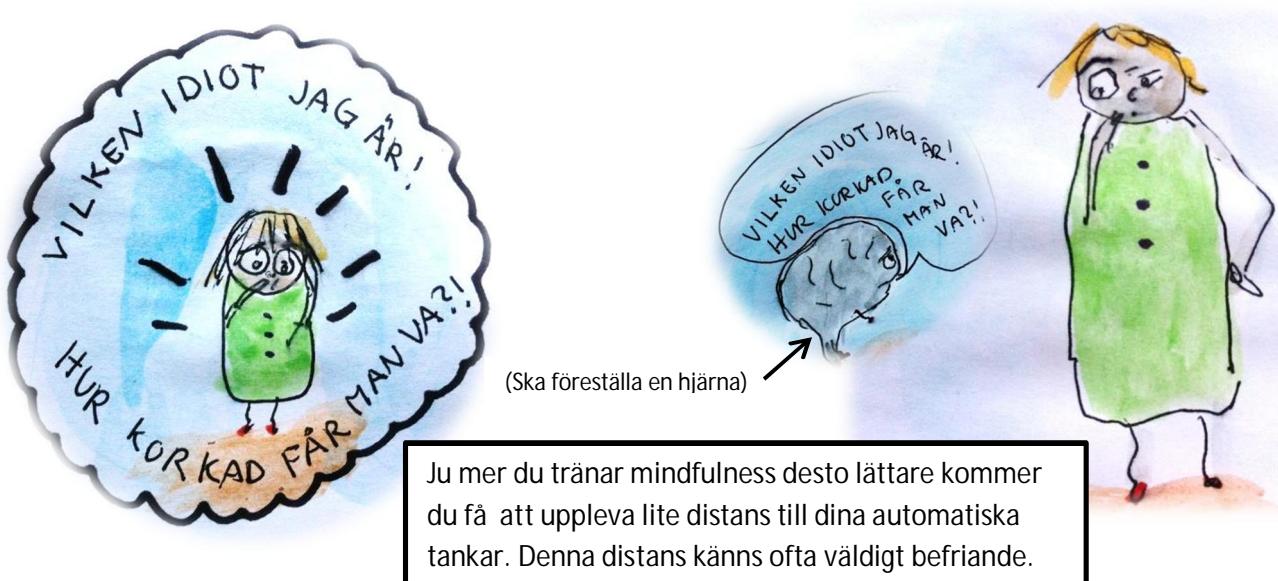


Har du fastnat i tankefelen "personifiering" eller "etikettering"?

Vårt tänkande sinne är snabbt på att kategorisera: bra-dålig, bättre-sämre, ful-snnygg, lyckad-misslyckad, rätt-fel etc. När du tränat mindfulness så har du säkert lagt märke till hur ofta det dyker upp dömande och värderande tankar i huvudet. Så här kan det låta i huvudet då man sitter och mediterar: "gör jag det här verkligen rätt? Andra verkar klara det här bättre än jag...Men nu har jag ju lyckats vara fokuserad på andningen länge; vad bra jag är på det här!.... Nej, nu har jag försvunnit i tankar igen, jag är verkligen dålig!.. som t.ex. igår då jag inte ens kunde komma ihåg tiden till läkarbesöket.. vad är det för fel på mig?!" ...

Regelbunden träning i mindfulness ökar vår förmåga att bli medvetna om dessa värderande kommentarer som automatiskt ploppar upp inuti huvudet. Den observerande positionen som vi har då vi mediterar gör att vi lär oss att betrakta tankarna utan att identifiera oss fullt ut med dem. Vi får då en distans till tankar som gör det lättare att ifrågasätta dem. Vad vi upptäcker då vi ifrågasätter dem är att många av våra automatiska tankar inte är trovärdiga.

Om du t.ex. observerar att etiketten "idiot" ploppar upp i ditt huvud då du gör något litet fel: fråga "tanken" om den då menar att hela du är en idiot bara på grund av det fel som du nu gjort? Om "tanken" säger "ja" och pekar på massor av bevis från situationer då du gjort "idiotiska" saker så vet du att de minnen hjärnan samlat på sig inte gäller som bevis. Du vet ju att våra hjärnor samlar på minnen från situationer som den värderat som hotfulla och är mindre noga med att minnas situationer där vi gjort något bra. Du har därför all anledning till att ställa dig skeptisk till de tankar som sätter negativ etikett på dig själv.



Om den negativa automatiska tanken har rätt...

I bland kan det vara så att de negativa automatiska tankarna som gör dig orolig eller ledsen faktiskt har rätt.

"då är det kört" tänker du kanske då.

Men det är det inte! Nedan följer ett exempel på en negativ tanke som verkade "ha rätt" men där vi ändå kunde ifrågasätta den genom att gräva lite djupare.

Följande tanke dyker upp innan ett föredrag: "jag kommer rodna och verka nervös. De kommer titta undrande på mig. Det kommer kännas lika hemskt som det gjorde sist jag höll föredrag". När man sedan håller föredraget rodnar man och känner sig nervös och man upplevde dessutom att åtminstone någon tittar lite undrande. Man tyckte dessutom att detta kändes lika hemskt som sist.

Vad som här är viktigt är dock att, kanske med hjälp av mullvadstekniken, ta reda på varför detta var hemskt. Vad är konsekvenserna av att detta händer/hände? Vad säger detta om mig? Om andra? Om mitt liv? Framtiden?

Det spontana svaret då kanske blir: "Detta är hemskt eftersom konsekvenserna är att andra tycker att jag är konstig vilket innebär att jag också är konstig. Jag kommer aldrig att kunna bete mig normalt, kommer aldrig klara av att ha ett arbete där jag ska呈现出 saker. Andra kommer döma ut mig. Kanske kommer jag aldrig träffa någon livspartner. Mitt liv kommer bli jättejobbigt"

Som du märker kom här fram massor av förhastade slutsatser och tolkningar som naturligtvis gör att man upplever situationen som mer katastrofal än om man hade tänkt: "det är inte bara jag som rodnar och blir nervös när jag håller föredrag. Det är normalt och därför inte troligt att någon tycker att jag är konstig bara för det. Jag är nog extra känslig för om någon tittar på mig. Dessutom så tror jag ofta att andra tänker negativt om mig trots att så inte behöver vara fallet. Ju mer jag tränar på att hålla föredrag desto bättre kommer det att gå."

Även om våra direkta upplevelser kan vara sanna i sak: t.ex. att en annan person inte hälsar på oss, så är vår tolkning om orsaken till detta inte alltid helt sanna. Om det skulle vara så att även vår tolkning visade sig vara sann: t.ex. att en person verkligen tyckte att vi var alltför värdelös för att hälsas på, så behöver ju detta inte innebära att det därigenom är bevisat att vi faktiskt ÄR värdelösa.



Svårt att tänka realistiskt under en kraftig ångestattack

Då vi känner stark rädsla och ångest så brukar de skrämmande tankarna och mentala inre bilderna te sig mer trovärdiga än de egentligen är. En person som får ångestsymtom i form av överkligetsskänslor kan t.ex. få tankar och mentala bilder av hur ångesten kommer göra att hon "går upp i limningen". Trots att detta är en orealistisk tanke så kan det vara svårt att ifrågasätta den under själva ångestattacken. Det fysiologiska ångestpåslaget kan göra det svårare att tänka realistiskt, bl.a beroende på att hjärnan får mindre syresatt blod. Då kan det vara lättare att vänta med att ifrågasätta negativa tankar tills ångesten lugnat ner sig lite. Som du nu vet så lugnar det parasympatiska nervsystemet alltid ner rädsloreaktionen automatiskt efter ett tag.



När du får kraftig ångest så försök att acceptera dina fysiologiska reaktioner/känslor. Se om du kan inta ett mindfullt "observerande förhållningssätt" till dem. Claire Weekes, en australiensk läkare som skrivit flera böcker om ångest, rekommenderar följande förhållningssätt vid kraftiga ångestattacker:

- Möt – fly inte
- Acceptera – spjärna inte emot
- Flyt med – spänn dig inte
- Låt tiden gå – var inte otålig över att tiden går



Hemuppgift: I frågasätt negativa automatiska tankar

På samma sätt som det inte räcker med att läsa om fysisk träning för att få fysiska muskler så får vi inte mentala muskler om vi inte tränar.

Vi kommer nu därför börja med att träna på att ifrågasätta negativa automatiska tankar. I början är det bra att du använder PNT-formulär då du gör detta (protokoll för negativa tankar), vartefter att du tränar så kommer det dock bli lättare att ifrågasätta tankarna direkt i huvudet.

Tryck upp flera exemplar av de tomma PNT formulär som du finner i slutet av detta avsnitt. Alternativt skriver du egna formulär. Ta med dig några tomma formulär och ha med dig, så att du kan fylla i dem ganska snabbt efter att du varit i en ångestfylld situation. Som du ser så finns det två olika formulär som du kan välja emellan. Det ena är mer avskalat och innehåller endast kolumner för situation, tankar och känslor. Om du vill kan du börja med att fylla i dessa avskalade formulär ett par gånger innan du går över till det mer omfattande formuläret som även innehåller beteenden. Minnet är inte alltid att lita på och det är därför det är bra om vi är ganska snabba med att fylla i PNT formulären.

Efter att du granskat ångestfyllda situationer ett par gånger på det här sättet, så kan du börja använda formuläret innan den ångestfyllda situationen. Då fyller du i automatiska tankar, känslor och de spontana handlingstendenserna på ena sidan av formuläret – och den alternativa tanken, känslan samt beteendet på den andra sidan.

Kom ihåg att det inte är helt lätt för någon i början att ifrågasätta tankar, så var inte hård mot dig själv om du tycker att det är svårt. De flesta av oss behöver träna ganska länge på att fylla i PNT formulär innan vi lär oss uppmärksamma vilka negativa automatiska tankar som bör ifrågasättas och innan vi lär oss hur vi ska ifrågasätta dem. Men som med allt annat; ju mer du tränar desto bättre kommer det att gå. Tillslut klarar du att ifrågasätta tankarna direkt i huvudet,



Väglett ifrågasättande av negativa automatiska tankar

- 1 Finns det bevis för att tanken är sann? Vilka? Är bevisen objektiva eller känner jag bara på mig detta? Finns det motbevis?
- 2 Vad är det värsta som skulle kunna hända? Har det inträffat någongång? Skulle jag klara av att hantera det?
- 3 Vad är det bästa som skulle kunna hända?
- 4 Vad är det mest realistiska som skulle kunna hända?
- 5 Om det var en kär vän som var i samma situation som jag, hur skulle jag då sagt till henne?
- 6 Har jag fastnat i en tankefälla?
- 7 Skulle jag kunna tänka på ett alternativt mer realistiskt och hjälpende sätt?

Exempel Du ska träffa några nya vänner som du inte riktigt lärt känna ännu, ni ska gå på bio. Du känner dig nervös tänker att du kommer känna dig utanför och uppträda nervöst. Du tänker att de andra då kommer nogilla dig. Du bestämmer dig för ifrågasätta dessa tankar och granskar dem utifrån ovanstående frågor:

1. Nej, det finns inga bevis, annat än att jag brukar känna mej nervös när jag träffar nya människor, nervositeten brukar dock kännas mindre efter ett tag. Det brukar vara jag som undviker kontakt och inte de andra.
2. Det värsta som skulle kunna hända är att jag blir så nervös att jag väljer att avbryta och går hem, det skulle kännas jobbigt men jag skulle överleva det.
3. Det bästa som skulle kunna hända är att nervositeten går över och att jag har trevligt.
4. Det mest realistiska är att jag kommer känna mej nervös, speciellt i början, men att jag samtidigt kommer att ha åtminstone lite trevligt. Jag kommer också att vara nöjd med mig själv efteråt och jag vet ju att jag blir mindre nervös då jag lärt känna människor.
5. Om en kär vän var i samma situation som jag så skulle jag säga till henne att det inte är så konstigt att känna sig nervös då man ska träffa nya människor. Jag skulle säga till henne att hon är en bra och trevlig person även då hon känner sig nervös. Att jag gillar henne!
6. Tankefel: förhastade slutsatser.
7. Jag vill ju ha nya vänner och då får jag acceptera att jag är nervös i början innan jag lär känna dem, nervositeten kommer minska vartefter. De är mänskliga de också och säkert också nervösa, åtminstone lite. Jag är okej.

Att tänka på när du fyller i PNT formuläret

- Situation. Beskriv en specifik situation där du reagerade med rädsla (alltså inte situationer i allmänhet, utan ett specifikt tillfälle). Beskriv så objektivt/icke värderande som möjligt. T.ex istället för att skriva "jag var med läskiga typer" skriv "jag var med människor jag inte kände".
- Automatisk tanke. Skatta även hur mycket du trodde på de tankar som dök upp i ditt huvud i situationen. De tankar som ger oss ångest och rädsla är ofta tankar där vi värderar oss själva som bristfälliga på något sätt, eller omvärlden, framtiden och andra som hotfulla på något sätt.
- Känslor. Det är lätt att blanda ihop känslor och tankar. Ett riktmärke är att känslor oftast går att beskriva med ett ord. De känslor som brukar vara aktuella när man fyller i PNT formulär är rädsla, ångest, ilska, avsky, ledsenhet, skam eller skuld. Alltså känslor som kan upplevas som negativa.
- Beteende: I varje stark känsla så finns en handlingstendens, dvs känslan vill få oss att göra någonting. När vi är rädda eller känner ångest så har vi i regel handlingstendenser/impulser av att vilja fly från situationen eller göra något säkerhetsbeteende som har som syfte att hantera det hotfulla. Det är dock inte alltid vi gör såsom våra handlingstendenserna/impulserna vill få oss att göra. När vi är riktigt arga kan vi t.ex. få en impuls till att slå någon men välja att inte göra detta. Så i denna kolumn ska du skriva både vilka handlingstendenser/impulser du hade, men även då du valde att inte följa dem; vad du gjorde istället. Om du vill kan du även skriva vilka kort siktiga resp. långsiktiga konsekvenser ditt beteende fick.
- Alternativ tanke: Skulle du kunna tänka på ett alternativt sätt om samma situation? Hur skulle du sett på situationen om du såg den genom dina funktionella schemaglasögon? Använd här gärna väglett ifrågasättande av tankar, tankefällor, pajtekniken (sannolihetspaj/orsakspaj/konsekvenspaj) eller kontinuum. Välj sedan den alternativa tanke som du upplever som mest realistisk och hjälpende. Skatta hur trovärdig denna tanke känns.
- Känsla: Gav den alternativa tanken dig mindre av de känslor som du upplevt som plågsamma; dvs t.ex. mindre rädsla och ångest? Skatta.
- Beteende: Vilket beteende är en naturlig följd av denna alternativa tanke? Vilka kort resp. långsiktiga konsekvenser ger detta beteende? Troligen ger detta beteende positiva långsiktiga konsekvenser.

Protokoll för ifrågasättande av negativa automatiska tankar

EXEMPEL

(0 = tanken har ingen trovärdighet/minimal styrka på känslan 10= maximal trovärdighet på tanken/maximal styrka på känslan)

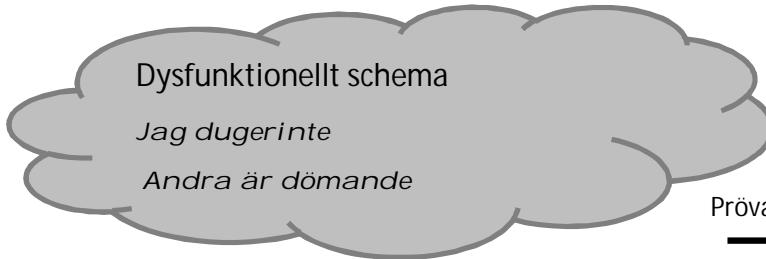
Situation	Automatiska tankar	Känsla	Alternativ tanke	Känsla
Beskriv så objektivt som möjligt en specifik situation som fick dig att må dåligt. Vad gjorde du? När var det? Var var du? Med vem Vad hände?	Vilka tankar för genom ditt huvud? Om det var en bild som dök upp i huvudet så försök att översätta den till en tanke.	Kände du ångest, rädska, ledsenhet, ilska? Skatta intensiteten i de olika känslorna 0-10	Skulle du kunna tolka situationen på ett mer realistiskt sätt? Hur trovärdig känns denna tolkning? (skatta 0-10)	Hur känner du dig när du tänker på detta sätt? Skatta intensiteten i de olika känslorna. (0-10)
<i>Jag skulle gå på fest till Mikael i fredags, klockan var runt åtta.. Jag var ensam och höll på att prova kläder.</i>	<i>Jag ser ful ut oavsett vad jag prövar för kläder. Det kommer att bli jättejobbigt, jag kommer att känna mej nervös och inte veta vad jag ska prata om. Ingen kommer vilja vara med mej i kväll, Såg framför mig hur jag ensam skulle gå fram och tillbaka mellan rummen och låtsas se upptagen ut..</i>	<i>Nervös och ledsen. Nervös/rädska runt 8 och ledsen 9</i>	<i>Jag vet att jag brukar känna mej så här innan jag går på fest men att det jag oroar mig för innan oftast inte händer. Förra gången jag var på fest var det ju faktiskt ganska trevligt, även om det förstås också var nervöst.. Jag är nog inte den enda som tänker så här kritiskt om mitt utseende.. Människors smak är olika; jag ser ok ut!</i> <i>Trovärdighet: 8</i>	<i>kanske lite mindre. Nervös runt 7. Och lite mer hoppfull och mindre ledsen, 5.</i>

Protokoll för ifrågasättande av negativa automatiska tankar

(0 = tanken har ingen trovärdighet/minimal styrka på känslan 10= maximal trovärdighet på tanken/maximal styrka på känslan)

Situation Beskriv så objektivt som möjligt en specifik situation som fick dig att må dåligt. Vad gjorde du? När var det? Var var du? Med vem Vad hände?	Automatiska tankar Vilka tankar för genom ditt huvud? Om det var en bild som dök upp i huvudet så försök att översätta den till en tanke.	Känsla Kände du ångest, rädsla, ledsenhet, ilska? Skatta intensiteten i de olika känslorna 0-10	Alternativ tanke Skulle du kunna tolka situationen på ett mer realistiskt sätt? Hur trovärdig känns denna tolkning? (skatta 0-10)	Känsla Hur känner du dig när du tänker på detta sätt? Skatta intensiteten i de olika känslorna. (0-10)

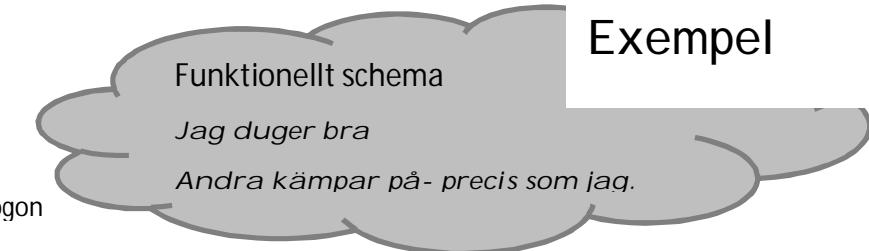
Se: Väglett ifrågasättande av negativa automatiska tankar.
Tankefallor. Sannolikets-/konsekvensspaj. Kontinuum.



PNT formulär



Pröva att se situationen med andra schemaglasögon



Exempel

Situation	Automatiska tankar	Känsla	Beteende	Alternativ tanke	Känsla	Beteende
Beskriv så objektivt som möjligt en specifik situation som fick dig att må dåligt. Vad gjorde du? När var det? Var var du? Med vem? Vad hände?	Vilka tankar för genom ditt huvud? Om det var en bild som dök upp i huvudet så försök att översätta den till en tanke. Hur trovärdiga känns dessa tankar? (skatta 0-10)	Kände du ångest, rädsla, ledsenhet, ilska? Skatta intensiteten i de olika känslorna 0-10	Vad gjorde du? Fick du några impulser/handlingstendenser? Vilka? Följde du dessa eller valde du att göra något annat? Vad blev konsekvensen av ditt beteende? På kort och på lång sikt	Skulle du kunna tolka situationen på ett mer realistiskt och hjälplande sätt? Hur trovärdig känns denna tolkning? (skatta 0-10)	Hur känner du dig när du tänker på detta sätt? Skatta intensiteten i de olika känslorna (0-10)	Vad skulle vara bäst att göra utifrån denna alternativa tanke? Vilka konsekvenser blir det av att du gör på detta sätt? (kortsiktigt och långsiktigt).
<i>Jag skulle gå på fest till Mikael i fredags, klockan var runt åtta. Jag var ensam och höll på att prova kläder.</i>	<i>Jag ser ful ut oavsett vad jag prövar för kläder. Det kommer att bli jättejobbigt, jag kommer att känna mej nervös och inte veta vad jag ska prata om. Ingen kommer vilja vara med mej i kväll, Såg framför mig hur jag ensam skulle gå fram och tillbaka mellan rummen och låtsas se upptagen ut..</i>	<i>Nervös och ledsen. Nervös/rädsla runt 8 och ledsen 9</i>	<i>Ville stanna hemma, började försöka komma på en anledning att slippa gå. Jag valde dock att gå emot impulsen och bestämde mig för att gå. Men jag drack några glas vin innan jag gick. Kortsiktig konsekvens av att dricka var att ångesten gick ned lite, långsiktig konsekvens är att jag inte lär mig klara av att hantera ångest.</i>	<i>Jag vet att jag brukar känna mej så här innan jag går på fest men att det jag oroar mig för innan oftast inte händer. Förra gången jag var på fest var det ju faktiskt ganska trevligt, även om det var nervöst. Jag är nog inte den enda som tänker så här kritiskt om mitt utseende.. Människors smak är olika; jag ser ok ut!</i> <i>Trovärdighet: 8</i>	<i>kanske lite mindre. Nervös runt 7. Och lite mer hoppfull och mindre ledsen, 5.</i>	<i>Det är bäst att gå . Kortsiktig konsekvens: Jag kommer känna mer rädsla om jag går än om jag stannar hemma Lång sikt:ig konsekvens: ju mer jag vågar gå emot mina rädsor desto mindre rädd kommer jag att känna mej. Jag vill ju dessutom gå på fester och lära känna nya vänner. För att bli riktigt stark så borde jag nog inte ta något vin innan heller.</i>

Se: Väglett ifrågasättande av negativa automatiska tankar.
Tankefallor. Sannolikhets-/konsekvensspaj. Kontinuum.

Dysfunktionellt schema

Jag är _____

Andra är _____

PNT formulär



Pröva att se situationen med andra schemaglasögon

Funktionellt schema

Jag är _____

Andra är _____

Situation	Automatiska tankar	Känsla	Beteende	Alternativ tanke	Känsla	Beteende
Beskriv så objektivt som möjligt en specifik situation som fick dig att mä dåligt. Vad gjorde du? När var det? Var var du? Med vem? Vad hände?	Vilka tankar för genombrottet i huvudet? Om det var en bild som dök upp i huvudet så försök att översätta den till en tanke. Hur trovärdiga känns dessa tankar? (skatta 0-10)	Kände du ångest, rädsla, ledshet, ilska? Skatta intensiteten i de olika känslorna 0-10	Vad gjorde du? Fick du några impulser/handlingstendenser? Vilka? Följde du dessa eller valde du att göra något annat? Vad blev konsekvensen av ditt beteende? På kort och på lång sikt	Skulle du kunna tolka situationen på ett mer realistiskt och hjälpligt sätt? Hur trovärdig känns denna tolkning? (skatta 0-10)	Hur känner du dig när du tänker på detta sätt? Skatta intensiteten i de olika känslorna. (0-10)	Vad skulle vara bäst att göra utifrån denna alternativa tanke? Vilka konsekvenser blir det av att du gör på detta sätt? (kortsiktigt och långsiktigt).

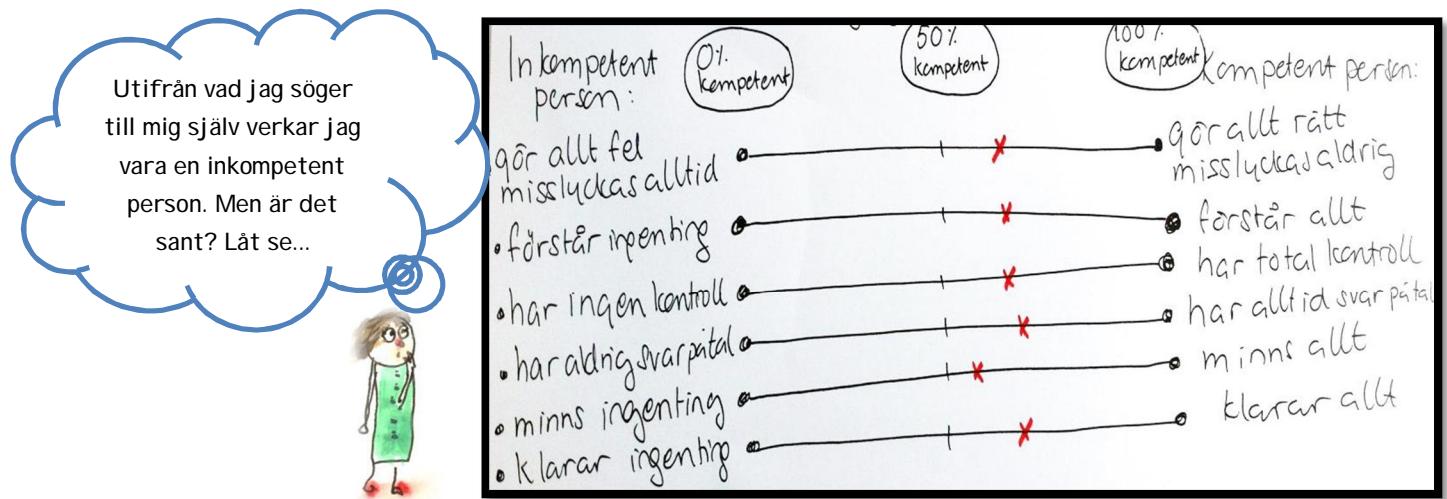
Se: Väglett ifrågasättande av negativa automatiska tankar.
Tankefällor. Sannolikhets-/konsekvensspaj. Kontinuum.

Att ifrågasätta negativa etiketter man sätter på sig själv

Det är vanligt att vårt tänkande sinne fastnar i tankefelet "etikettering", inte bara om man har social fobi utan detta är ett vanligt tankefel hos alla mänskcor. Vi tillskriver ofta oss själva eller andra en negativ etikett bara utifrån ett enstaka beteende. Vi kan t.ex tänka/säga "idiot!" om en bilförare som beter sig på ett sätt som vi ogillar i trafiken. Om vi skulle granska denna tanke så skulle vi finna att vi bara har ett "bevis" på att personen är en idiot utifrån detta enstaka beteende. Vi har dock inte tillräckliga bevis på att personen verkligen ÄR en idiot rakt igenom. Vårt spontana uttalande behöver dock inte ha några allvarliga konsekvenser eftersom personen i den andra bilden oftast inte hört vad vi sa.

Men vi själva hör ju vad vi säger till oss själva och dessutom får många av oss höra nedsättande kommentarer (från oss själva...) om och om igen! "Om en lögn upprepas tillräckligt många gånger blir den sann" var det någon som sa. Även om det inte är så, så är det tillräckligt illa om vi tillslut kommer tro att det är en sanning. Vi är ofta så vana vid vårt självkritiska och dömande självprat att vi knappt ens lägger märke till det. För att vi inte ska börja tro på dessa kränkande omdömen är det viktigt att vi uppmärksammar och ifrågasätter dem.

Nedan ett exempel på en person som vid upprepade tillfällen fällt följande spontana omdömen om sig själv: "idiot", "klantskalle". Han bestämmer sig för att, med hjälp av kontinuum, se om detta omdöme/denna "etikett" han satt på sig själv är sant. Han sätter röda kryss där han befinner sig på kontinuumet.



Efter ovanstående granskning kommer han fram till ett mer balanserat och trovärdigt antagande om sig själv: Jag är mer kompetent i vissa sammanhang, mindre i andra. Sammantaget ser det dock ut som att jag är en tillräckligt kompetent person.

AVSNITT 7: SJÄLVFOKUSERING

I det här avsnittet kommer vi att gå igenom varför en kritisk och självfokuserad uppmärksamhet vidmakthåller social fobi.

Vi kommer också att träna på en utåtfokuserad och icke värderande uppmärksamhet.



P.g.a. rädsla att inte prestera väl granskar vi oss själva kritiskt i sociala sammanhang. Denna självkritiska upptagenhet får dock oftast motsatt effekt. Förutom att den gör oss mer oroliga och ger oss mindre "naturligt flyt" i den sociala situationen så finns det risk att andra kan uppfatta oss som otillgängliga och ointresserade.

Vår självkritiska spegel står s.a.s. i vägen för ett verkligt möte med den andra personen. Det positiva är dock att vi kan ta bort den här spegeln.

Självfokuserad uppmärksamhet ger en förvrängd självbild

En av de saker som vi gör i syfte att få mer kontroll i situationer där vi är måna om att göra bra intryck, är att ha uppmärksamheten riktad på oss själva.

Förutom att vi är upptagna av tankar som handlar om oro över hur vi tar oss ut, så har vi också vår uppmärksamhet riktad mot vad hur det känns i kroppen. Vi lägger framförallt märke till alla nervösa symtom vilket gör att de känns större än vad de egentligen är. Vi kanske också lyssnar "med ett kritiskt öra" på hur vi låter då vi pratar. Vi är då framförallt uppmärksammade på om vi säger saker på ett sätt som andra kan uppfatta som konstigt eller "felaktigt".

Den här inåtvända och självkritiska uppmärksamheten fungerar vidmakthållande av vår sociala ångest av flera skäl. Dels får vi en "inre självbild" som är förvrängd. Vår fokusering på ångestsymtom gör att vi upplever dem som större och synligare än vad de i själva verkan är. Vi kan t.ex. tro att vi är pionröda i ansiktet när verkligheten är den att vi har en mindre rodnad eller vi kan uppleva att vi skakar i hela kroppen när det andra ev. ser endast är en mindre skakning.

Vi fokuserar på olika saker beroende på vad vi är rädda för att andra ska se, en del kanske fokuserar på sina hjärtslag, andra på skakningar eller på om det hettar i ansiktet. Oavsett vad det är vi fokuserar på så gör denna fokusering att symtomen känns mer framträdande och vi upplever dem därav som större. Detta skulle inte behöva vara så problematiskt om det inte vore för att vi trodde att det också var denna förvrängda upplevelse av oss själva som andra såg. Om vi samtidigt ABSOLUT inte vill att andra ska se vår nervositet så känns detta förstås väldigt oroande för oss.

På nöjesfältet Gröna Lund så finns ett rum som är fullt av speglar vilka ger en förvrängd spegelbild då man tittar i dem. Eftersom många tycker att detta ser roligt ut så kallas rummet för skrattkammaren.

En människa med social fobi får även hon en förvrängd inre spegelbild av sig själv då hon befinner sig i socialt skrämmande situationer. Hennes introverta uppmärksamhet på ångestsymtom fungerar som ett förstoringsglas vilket gör att hon upplever symtomen större än de i själva verket är. Hon tror att denna förvrängda bild är vad andra ser och blir därav ännu mer orolig. Hade hon sett sig i en riktig spegel hade hon blivit förvånad över hur normal hon såg ut.

Ånej! Jag känner i ansiktet att jag är pionröd och jag känner i kroppen att jag skakar som ett asplöv. Jag måste framstå som ett fullkomligt nervvrak i andras ögon!!!



Ett litet uppmärksamhetstest

Blunda och fokusera på tungen... sitt under en minut och lägg märke till hur den känns den mot tänderna, mot gommen, är den fuktig eller torr? Är den stilla eller rör den sig något? Undersök den som om ditt liv hängde på att hålla koll på din tunga! Gör testet nu innan du läser vidare.....

Efter någon minut så kan du öppna ögonen igen. Hur känns din tunga nu?

Det troliga är att den känns större och att du nu och en tid framöver kommer uppmärksamma sensationer i din tunga mer än du gjorde innan testet.

En människa med ångestsyndrom fokuserar ofta på de kroppsliga och mentala symtom som hon är rädd för. Hon kan t.ex. vara väldigt uppmärksam på hur hjärtat slår. Denna fokuserade uppmärksamhet får då hjärtats slag att känna som starkare och mer frekventa än vad de i själva verket är.

Lösningen är inte att sluta ha uppmärksamheten på det som vi är rädda för. Det är dessutom svårt att sluta uppmärksamma något. Du kan göra ett nytt test för att se hur det går. Slut ögonen och försök att tänka på allt utom din tunga... Gör det under en minut innan du läser vidare...

Hur gick det? Det troliga är att din uppmärksamhet sökte sig till tungen flera gånger. Vilket är helt okej! Det är inte fel om din uppmärksamhet gärna dras till vissa delar av kroppen. Det är dock bra för dig att känna till att du troligen har mycket lätt för att uppmärksamma kroppsliga och mentala symtom som du befår kan vara hotfulla på något sätt, samt att du med största sannolikhet även upplever symtomen som kraftigare än de egentligen är.

Så nästa gång som du upplever att ditt hjärta bankar hårt, eller då du känner att rösten eller händerna darrar så behöver du inte bli så orolig. Låt känslorna sköta sig själva, de kommer lugna ner sig efter ett tag. Istället för att försöka kontrollera dina känslor, skifta uppmärksamheten utåt och se vad som försigår där ☺

Den här personen skulle må bra av att känna till att hjärtats slag troligen känns kraftfullare än vad de i själva verket är.

Den rädslostyrda överfokusering på hjärtat ger denna förstärkta upplevelse. Denna kunskap hade gjort henne lugnare.



Inte konstigt om man tappar tråden...

när man förutom att svara på frågan man just fick, dessutom måste:

- hålla koll på hur man kan tänkas framstå i andras ögon...
- hålla koll på sina känslor så de inte "smiter iväg" och ställer till ofog...
- kolla upp att man inte säger något fel, inte darrar på rösten, inte låter osäker eller som om man inte visste vad man pratade om...
- hålla koll på om det finns någon som verkar kritiskt inställd till en själv och isådanafall försöka tänka ut hur man ska bete sig så att denna person blir mindre kritiskt inställd...
- grubbla över varför någon ser ut att inte gilla det man säger...
- försöka bli av med obehagliga känslor som gör sig påminda medans man pratar genom olika "knep" (säkerhetsbeteenden) t.ex. ta djupa andetag och försöka slappna av...
- försöka dölja att man är nervös genom att prata fort och utan avbrott, undvika ögonkontakt, försöka dölja skakningar, försöka se "cool" ut...
- förbereda vad man ska säga härnäst, gå igenom detta mentalt i huvudet parallellt med att man pratar...
- kritisera sig själv mentalt i huvudet för att det man just sagt låt tokigt...

En stor del av uppmärksamheten går åt till ovanstående framförallt inåtvända kontrollstrategier. Det blir då tyvärr inte så mycket tid över till att fokusera på det man vill berätta om. Inte heller blir det så mycket uppmärksamhet över till att uppfatta positiv verbal och kroppslig feedback som de som lyssnar ger.



Att kontrollera sin prestation genom tankar..

...fungerar inte alltid så bra.

Vårt arbetsminne, dvs den del av uppmärksamheten som vi använder då vi fokuserar på här och nu, är begränsat. Detta gör att vi får mindre utrymme kvar att uppmärksamma vad som händer runt omkring oss då vi är upptagna med att kritiskt granska och kontrollera oss själva genom inre tankeprocesser.

Det blir svårare för oss att "hänga med" samt delta på ett vitalt och engagerat sätt i den sociala samvaron. I stället för att hjälpa oss till ökad kontroll så är det tyvärr ofta så att vårt tänkande sinne har förmågan att krångla till det för oss.

Vår upptagenhet av inre tankeprocesser gör det också svårare för oss att koncentrera oss och "ta in" information. Vi kan därför missa viktig information. Detta kan bidra till att vi känner oss misslyckade och som att vi inte har tillräcklig kontroll. Vi kan också uppleva att vi har dåligt minne.

Att våga lite på sin naturliga förmåga att hantera sociala situationer kan liknas med hur en fågelunge kanske känner då hon ska lära sig flyga. Vi lämnar vårt trygga bo (vårt "tankebo" där vi vant oss vid att vara) och kastar oss ut i det okända. Skrämmande...för vart ska vi ta vägen med uppmärksamheten nu den inte är upptagen av tankar längre. Efter en tids träning i att "släppa taget om tankar" så märker vi dock att det "bär". Att det t.o.m. fungerar mycket bättre för oss då vi släpper den mentala kontrollen lite, och litar till kroppens intelligens .



Skifta uppmärksamheten från dig själv och beskriv vad som är

Vår uppmärksamhet dras automatiskt till det som vi tolkar som hotfullt. Om vi tolkar det som hotfullt att vi skämmer ut oss om vi inte lever upp till våra socialperfektionistiska krav så kommer vi automatiskt fokusera på vår egen sociala prestation eftersom det är där det potentiellt hotfulla kan dyka upp. Vi kanske fokuserar på hur vårt ansikte känns för att "se" om vi rodnar, eller på vår röst för att kontrollera att "den sköter sig". Som Clarks och Wells modell visar så fungerar denna självfokuserade uppmärksamhet i socialt skrämmande situationer vidmakthållande för den sociala fobin.

I stället för att granska dig själv med kritiska ögon i syfte att uppmärksamma eventuella nervösa symtom – försök att skifta uppmärksamheten utåt. Försök att ha en icke värderande (mindful) uppmärksamhet. Du kan t.ex. beskriva för dig själv vad du faktiskt ser; t.ex. Olle har på sig en blå tröja, Eva har en kopp kaffe, Fredrik hjäspar, Mia skriver något på sitt papper. En beskrivande och icke värderande uppmärksamhet ger en mer lugn känsla än om du skulle tänka "Olle har en mycket snyggare blå tröja än jag har, Evas dricker nog kaffe för att hålla sig vaken, Fredrik hjäspar säkert för att jag är tråkig att lyssna på och Mia sitter förstås och ritar för att hon är utträkad av att höra mig prata".



I själva verket är det bara man själv som granskas sig själv kritiskt.

Andra är troligen mer upptagna av sig själva.

När man har social fobi upplever man sig ofta vara i centrum för andras kritiska granskning. Det är som att man sätter strålkastarljuset på sig själv och kopplar förstärkare till alla ljud man har inuti kroppen. Om hjärtat dunkar lite omvandlar man det till DUNK DUNK DUNK och om man rodnar lite lätt så tolkar man det som att man är djupröd i ansiktet.

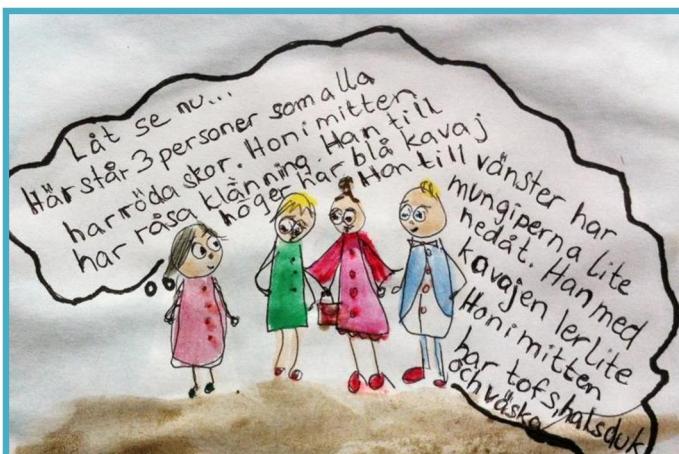
Detta känns inte så hjälpende...

Hemuppgift: Att träna på utåtfokuserad uppmärksamhet

Om du är i en social situation där du känner dig rädd, brukar då ha fokus inuti kroppen för att se om där finns tecken på nervositet? Brukar du vara upptagen av ditt tänkande? Kanske även av minnen över andra sociala situationer där du upplevde ångest och rädsla? Om du svarar ja på denna fråga så kan du fråga dig om du tror att denna inåtvända fokusering är hjälpsamt för dig? Kom ihåg att vissa beteenden man gör då man känner ångest kan ge en kortiktig känsla av kontroll, samtidigt som de fungerar vidmakthållande för ens besvär på sikt.

Om du är osäker på om det verkligen skulle vara bättre att släppa denna inåtvända fokusering och istället fokusera på det som händer utanför dig själv så skulle du kunna göra beteendeexperiment. Nästa gång som du är i en social situation som du tycker känns skrämmande så skulle du kunna pröva och se vad som händer om du har utåtriktat fokus: du kan t.ex. beskriva vad du ser. Om du står och pratar med en person så beskriv hennes hår för dig själv: långt eller kort? hur skulle du beskriva färgen? Hennes kläder: färg? är de mönstrade? På vilket sätt? Har hon smycken? Hur ser de ut (objektivt, beskriv utan att värdera). Ser hon glad ut? Ledsen? Pratar hon fort eller långsamt? Och vad säger hon egentligen? Lyssna så engagerat som du kan. Utvärdera om din upplevelse av situationen blir annorlunda då du skiftar fokus på det här sättet.

Du kan också testa denna typ av icke välderande utåtfokuserad uppmärksamhet när du kommer på dig själv med att oroa dig inför en kommande social situation eller då du grubblar över hur en tidigare social situation gick. Pröva då att skifta uppmärksamheten bort från dina oroande tankar och beskriv istället den miljö du befinner dig i på ett icke välderande sätt. Se om du kan lägga märke till så många saker som möjligt: det kan vara små myror som kryper omkring eller löv som ligger och gulnar under en buske. Beskriv även ljud och dofter. Utvärdera hur denna "icke välderande utåtfokuserad uppmärksamhet" påverkar din stress.

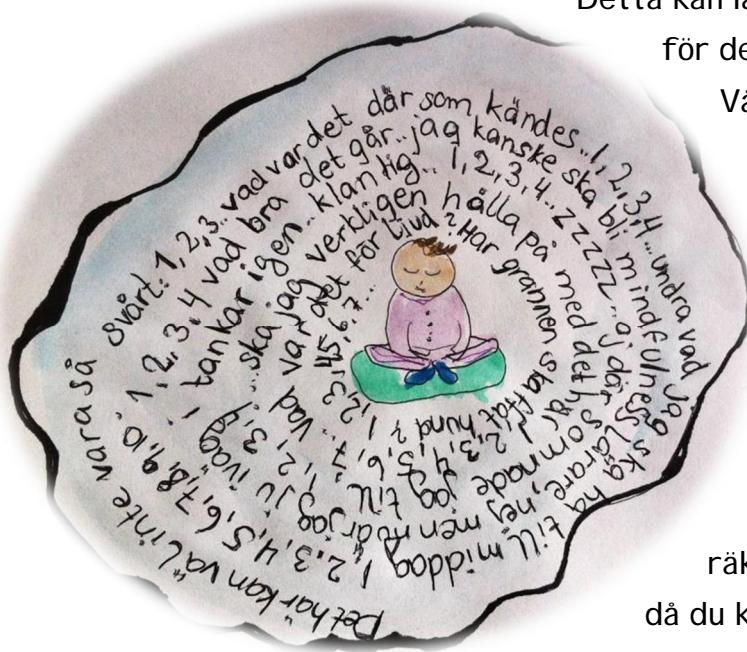


Om du märker att du kan få dig själv att bli lugnare "bara" genom att skifta fokus från introvert självfokus till utåtfokuserad ickevälderande uppmärksamhet, så kan det vara värt att träna upp denna förmåga. Du kan träna i alla möjliga situationer, t.ex. då du står i en kö eller väntar på bussen. Att träna i mindre skrämmande situationer kan göra det lättare att utåtfokusera då man är i situationer som känns mer skrämmande.

Att träna koncentration genom meditation

Nedanstående meditationsövning är en variant av andningsankare som du tidigare tränat på. Skillnaden här är dock att du ska räkna dina andetag. Du räknar tio andetag och så fort som du kommer till tio så börjar du om vid ett igen. När din uppmärksamhet tapparräkningen och istället vandrat iväg till tankar.. eller i en slags dansighet ..eller i en minnesbild eller i en kroppslik sensation – så börjar du om vid ett igen. Varje gång du "kommer på" din uppmärksamhet att ha tappat fokus på att räkna så börjar du med tålmodig, vänlig bestämdhet om igen vid ett.

Detta kan låta som en lätt meditationsövning men för de flesta av oss är den allt annat än lätt.



Vår uppmärksamhet har svårt att fokusera på att räkna utan vill istället heller vandra iväg i intressantare tankebanor eller i minnesbilder som ploppar upp. I bland kanske vår uppmärksamhet förvinner i långa berättelser. För varje gång som du finner att din uppmärksamhet vandrat iväg så för du den, vänligt och bestämt, tillbaka till att räkna dina andetag. Börja alltid om vid ett då du kommit av dig. Om och om igen...

Träna förlagsvis i 10 minuter 2 gånger om dagen under veckan som kommer

När du märker att du allt bättre börjar kunna koncentrera dig på att räkna så kan du försvara övningen lite. Du kan t.ex. träna då du har radion på eller träna då du sitter på tunnelbanan/bussen. Man kan jämföra fokuserad uppmärksamhet med en muskel. Ju mer man tränar desto starkare blir muskeln.

Syftet med att stärka denna förmåga är att du ska kunna använda dig av den då du är i sociala situationer som du finner skrämmande. Du kommer då lättare kunna släppa taget om oroande tankar och oroande känslor och istället fokusera på det du gör och på den sociala samvaron.



AVSNITT 8: ÅNGESTHANTERING

Ångesten ökar ofta initialt (innan den minskar) då vi exponerar oss för situationer som vi tidigare undvikit p.g.a. rädska.

Innan vi i nästa avsnitt börjar med exponering så kan det därför vara bra att vi repeterar och fördjupar oss lite i ångesthantering



Ångesten är en märklig vän.

Ju mer vi uppskattar den desto mindre vill den stanna hos oss. Precis som en isbit tycker den inte om att bli hållen med värme – då smälter den.

När försök till kontroll av känslor inte fungerar

Innan vi påbörjar den kanske viktigaste momentet i manualen, exponering, så kan det vara bra att repetera samt fördjupa oss lite i hur vi kan förstå känslor.

När du exponerar dig för situationer som du lärt dig tolka som hotfulla så kommer du initialt få mer av det obehag som du tidigare försökt få att minska. Du kommer initialt få mer rädsloreaktioner i kroppen och kanske kommer också orosfyllda automatiska tankar bli mer frekventa i början. Det är normalt att det blir så och det är dessutom en förutsättning för att exponeringen ska fungera.

Om vi använder oss av liknelsen att se dina inlärda rädsloreaktioner som ett inre barn så är det detta "inre barn" som ska exponeras för situationen. Om du inte känner någon rädsla då du gör exponeringen så är detta ett tecken på att du inte tagit med dig ditt "inre barn" i exponeringstillfället. Om du t.ex. söver dina känslor med alkohol eller ångestdämpande mediciner då du gör exponeringen så kommer du inte få någon känslomässig förståelse/inlärning av att du klarade av situationen. Känslorna fick ju s.a.s. "inte följa med". För att få en hjälpsam nyinlärning av en exponering behöver dina känslor få vara med och detta kommer att känna: de dunkar, trycker, ger dig hotfulla automatiska tankar, darrar, hettar.. ja, allt detta känner du ju så väl till.

Psykologisk forskning visar att en bidragande orsak till att vi utvecklar psykiska sjukdomar är vår ovilja att acceptera och därav lära oss vara med känslomässigt obehag. Vår ovilja att ha s.k. "negativa känslor" leder ofta till att vi skaffar en mängd beteenden med funktion av att undvika eller kontrollera dem. Detta kan förstås fungera ibland, framförallt kortstiktigt, t.ex. att dricka alkohol. Kontroll och undvikande fungerar dock oftast vidmakthållande för våra känslomässiga problem. Dels lär vi oss inte att den obehagliga känslan går över av sig själv ifall vi låter den vara som den är och dels ger våra strategier oss ofta nya problem.

Om du är som de flesta andra så har du säkert sökt hjälp på olika sätt för att bli av med känslor som du finner jobbiga. I vår "man ska må bra" kultur har vi lärt oss att det är fel att känna besvärliga känslor. På veckotidningarnas omslag möter oss ständigt leende människor och vi köper kanske tidningarna för att få tips om hur vi ska kunna må lika bra. Men tänk om det ofta är just denna kamp att bli av med jobbiga känslor och påträngande tankar som gör att de så ofta vill släppa taget om oss?



Att bli stark genom att gå emot sina rädsor

Vi ska nu exponera oss för de situationer som betingats med rädsor och dessutom ska vi göra det utan att använda några säkerhetsbeteenden. Ju mer vi exponerar oss för situationerna (utan säkerhetsbeteenden) ju mindre skräckande kommer de att känna. Lite ångest kanske vi kommer att ha kvar, men den kommer inte att vara lika stark som tidigare.

I början av exponeringen kan vi känna mer ångest än vad vi gjorde då vi använde säkerhetsbeteenden. Vi har ju tidigare trott att säkerhetsbeteendena skyddat oss från det hotat oss, så det är ju inte konstigt om vi spontant reagerar med ökad rädsor då vi tar bort "skyddet". Allteftersom vi lär oss att vi överdrivit det hotfulla samt att vi klarar av att hantera "hotet" så kommer ångesten minska.

För att du ska känna kontroll över exponeringarna så kommer du att få göra en egen exponeringshierki, där du börjar med de mindre skräckande situationerna och successivt närmar dig de svårare. I din egen takt. Det är ungefär som att träna på gym. där vi ju inte börjar med de tyngsta vikterna. Vi bygger våra mentala muskler successivt.

Om detta är den strategi som du använt dig av (vilken är en mycket vanlig strategi) för att hantera ångest så kan det förstås känna skräckande att stanna och istället gå emot ångesten.

Även om "undvika ångest"- strategin har varit ansträngande för dig så har den troligen ändå gett dig en känsla av att du har någorlunda kontroll.

Du kanske också har tolkat det som att du "precis klarat dig" från den katastrof det skulle ha inneburit om ångesten hade hunnit ifatt dig.



Om du försökt att fly från ångestkänslan så fort som den dykt upp så har du inte haft möjlighet att lära känna den. Det är därför inte så konstigt om du är rädd för den. Men som så mycket annat som vi har onödig rädsor för så minskar rädsan då vi lärt känna det vi varit rädda för.

I det här avsnittet kommer vi lära oss hjälplande sätt att vara med besvärande känslor.

Vi börjar med att stanna och betrakta vägen dit...

Att försöka kontrollera känslor är som att försöka kontrollera vädret
– en hopplös sysselsättning.

Förutom rädsla för att bli negativt granskad upplever många med social fobi även rädsla för själva känslan rädsla. Man vill framförallt inte känna ångest i sociala situationer eftersom man upplever att ångesten hindrar en från att prestera så bra som man tror att man måste göra för att klara av sina perfektionistiska krav. Man kan t.ex. vara rädd för att ångesten ska göra att man får koncentrationsproblem och att andra då ska tycka att man är dum eller korkad. Man kan också vara rädd för att andra ska se att man har ångest och då döma en på ett nedvärderande sätt: kanske som en svag eller konstig människa.



Tyvärr gör den här rädslofyllda uppmärksamheten att känslona verkar kraftfullare än vad de är. Försök till kontroll av känslor som vi finner obehagliga gör också att vi "läser in dem". De kan då inte lämna oss när de s.a.s. "gjort sitt" utan stannar istället kvar.

Om vi skulle våga öppna upp för våra känslor så skulle vi få möjlighet att lära känna dem. Alla känslor kanske inte är så sköna men de är inte heller så skräckmande som vi befarat.

Vi kan t.o.m. komma att få en vänskap.

Om man tror att något farligt kan komma att hända om man släpper fram sina känslor så är det inte så konstigt om man försöker hålla dem instängda. Man vaktar dem noga och gör vad man kan för att hålla dem under kontroll.

Detta kan vara en väldigt ansträngande sysselsättning – ungefär som att vakta ett farligt vilddjur. Man har svårt att slappna av och är mycket uppmärksam på alla tecken på att "vilddjuret" häller på att slita sig los.

Man kan ana hur det morrar hotfullt...



Mindre bra sätt att hantera besvärande känslor

Att ifrågasätta negativa tankar och finna att de är felaktiga kan motivera oss att våga närma oss situationer som vi tidigare undvikit. När vi närmar oss dessa situationer så kommer vi dock troligen att reagera med rädska även om vi rent kognitivt förstått att situationen inte är så farlig.

Det har visat sig användbart att i psykologisk behandling jämföra känslor med små barn. Precis som små barn så är känslor inte alltid så logiska och precis som små barn så tror inte känslor riktigt på oss förråns vi gör såsom vi säger. Vi bör därför försöka att ha tålmod med att de tar lite tid innan känslan blir lugnare.

Bli därför inte arg på dig själv om du blir rädd eller får ångest när du exponerar dig för sociala situationer som du kanske nu "kognitivt" förstått inte är så farliga. Din kropp "dina känslor" har inte förstått detta ännu och kommer därför troligen att fortsätta reagera med rädska då du närmar dig eller befinner dig i den sociala situationen. Det är genom att ta med ditt känslobarn in i upprepade exponeringar som känslorna till slut lär sig att situationen är ofarlig. Då först blir den lugnare.

En annan likhet mellan barn och känslor är att känslor precis som små barn inte tycker om att bli ignorera. Att distrahera sig från sina känslor kan fungera ibland, men att alltid försöka distrahera sig från obehagliga känslor brukar snarare leda till att de aldrig riktigt vill låta oss vara ifred.

De blir lika klängiga som barn kan bli då de märker att vi försöker ignorera dem. De är först när känslorna vet att de får lov att vara hos oss, som de slutar att ängsligt klänga sig fast.



I likhet med barn är känslor inte heller alltid så förnuftiga, de kan vara rädda för allt möjligt som den vuxne vet är ofarligt. Barn kan hoppa upp i den vuxnes famn och skaka av rädska medans de berättar om farliga spöken de sett under sängen.

Då vi håller våra känslor med accepterande värme så behöver vi inte tro på de "spökhistorier" som de automatiska tankarna berättar för oss. Starka känslor har skrämmande och/eller deprimerande berättelser med sig. Vi behöver inte tro på allt de "säger".

Att kliva ur tankemolnet och bära sina känslor

Efter en tids meditation så kommer du att få lättare att uppmärksamma när du förlorat dig i automatiska tankar. Du kan då välja att kliva ur tankemolnet och ta kontakt med det som är verkligt, dvs det du upplever här och nu genom dina sinnen. Lite som att komma ut ur dimman och se verkligheten som den är.

Som du lagt märke till då du tränat meditation och mindfulness så är många av våra automatiska tankar inte så hjälpsamma. Ofta tjatar de om samma sak på ett nästan tvångsmässigt sätt. De flesta tankar är värderande och tyvärr även på ett sätt som kan te sig skrämmande om man tror på dem. Som du även märkt då du ifrågasatt negativa tankar så har tankarna ofta fel.

Det är svårt att stoppa flödet av de automatiska tankarna. Genom mindfulness träning går det dock att få distans och bli mer som ett "observerande vittne" till automatiska tankar. Det blir då lättare att släppa taget om dem då de dyker upp.



En nackdel med att förlora sig i tankar, förutom att vi inte är närvarande i nu:et, är att vi inte heller har riktig kontakt med våra känslor. Känslor, precis som små barn, vill ha kontakt.

När vi är alltför upptagna med att tänka så aktiverar vi en del av hjärnan som skapar lite distans till våra känslor. Känsloras intensitet kan därför minska lite då vi tänker. Det kan förstås känna skönt att få känslornas intensitet att minska då vi har besvärande känslor. Ibland är det kanske t.o.m. bra att vi kan skapa denna distans.

Problemet är bara att om vi alltid flyr från våra känslor så kan vi inte lära känna dem.

Vi lär oss t.ex. inte att vi kan fungera tillräckligt bra även då vi har ångest, samt att ångesten lugnar ner sig av sig själv om vi accepterar den genom att låta den få känna. Speciellt lugnad blir den om vi kan bära den med lite medkännande värme.

Att bära sina känslor kan känna som att bära ett skrämt barn; det kan sparka i magen och bröstkorgen och knyta sina armar hårt runt halsen. Ångestkänslan kommer dessutom ofta med skrämmande automatiska tankar, ibland även tankar om rädsla för rädslen (t.ex. "jag klarar inte av att känna så här!"). Då håller vi de fysiska sensationerna med en medkännandes värme samtidigt som vi låter de skrämmande automatiska tankarna få pladdra på för sig själva. De kommer troligen att tröttna efter ett tag då ingen verkar bry sig om vad de säger.



Att bli vän med sina automatiska känslomässiga reaktioner...

är inte alltid så lätt. I bland är ångestreaktionen så stark att det nästan inte går att tänka klart. Vi kan då föreställa oss att vi bär vårt känslobarn i vår famn. Detta är en väldigt fysisk upplevelse. Barnet kanske sparkar i magen eller i bröstet, vilket kan känna ungefär som när hjärtat bankar hårt under en ångestattack och det knyter sig i bröstet. Kanske griper ditt lilla barn dig hårt runt halsen på samma sätt som du kan känna då du har ångest. Kanske känner du barnets skakningar. Barnet kanske dessutom skriker att det inte står ut och vill bort från hela situationen, ungefär på samma påträngande sätt som de ångestfyllda automatiska tankarna man har under en ångestattack.

Du bär ångestupplevelsen/barnet nära kroppen samtidigt som du försöker fokusera, så gott det går på det du håller på med.



Som förälder måste man ibland göra saker trots att ens lilla barn protesterar vilt. Även fast man älskar sitt barn så kan man inte alltid göra som det vill. I bland måste man t.ex. handla. Då kan man bära med sig barnet i affären. Besvärligt- men det går. Först kanske barnet protesterar ännu mer, men efter ett tag lugnar barnet ner sig.

På samma sätt fungerar dina ångestreaktioner- de blir lugnade av att du bär dem nära dig med medkänande värme och acceptans.

Att kämpa emot rädsan gör att rädsan känns värre "what you resist persist"

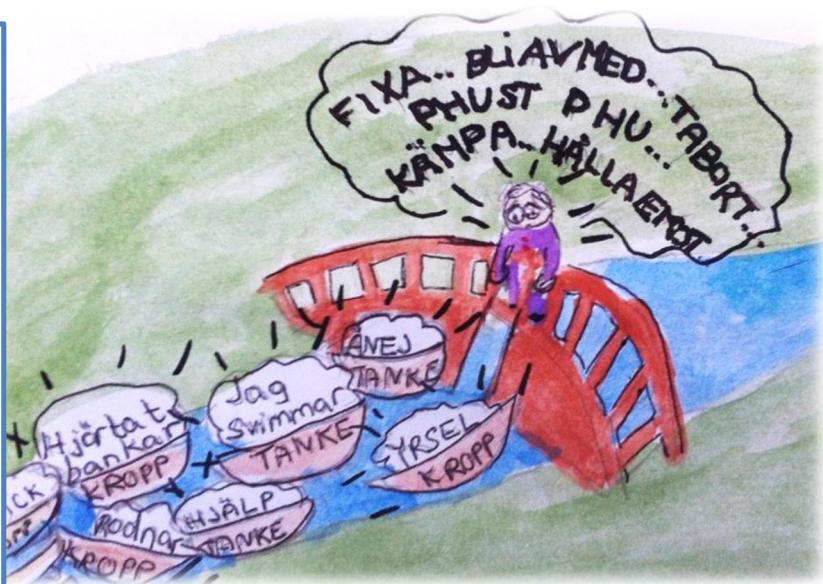
Det är vanligt att vi människor kämpar för att försöka bli av med känslor som vi upplever som obehagliga. Eftersom känslor och tankar till stor del är automatiska, så kan denna kamp te sig hopplös. Din kropp/hjärna tolkar ju dina nuvarande upplevelser utifrån det den tidigare upplevt. Att inte acceptera kroppens automatiska reaktioner blir då som att idag vägra acceptera det som redan har hänt. Det fungerar inte. Vi kan dock skaffa nya erfarenheter vilket på sikt kommer leda till nya automatiska tankar och känslor.

Man skulle kunna likna vår strategi med att hålla obehagliga känslor borta med att vara en slussvakt som krampaktigt försöker att hålla slussporten stängd.

Motståndet förhindrar det naturliga flödet av våra automatiska tankar och känslor.

Då vi krampaktigt försöker hålla slussportarna stängda för de "båtar" som vi inte vill ha, samlas de i allt i större mängd framför slussporten. Där fortsätter de att trycka på.

Ju fler båtar som samlas desto mer inre stress skapas det i oss.



Lösningen är att hålla slussportarna öppna. Att säga ja till de "båtar"/automatiska reaktioner som dyker upp. Om du hållit slussportarna stängda länge så kan det dock bli lite bråkigt och stökgilt precis i början då du öppnar. Det har ju hunnit samlas på många båtar som vill passera. Sen blir det lugnare och båtarna/de automatiska reaktioner kan få flyta förbi i ett naturligt och mer hanterbart flöde.

Den mindfulla forkortningen SOAL påminner oss om detta förhållningssätt:

- Stanna upp genom att uppmärksamma några andetag
- Observera (vad finns i sinnet)
- Acceptera (utan att värdera)
- Låt vara/Låt passera

Mod är att våga känna rädsla

Vårt sinne har en inneboende tendens att försöka bli av med allt som känns obehagligt och försöka hålla kvar det som känns behagligt. Denna tendens är ju logisk eftersom vi ju vill må bra. För upplevelser inne i kroppen (t.ex. de automatiska tankar, sensationer och impulser vi får när vi är rädda) fungerar det dock ofta så att ju ovilligare vi är att ha dem desto mer får vi av dem.

När du tränar mindfulness tränar du på att observera och acceptera de automatiska tankar, sensationer och impulser som dyker upp inuti ditt sinne. Detta förhållningssätt har visat sig lugna rädsloreaktionerna. Det är som att de rädsloreaktioner du förnimmer inuti kroppen behöver bli sedda och accepterade för att känna sig nöjda med sitt uppdrag som är att varna dig för något som de tolkat som hotfullt. När du accepterat (accept = ta emot) deras meddelande kan de känna att de har färdigställt sitt uppdrag och lämnar dig.

Vi kan fortsätta att använda oss av metaforen att vi är slussvakt på en bro. Vi står på bron och under oss så flyter ån. Olika båtar dyker upp och passerar under bron, precis som våra automatiska tankar och kroppssensationer skulle ha gjort om vi inte hade kämpat emot dem. Bron vi står på påverkas inte av de båtar som flyter under, den är stabilt förankrad i "Här och Nu".

Bron som du står på kan liknas vid det perspektiv som du intar då du är mindful: du observerar vad som dyker upp i ditt sinne. Ögonblick för ögonblick. Du är öppen för allt som dyker upp och passerar utan att värdera om det är bra eller dåligt. Du välkomnar allt att komma och gå under din bro med ett öppet och vänligt sinne.



Du står stabilt på din bro och observerar vad som passerar. Du vet att ingen tanke eller kroppslik sensation kan hota din trygga och stabila observerande position.

Du kanske inte tycker om allt som passera under bron. Men du är en slussvakt som håller slussen öppen och välkomnar alla "båtar" oavsett deras last. De kommer och går....

Att hålla om sina rädsloreaktioner som små skrämda kycklingar

Metaforer kan fungera som bra bildmässiga påminnelser t.ex. om hur man kan förhålla sig på ett bra sätt till sina rädsloreaktioner. Använd dig av de metaforer som finns i det här materialet om de hjälper dig, upplever du inte att de är hjälpsamma så behöver du förstås inte använda dig av dem.

Nedan beskrivs en metafor om att se sina känslor som små skrämda kycklingar som behöver hönans trygga famn för att bli lugnade. De små kycklingarna blir skrämda när de tolkar att något farligt har dykt upp. De förstår dock inte tillräckligt utan reagerar ofta snabbt, oreflekterat och automatiskt på allt som verkar farligt. De är så små och sårbara och tycker att mycket ser farligt ut. Kycklingarna kan liknas vid de delar av vårt rädslosystem i hjärnan där våra inlärda rädsloreaktioner finns (amygdala). Ofta reagerar amygdala med rädsla för saker som vi med vårt mer logiska förnuft (cortex) vet är ofarliga. Amygdala kan bli lugnad genom att vi med vårt förnuft förklrar att rädsloreaktionen var överdriven men precis som kycklingarna blir amygdala framförallt lugnad av att få bli omfamnade. Amygdala vill känna att de är i emotionell kontakt med en medkännandes värme från cortex. Då lugnar amygdala ner sig.



Så istället för att fly från dina rädsloreaktioner; sök upp dem och ta dem under dina vingar- och så bara håll dem nära...



Det känns i kroppen att hålla om små rädda kycklingar, de trycker, rivas, krafssar o dunkar. I bland är det många små rädda kycklingar att hålla om och då känns det mer. Du är dock en kärleksfull höna och håller om dem alla med samma tålmodiga värme.

Tills de känner de sig trygga och lugnar sig i din famn.

När vår utvecklade hjärna blir till vår nackdel...

Vi människor har en mer utvecklad hjärna än våra vänner hönsen. Vi har bl.a. en förmåga att sätta ord på våra upplevelser och tänka om dem. Detta inre och yttre språkande har och är förstås väldigt hjälpsamt för oss. Vi kan t.ex. bli medvetna om våra automatiska reaktioner och därigenom också reflektera över om det finns alternativa och mer förfugliga sätt att reagera på. Om vi t.ex. automatiskt hoppar till och blir rädda för ett snöre bara för att kroppen automatiskt och oreflekterat "trodde" att det var en orm, så kan vi när vi blivit medvetna om vår automatiska reaktion säga till oss själva "men det där var bara ett snöre-inget att vara rädd för". På så sätt kan vi förstås lugna oss själva.

Vår förmåga till att tänka och reflektera är dock inte alltid så gynnsam för oss. Då vi har en stark känsla i kroppen tenderar vårt tänkande att vara i linje med känslan. Om vi t.ex. känner oss ledsna eller ångestfyllda i kroppen så är det därför svårare för oss att tänka "neutralt" eller positivt. Denna svårighet att tänka nyanserat och verklighetstroget då vi mår dåligt vidmakthåller och förvärrar därför tyvärr oftast vårt psykiska lidande.

Eftersom vi människor sätter stor tilltro till vår förmåga att tänka ut lösningar på problem så tenderar många av oss att tänka även då det inte hjälper oss. Vi kan t.ex. försöka grubbla på "varför vi mår dåligt". Kanske fortsätter vi med detta grubblande för att det ibland känns som att "Nu vet jag, det är ju förstås för att...". I vissa fall kan denna insikt förstås få oss att mår bättre. Vanligare är dock att vi bara kommer på fler skäl till att mår dåligt vilket får oss att mår ännu sämre.



Eftersom vi människor tyvärr ibland förvärrar vårt lidande genom att tänka över hur illa vi mår, så kan vi här använda oss av hönan som förebild. En hönshjärna är ju inte lika utvecklad som vår, den saknar bl.a. förmåga till att tänka.

Vi kan med hönan som modell /metafor lära oss att istället för att försöka få våra rädsloreaktioner att lugna ner sig genom att tänka över dem, hålla dessa automatiska reaktioner nära kroppen med medkänsla. På samma sätt som hönan gör på bilden där hon håller sina rädda små kycklingar under sina vingars varma beskydd.

Så ta inte illa upp kära höna: vi använder ju oss faktiskt av dig som förebild här!

Att vara mindful i ångestfyllda situationer

Nedan följer några bokstavskombinationer som kan hjälpa dig att komma ihåg det mindfulla förhållningsättet. Du kan påminna dig om dessa då det känns som om dina känslor "översvämmar dig". Förkortningarna används både i engelsk och svensk litteratur så texten nedan är även på engelska.

STOP

S Stop. Stanna upp. (I stället för att dras med i automatiska, känslostyrda reaktionsmönster som ofta handlar om oro, undvikande och kontrollförsök)...

T Take a deep breath, vila med uppmärksamheten i några andetag och...

O Open up /observe. Öppna upp för det du känner i kroppen. Okej känsorna samt observera automatiska tankar samt handlingstendenser/impulser.

P Proceed. Fortsätt, så gott det går, att fokusera på det du håller på med.

SOAL

S Stop. Stanna upp, genom att uppmärksamt vila i några andetag..

O Open up/observe. Öppna upp för och observera förnimmelserna i kroppen, automatiska tankar och handlingstendenser.

A Accept/ta emot. Acceptera att du har dessa automatiska upplevelser nu.

L Let it be/ låt det vara och fokusera/delta så gott det går där du är.

SOAS

S Stop. Stanna upp, genom att uppmärksamt vila i några andetag...

O Open up/observe. Öppna upp för och observera förnimmelserna i kroppen, automatiska tankar och handlingstendenser.

A Accept/ta emot. Acceptera att du har dessa automatiska upplevelser just nu

S Släpp taget eller Svara med ett medvetet valt beteende.

Fortsätt träna mindfulness. Nu är det ett bra tillfälle att även börja träna efter ljudfilen "acceptans av känslor och tankar".

"När katten är borta dansar råttorna på bordet"

- en liten mindful reflektion utifrån ovanstående talesätt

På www.mindfulkbt.se under rubriken mindfulness/övningar finns en övning som går ut på att man ska se sig själv som en katt som sitter vid ett mushåll och observera alla möss som kommer upp ur hålet. Katten är då en symbol för vår uppmärksamhet och mössen en symbol för våra tankar.

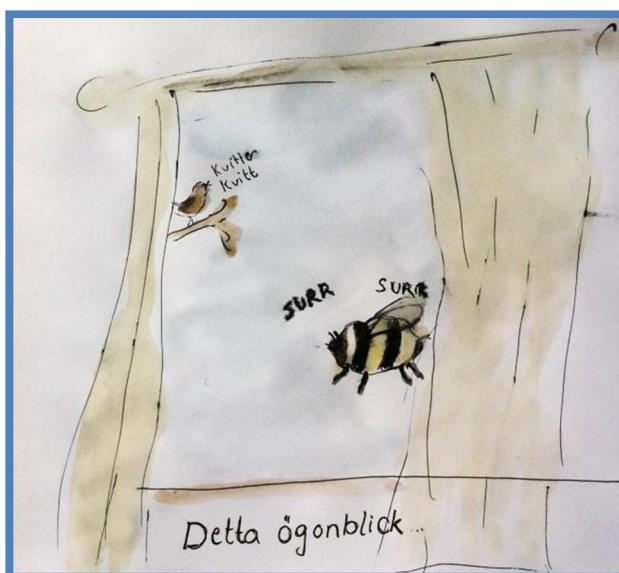
Vad som händer då vi gör övningen är att den ständiga tankeströmmen plötsligt stannar av lite. Det är som att tankarna "mössen" känner av vår uppmärksamhets "kattens" närvaro och därför stannar kvar nere i hålet.

För vad händer då vi inte är "mindfulla"/medvetet närvarande och "råttorna dansar på bordet". Detta ständiga brus av tankar som även har jämförts med apor som hoppar från gren till gren. Värderandes, jämförandes, klagandes, tjattriga, tyatiga, oroliga, jämrandes, längtandes, dömandes. Rastlösa apor, råttor, möss eller vad vi nu vill jämföra det med...

De som tränat mindfulness en längre tid uppmärksammar flera intressanta saker: bl.a. att dessa tankar verkar se nu:et som ett hinder som ska överkommas för att komma framåt, till ett annat tillstånd i en annan tid på en annan plats. Därav denna rastlösthet. Aldrig vila i nu:et. Ingen rast - ingen ro.

Inte så konstigt att vi blir stressade av denna ständiga tankeverksamhet.

Den inre frid som de som tränat mindfulness pratar om kanske handlar om just detta – den medvetna närvaron gör att de rastlösa tankarna stillar sig lite.



Kvar blir de detta ögonblick som t.ex. just nu då jag skriver detta består av en fågel som kvittrar utanför fönstret, gardinerna som fladdrar lite, en humla som brummar, en bil långt borta. Känslan av att sitta på en stol, inte speciellt hungrig eller mätt. Lite väärk i magen men inte så farligt, går att ha. Där kom humlan igen. ..inte så mycket problem just i detta ögonblick. Tills tankarna kommer tillbaka.....

Hemuppgift:

att testa tankarnas trovärdighet genom beteendeexperiment

Nu har vi ifrågasatt våra negativa automatiska tankar "i huvudet". För att vi ska få en känslomässig inlärning behöver vi dock även testa tankarna i praktiken.

Nedan följer några förslag på negativa automatiska tankar samt beteende-experiment. Vågar du utmana någon av dina skrämmande tankar ☺?

Tanke: "jag skulle inte stå ut om någon tyckte att jag verkade korkad"

Experiment: Gå fram till ostdisken i affären och fråga varosten finns.

Tanke: "andra kommer flina åt mig om de ser att jag rodnar"

Experiment: Måla mig med massor av rouge och spring i trapporna så att jag blir röd. Därefter gå ut bland andra och se vad som händer.

Tanke: "jag klarar inte av att vara i centrum för andras uppmärksamhet"

Experiment: Försöka att dra till mig andras uppmärksamhet genom att t.ex. tappa ut innehållet ur väskan, komma försent till ett möte, spilla ut kaffet.

Tanke: "det skulle vara fruktansvärt om jag skakade så mycket att jag spillde"

Experiment: Skaka medvetet på handen så att jag spiller. Därefter "råka" hälla ut allting över kläder och på golvet.

Tanke: "om jag går på festen/intervjun/dejten..så kommer jag göra bort mej."

Experiment: Gå på festen/intervjun/dejten.. och se vad som händer.

Den tanke som jag väljer att våga testa: _____

Experiment: _____



På flera sätt påminner relationen med våra känslor den som en vuxen har till sitt barn.

Barnet på bilden tycker inte att det verkar vara som mamma säger att hunden är ofarlig. Varför skulle mamma annars undvika hunden? Även om mamma säger att den här hunden är ofarlig så kommer barnet därför fortsätta att tro att den är farlig. Om mamma istället skulle våga utmana tanken "hunden är farlig" genom att inte undvika hunden så skulle barnet finna mammas ord som mer trovärdiga.

Beteendeexperiment av negativ automatisk tanke

Negativ automatisk tanke
<i>Om jag säger vad jag tycker på mötet så kommer andra att skratta</i>
Hur trovärdig är tanken? (0-100)
50 (<i>men det är illa nog! Bara tanken på att det KAN hänta är hemsk..) Om någon skrattar kommer jag inte att kunna få fram ett ord...</i>
Vilket experiment kan du göra för att testa om den här tanken är trovärdig?
<i>Uttrycka min åsikt på mötet.</i>
Vad tror du kommer att hänta då du gör detta experiment? Försök beskriv så exakt som möjligt. Beskriv även hur du kommer att märka att detta händer
<i>Några kommer att skratta hånfullt...Kanske flera stycken...</i>
Utvärdera. Vad hänt? Blev det som du trodde? Hur märkte du det?*
<i>Ingen skrattade. De flesta verkade lyssna. Någon såg lite förvånad ut i och för sig, troligen eftersom jag inte brukar prata. Tyckte Olle såg ut att hånla lite men han gör du det även när andra pratar</i>
Vad har du lärt dig? Kan du tänka annorlunda än vad du gjorde innan experimentet?
<i>Jag har lärt mig att inte någon skrattade på det här mötet i alla fall. Sen har jag lärt mig att jag står ut även om någon hånlar Jag tänkte att det där hånleendet sa mer om vad olle är för en person än vad det sa om vad jag är för en person. Jag tog inte åt mig i alla fall och det kändes skönt. Jag klarade av att säga min åsikt och de flesta andra verkade ju intresserade av att höra vad jag tyckte</i>
Hur trovärdig är nu din negativa automatiska tanke? (0-100)
30 (<i>lite mindre trovärdig men jag behöver nog träna på detta lite fler gånger..</i>

* Då du utvärderar ska du beskriva vad som faktiskt hänt och inte vad du "kände" hänt. Om du t.ex. "känner" att alla tittade på dej, så försök att undersöka objektivt om det verkligen är så: se dig omkring och uppmärksamma hur många som tittar på dig. Om det mot förmordan skulle vara så att många tittade på dej, var detta lika hemskt som du beförade?

Beteendeexperiment av negativ automatisk tanke

Negativ automatisk tanke
Hur trovärdig är tanken? (0-100)
Vilket experiment kan du göra för att testa om den här tanken är trovärdig?
Vad tror du kommer att hända då du gör detta experiment? Försök beskriv så exakt som möjligt. Beskriv även hur du kommer att märka att detta händer
Utvärdera. Vad hände? Blev det som du trodde? Hur märkte du det?
Vad har du lärt dig? Kan du tänka annorlunda än vad du gjorde innan experimentet?
Hur trovärdig är nu din negativa automatiska tanke? (0-100)

AVSNITT 9: EXPONERING

Vi ska nu träna på att närlära oss samt vara kvar i de situationer som vi tidigare undvikit p.g.a. den sociala fobin. Vi kommer göra detta gradvis och på ett kontrollerat sätt ända tills situationerna inte känns så skrämmande längre.

Att träna exponering kan liknas vid hur sagans hjälte behöver möta de fruktade drakarna om han vill vinna prinsessans hjärta och kungariket.

De känslor som blivit betingade med de fruktade platserna/situationerna kan liknas vid drakarna. Varje gång du närlägger dig situationen eller platsen så fräser de hotfullt! Därför har du inte vågat lämna din trygghetszon, annat än vid de tillfällen då du sövt drakarna med medicin eller alkohol, eller använt något annat säkerhetsbeteende.



Våra inlärda rädsloreaktioner är att likna vid sagans drakar. Det är dessa vi måste våga möta när de står i vägen för det vi eftersträvar. För detta krävs att vi beter oss hjältemodigt: vi måste våga lämna vår trygghetszon och exponera oss/möta det som känns skrämmande. Dessutom möta dem utan att använda oss av säkerhetsbeteenden.



Vi behöver inte låta våra inlärda rädsloreaktioner hindra oss från att närlära oss det vi eftersträvar.

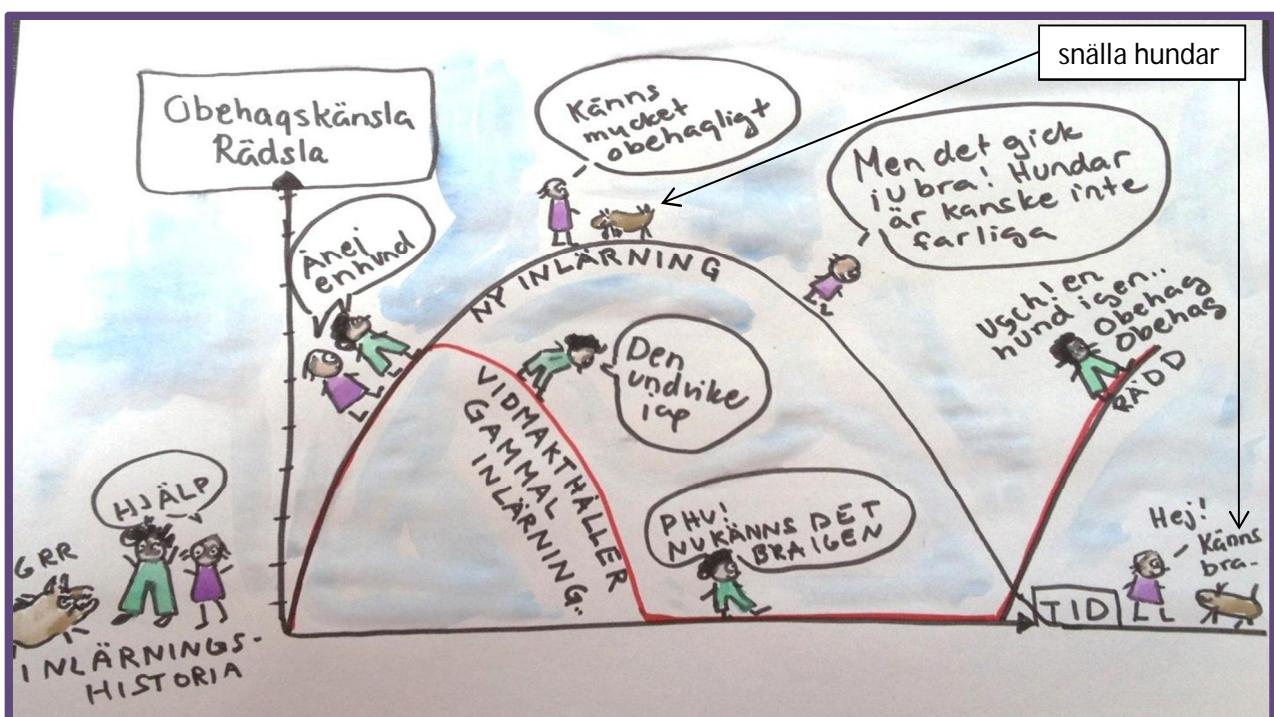
Rädsloreaktionen kommer kanske fortfarande inte vara vår "favorit-sensation". När vi lärt känna den och märker att den inte är farlig, så kommer vi dock inte att låta den stå ivägen för det liv vi vill leva.

Efter att ha fått följa med ett par gånger så visar den sin tacksamhet genom att lugnar sig ("fräser" allt mindre).

Exponering – nyinlärning

Det positiva med att många av våra rädsor är inlärda är att vi även kan lära oss att inte reagera med rädsor. Detta gör vi bäst genom exponering/att närla oss.

När vi närlar oss det som vi lärt in som ett "hot" så kommer vi automatiskt att få en impuls att fly. Men vad händer om vi flyr/undviker det vi är rädda för? Jo ångesten går kortsiktigt ner. Med inlärningspsykologiska begrepp så säger man att beteendet att undvika det hotfulla då blir negativt förstärkt; sannolikheten att vi kommer vilja undvika det hotfulla nästa gång vi möter det har ökat.



Dessa två personer har tidigare i livet mött en hund som betett sig hotfullt mot dem. Detta har lett till att båda blivit rädda för hundar. Med inlärningspsykologiska begrepp säger man att hundar har blivit ett betingat stimuli för rädsoreaktion hos dessa två personer.

Det är inte alls konstigt att den ena personen därför undviker hundar eftersom undvikandet fungerar kortsiktigt – rädsan går ju ned!. Hen lär sig dock inte att de flesta hundar är ofarliga och kommer därför att reagera med rädsor även nästa gång hen möter en hund.

Den andra personen, som exponerar sig för/möter den nya hunden får kortsiktigt en ökad rädsor – men hen lär sig även att hundar oftast inte är farliga. Det krävs dock upprepade exponeringar för att rädsoreaktionen ska minska betydligt.

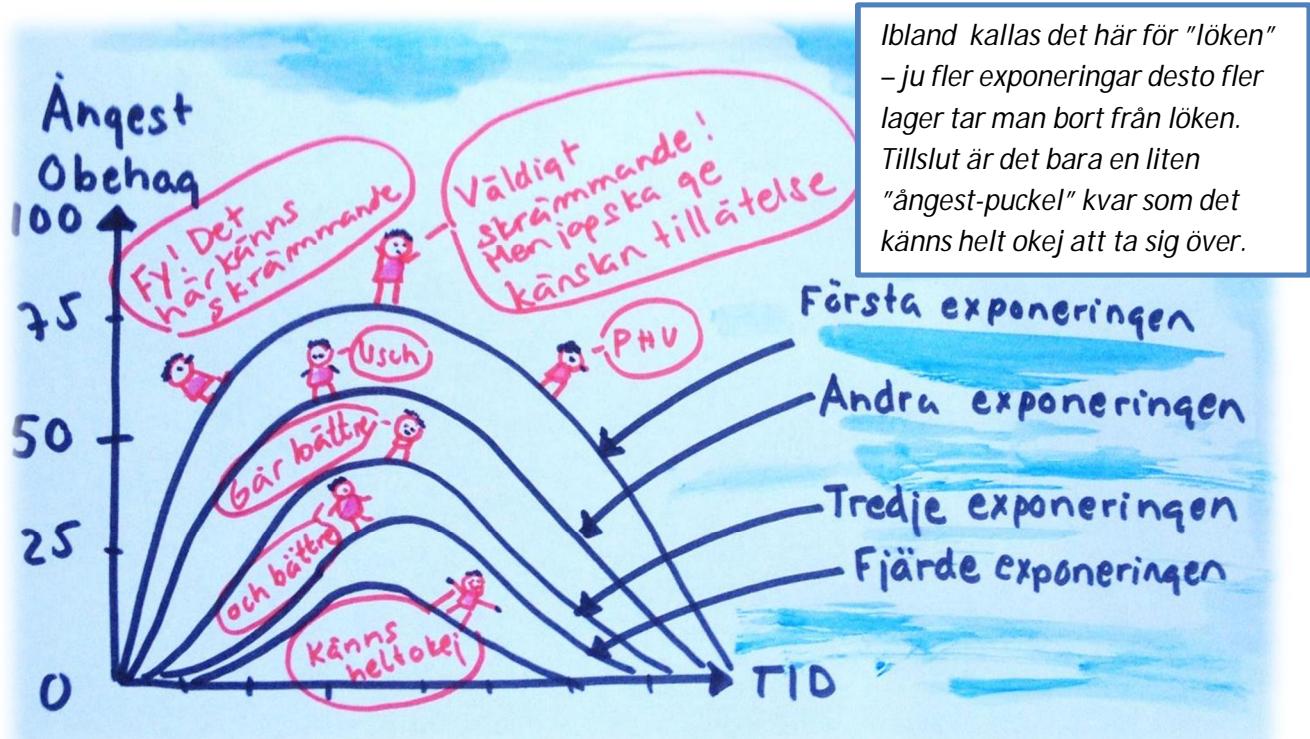
Exponering måste ofta upprepas

Vår hjärna har utvecklats för att på bästa sätt hjälpa oss att överleva. Ett sätt att klara denna uppgift har varit att se till att vi inte missar något som skulle kunna vara farligt för oss. Om du i din inlärningshistoria lärt dig att tolka något som hotfullt så kommer din hjärna inte släppa den rädsan bara för att du säger till dig själv att det är lugnt eller för att det går bra att möta det hotfulla en gång. Så lättövertygad är inte din hjärna!

Du måste utsätta dig för det du är rädd för upprepade gånger. Du måste dessutom vara kvar i exponerings-situationen ända tills din rädsala gått ned betydligt. Varför då? Jo för annars kan ingen nyinlärning ske. Nyinlärning handlar ju om att du ska lära dig förknippa det tidigare hotfulla med en känsla av lugn. Om du lämnar situationen /det hotfulla medans du fortfarande har en stark rädsala så kommer din hjärna fortsätta att förknippa det hotfulla med fara.

Så ha tålmod med din hjärna, den vill ju bara hjälpa dig så du inte blir uppäten av en farlig mammut eller nåt (hjärnans rädslosystem är inte så uppdaterat). Som tur är går det att förändra våra hjärnor, framförallt genom att vi ändrar beteenden. Om du närmar dig det du är rädd för om och om igen, och stannar kvar tills rädsloreaktionen gått ned, så kommer hjärnan att lugna ned sig alltmer.

För dig som är intresserad av hur hjärnan fungerar så är det amygdala som då inte aktiveras lika mycket. Efter flera upprepade exponeringar så kommer amygdala till slut knappt akiveras alls. Detta kallas inom KBT för att en "avbetingning" av det tidigare rädslo betingade stimulit har skett.



"Men jag är ju ofta i socialt skrämmande situationer"

"-och jag vänjer mej inte alls!"

Du kanske har svårt att tro att det verkligen kommer fungera för dig med exponering. Kanske tänker du att du ju faktiskt har exponerat dig massor av gånger för socialt skrämmande situationer men du känner dig i alla fall lika ångestfyllt varje gång.

Den typ av exponering som du nu ska få träna skiljer sig dock troligen på flera olika sätt från de exponeringar som du tidigare gjort. Till skillnad mot tidigare exponeringar så kommer de exponeringar du ska få göra nu att vara:

- förutsägbara och kontrollerbara (tidigare så har du kanske bara hamnat i olika ångestframkallande situationer, t.ex. då någon plötsligt ställer personliga frågor till dig eller då du är tvingad att säga något på ett möte)
- längre så att ångesten hinner gå ned innan du lämnar situationen (tidigare så har exponeringarna kanske varit alltför korta för att ångesten ska hinna gå ned av sig själv. Kanske har du själv lämnat situationen innan ångestminskningen skett eller också så var själva situationen alldeles för kort för att en ångestminskning skulle hinna ske).
- upprepade, d.v.s. du gör om dem flera gånger (tidigare kanske dina exponeringstillfällen varit alltför sällan för att nyinlärning ska hinna ske.)
- utan säkerhetsbeteenden (tidigare har du kanske använt säkerhetsbeteenden t.ex. alkohol eller lugnande tablettter. Du kanske även har distraherat dig på något sätt, t.ex. försökt att undvika ögonkontakt).

Vid tidigare tillfällen har du kanske inte heller ifrågasatt dina negativa automatiska tankar.



Det är vanligt att en människa med social fobi ser till att snabbt ta sig ur de situationer som känns skrämmande. De gånger som hon inte kan fly från de sociala situationer som skrämmar henne använder hon sig ofta av säkerhetsbeteenden. Hon kanske t.ex. undviker att titta andra människor i ögonen eller hon kanske försöker undvika personliga frågor.

Både att fly från situationen innan ångesten hinner gå ned av sig själv samt att använda säkerhetsbeteenden fungerar dock vidmakthållande för ångestbesvären.

Fundera över vilka säkerhetsbeteenden som du använder

Säkerhetsbeteenden är alltså de beteenden som vi gör i försök att skydda oss från något som vi tolkat som hotfullt. Eftersom säkerhetsbeteenden fungerar som en vidmakthållande faktor i social fobi så ska vi nu se om vi kan hitta fler.

Skriv gärna ned dem på ett separat papper. Angav du några säkerhetsbeteenden då du fyllde i PNT formulären? Titta även på de exempel på säkerhetsbeteenden som vi gått igenom tidigare i materialet (t.ex. sid 16). Det som är ett säkerhetsbeteende för en person behöver inte vara det för en annan person. Att t.ex. ha fokus på andra och låta dem prata är ett exempel på ett beteende som för vissa är ett säkerhetsbeteende men för andra kanske bara är ett beteende utifrån syftet att få andra att må bra. Det viktiga när du letar efter säkerhetsbeteenden är alltså att fråga dig vilka av dina beteenden som du använder dig av i syfte att förhindra att dina dysfunktionella grundantaganden ska besannas. Det brukar vara saker vi gör i försök att få kontroll. Troligt är att du även har säkerhetsbeteenden som vi inte nämnd i den här manualen. Här följer ytterligare några exempel på säkerhetsbeteenden. Man kanske...

- anstränger sig för att säga samt bete sig rätt eller för att verka naturlig
- tar djupa andetag för att bli lugn eller försöker att tänka på andra saker
- kontrollerar att andra uppfattat en på ett bra sätt
- pratar mindre och kanske undvika att ställa frågor. Eller prata mer.
- försöker kontrollera skakningar, kanske genom att spänna sig eller genom att stoppa händerna i byxfickorna
- försöker ta reda på vilka andra som kommer komma på en fest man ska till
- sitter ner eller lutar sig mot något då man talar inför en grupp
- i tankarna går igenom och repeterar vad man ska säga innan man pratar
- håller sig stilla för att inte andra ska lägga märke till en så mycket
- försöker dölja sitt ansikte, kanske med hjälp av håret eller händerna.

Vi använder oss av säkerhetsbeteenden för att vi tror att de hjälper oss. Tyvärr är det ofta tvärtom så att de vidmakthåller eller t.o.m. förvärrar våra problem. Ibland kan de även ge oss nya problem.

Om man t.ex. har för vana att undvika ögonkontakt, gömma ansiktet, vara tyst samt hålla sig i utkanten av gruppen för att ingen ska kunna upptäcka hur annorlunda man är så är det nog snarare så att det just är dessa beteenden som kan få oss att verka annorlunda.

Hoppas ingen märker nu att jag är annorlunda...



Alla människor använder sig av säkerhetsbeteenden - inte bara du!

Om definitionen av säkerhetsbeteenden är allt det vi gör där syftet är att skydda oss för potentiella hot, så blir det tydligt att de flesta av oss använder säkerhetsbeteenden. Vi har t.ex. säkerhetsbälte då vi åker bil och kanske hjälm då vi cyklar. När hotet är realistiskt är det förstås bra att använda sig av säkerhetsbeteenden. De säkerhetsbeteenden som vi bör försöka sluta med är de som fungerar vidmakthållande för den sociala fobi. En del säkerhetsbeteenden är vanliga, dessa finns troligen med i den här manualen, medans andra är ovanligare och personliga. Det är därför bra om du nu återigen funderar lite kring vilka säkerhetsbeteenden som just du använder dig av: vanliga och ovanliga.

De flesta människor, inte bara de som har social fobi, är mer eller mindre rädda för att inte duga och/eller för konsekvenserna av att bli negativt värderade. Detta är särskilt tydligt i tonåren då kompistrycket kan vara hårt, men för många av oss finns rädslan för att inte duga kvar, åtminstone i någon mån, hela livet. Vi använder då olika säkerhetsbeteenden för att hantera denna "inte duga" rädsla. Det är t.ex. inte ovanligt att vi försöker skaffa oss "rätt" statusprylar eller se till att göra saker som vi antagit är "de rätta" utifrån vår kultur, t.ex. skaffa en status-utbildning/-arbete/-adress. Det är inte heller ovanligt att vi försöker se ut på ett sätt som vi tror är "det rätta" utifrån vår kultur. Många är upptagna av sin vikt eller av andra utseendeaspekter p.g.a. rädsla för att inte bli positivt värderade.

Att använda säkerhetsbeteenden är alltså vanligt och mänskligt.

I vår kultur är det ganska vanligt med s.k. narcissistiska säkerhetsbeteenden utifrån den allmänmänskliga rädslan av att inte duga. En del har ett mycket stort behov av att få spegla sig själva på ett fördelaktigt sätt i andras ögon. Någon myntade begreppet "bekräftelelse narkomani" om detta beteende eftersom det nästan kan liknas vid ett beroende hos vissa av oss. Förutom att det kan vara ganska ensamt att stå där uppe på den egentillverkade piedestalen finns dock risken att andra inte alls beundrar en, utan att de tvärtom tycker att man är ganska egocentrerad och påfrestande.



Att skapa ett exponeringsupplägg

På nästa sida ska du få göra ett personligt exponeringsupplägg.

Börja med att titta på din Livskompass för att se vilket område som känns mest angeläget för dig att träna exponering inom. Om du t.ex. skattat att du skulle vilja vara öppen för kärlek och vänskap i vänskapsrelationer och skattat detta område till 9 men samtidigt skattat att du inte lever så mycket utifrån denna värdering (kanske har du bara skattat 3 här) så är detta troligen ett område som skulle vara angeläget att träna exponering inom för dig.

Fundera därefter på vad du skulle kunna träna på för att leva mer utifrån dina värderingar inom det detta område. Vad är det du idag undviker? Du kan titta på hur du fyllt i LSAS (skattningsformuläret för social fobi). Du kanske skrivit att du undviker att träffa främmande människor, undviker att vara i centrum för andras uppmärksamhet och att komma in i ett rum där redan andra sitter. Då har du här förslag på saker och situationer som du skulle behöva kunna träna på.

Kanske kan du få insikt i vad du undviker genom att titta på vilka beteenden du fyllt i i dina schemahjul. Skriv ner allt som du tror att du skulle behöva träna på. Skatta därefter hur mycket ångest du nu känner i dessa olika situationer.

Vilka situationer känns mest angelägna? Föreställ dig att du framöver kommer klara av de här situationerna, skulle det då göra att du mer levde det liv du skulle vilja leva? Välj ut en till tre situationer som du vill börja träna på.

Kom ihåg att det är du som bestämmer vad du vill exponera dig för och att det även är du som bestämmer i vilken takt som du vill göra exponeringarna.



Här är en person har en inlärda rädsla för hundar. När hon börjar exponera sig för (snälla förstås!) hundar så accepterar hon att hon initialt har rädslofyllda automatiska tankar och ångest. Hon vet att det kommer att gå lättare sen.

De situationer som du kommer att träna på är sådana som betingats med ångestreaktion. När du tränar på att exponera dig för dessa situationer så kommer du därför initialt behöva stå ut med att få rädslofyllda tankar samt rädsloreaktion i kroppen.

Då kan det vara hjälpsamt att se dessa tankar och känslor som ballonger. Ballonger går att bär med sig, även om de förstår kan vara jobbiga (speciellt när de drar åt ett annat håll än dit man vill). Om man upprepade gånger vågar utmana sina negativa tankar och känslor genom att bete sig tvärtemot går luften till slut ur ballongerna.

Dessa situationer vill jag lära mig att klara av

De områden som jag skattat högt i viktighet på Livskompassen men som jag nu inte lever tillräckligt mycket utifrån är:

Situationer som jag nu undviker eller känner hög ångest i men som jag skulle vilja kunna klara av för att bättre kunna leva i min Livskompassriktning:

Jag kan titta på hur jag fyllt i LSAS samt mina schemahjul för att få idéer, eller också kan jag komma på egna idéer. Hur mycket ångest får jag i de olika situationerna? Skatta 0-10.

(skriv på nytt papper om du inte får plats).

De situationer som känns mest angelägna att börja träna på är (i nämnd ordning):

1 _____

2 _____

3 _____



Det finns vissa likheter med att träna exponering och att vänja sig vid hett vatten. Först känns det jobbigt men sen vänjer man sig.

På samma sätt som kroppen successivt anpassar sig till det varma vattnet – så vänjer vi oss vid att vara i de sociala situationer som tidigare gett oss ångest.

Vi kan dock välja att vänja oss successivt. Vi kanske först vill "doppa fingret i vattnet" sedan kliva i lite försiktigt med ena benet... Vi väljer själva i vilken takt vi vill vänja oss.

Att gradvis exponera sig mot sina mål

I praktiken skulle det fungera att s.a.s. "hoppa rätt in i lejonkulan" och komma över sina rädsor. Risken är dock stor att vi inte skulle stå ut med att vara kvar, vi skulle troligen lämna situationen innan ångesten hunnit gå ned och situationen skulle återigen förknippas med ångest. Det har därför visat sig bättre att dela upp exponeringarna i delmål. Det är du själv som bestämmer i vilken takt du vill exponera dig. Det finns dock vissa riktmärken som kan vara bra att följa. För att exponeringen ska vara värdefull så bör du känna ångest då du exponerar dig, annars har du troligen valt en för lätt situation. Ett riktmärke kan vara att börja med situationer/platser där du skattat ångesten runt 6.

Kom ihåg att ångestdämpande* medicin är ett säkerhetsbeteende. Exponeringen blir därför inte effektiv om du har ångestdämpande medicin då du exponerar dig. Du kommer (mer eller mindre medvetet) tänka att det var tack vare medicinen som du klarade av att hantera situationen. Situationen kommer därför fortsätta att vara betingad med rädsor. Även om du bara har medicinen i fickan eller väskan "för säkerhetsskull" så är detta att se som ett säkerhetsbeteende. Jämför med att ha "vitlök under kudden" för att skydda sig från vampyrer. Om du vill så kan du förstås börja med att exponera dig med dessa säkerhetsbeteenden och successivt närlägga dig ditt mål: dvs att utsätta dig helt och hållt för situationen utan säkerhetsbeteenden. Det är först då som du på djupet får en känslomässig inlärningserfarenhet av att du klarar av att hantera situationen.

Samma sak som med mediciner gäller för alkohol. Om du har för vana att dricka alkohol innan du t.ex. går ut på pubar eller på fest, pröva att åtminstone börja kvällen utan alkohol.



Kom ihåg att du alltid kan dela upp ett mål i mindre delar. En lyckad exponering är en exponering där du är på väg mot ditt mål, oavsett storleken på ditt steg! Du väljer själv hur många delmål du behöver.

På så sätt kommer du alltid att lyckas.

*med ångestdämpande medicin menas här medicin mot ångest som ordinerats att tas vid behov. Vi syftar här alltså ej på medicin som ordinerats för att ta regelbundet t.ex. SSRI.

Mitt exponeringsupplägg

EXEMPEL

Målbeende Situation som jag vill klara av. Hur högt har jag skattat ångesten? Om ångesten är högre än sex så är det bra att dela upp målet i delmål.	Gradvis närmande/delmål. Skatta förväntad ångest vid varje delmål. Skatta 0-10 0 = Ingen ångest alls 10= Maximal ångest Det kan vara bra att börja träna på delmål som jag skattat sex eller mindre i ångest. Annars är risken att jag tycker att det blir för svårt.	
<i>Jag vill kunna klara av att gå in i ett rum där andra redan sitter. Nu har jag skattat att detta ger en 8:a i ångest.</i>	<i>Att gå in i fikarummet när bara en eller två "snälla" kollegor sitter där</i>	Ångest 5
<i>Allra helst skulle jag vilja kunna gå in i fikarummet oavsett vilka som sitter där. Även om det är chefen så skulle jag vilja våga gå in och sätta mej bredvid henne. Detta skulle jag nu uppleva som en 9:a i ångest.</i>	<i>Att gå in i fikarummet när flera är där, även de som jag inte tycker är så snälla</i>	6
	<i>Att gå in i fikarummet när alla redan suttit där länge, både de som jag gillar och de som jag inte tycker är så trevliga.</i>	7
	<i>Att gå in i fikarummet när alla är där och tränga mig förbi alla och sätta mej längst in</i>	8
	<i>Att gå in i fikarummet när alla är där tränga mig längst in och sätta mej bredvid chefen.</i>	9

Du väljer själv om du vill dela upp målet i delmål eller ej samt hur många delmålen isådanafall ska vara. Kanske vill du ha 2 delmål eller kanske vill du ha femti. Det går bra både ock. Huvudsaken är att du exponerar dig mot dina mål.

Mitt exponeringsupplägg

Målbeteende Situation som du vill klara av. Om den förväntade ångesten är högre än sex så är det bra att dela upp målet i delmål.	Gradvis närmande/delmål. Skatta förväntad ångest vid varje delmål. Skatta 0-10 0 = Ingen ångest alls 10= Maximal ångest Börja gärna träna på delmål där ångesten skattas runt 6 eller mindre.

Gör ett exponeringsupplägg för varje målbeteende.

Du väljer själv om du vill dela upp målet i delmål eller ej samt hur många delmålen isådanafall ska vara. Kanske vill du ha 2 delmål eller kanske vill du ha femti. Det går bra både ock. Huvudsaken är att du exponerar dig mot dina mål.

Hur du kan lägga upp exponeringsträningen

För att du ska få bästa resultat så är det förstås bra att du tränar så mycket som möjligt. Exponeringarna blir allra effektivast om de sker tätt efter varandra. Rekommenderat upplägg är att träna varje dag och gärna helst en timme åt gången i början av behandlingen. När du märker att du börjat få påtagliga resultat och ångesten sjunkit så kan du träna med glesare intervall.

Då du tränar så bör du vara kvar i den ångestframkallande situationen såpass länge så att ångesten hinner sjunka. Om exponeringen går fort, t.ex att lämna tillbaka en vara, så försök att upprepa den flera gånger så att du sammantaget får tillräckligt lång tid för att ångesten ska hinna gå ned ordentligt. I bland kan det ta flera timmar innan ångesten minskar, men det kan förstås också gå fortare. Om du lämnar situationen innan ångesten hunnit gå ner så kommer du tyvärr troligen bli lika rädd nästa gång du är i situationen.

Om ångesten inte sjunker trots att du är kvar en längre tid så är det troligt att du gör något säkerhetsbeteende. Försök att komma på vilket säkerhetsbeteende du använt och gör sedan om exponeringen (utan säkerhetsbeteendet).

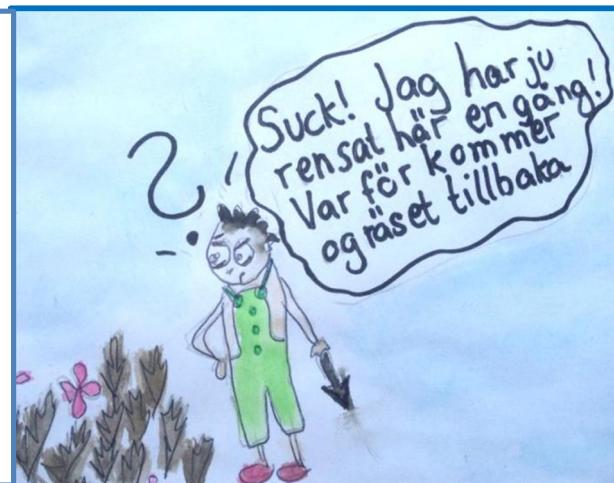
Det är obehagligt i början då vi tränar exponering, ångesten kommer ju initialt att öka då vi närmar oss de situationer som vi tidigare undvikit. Eftersom vi alla har tendenser att komma på skäl till att vi inte har tid att göra saker som ger oss obehag så föreslås du lägga upp en plan. Det är bra om du planerar dina exponeringar för en vecka i taget. Planera vilken/vilka situationer du ska träna på och när du ska göra träningen.

"Men jag inte tid med allt det här!" kanske du tänker nu. Påminn dig då om hur mycket tid och kraft det tagit dig att hantera dina besvär med social fobi. Om du lägger ner denna extra tid nu så gör du en god investering för framtiden.

Att lära in nya beteenden kan liknas vid att plantera nya växter och rensa bort ogräs.

Det räcker oftast inte med att stanna kvar i den ångestframkallande situationen en gång för att en avbetingning av rädsloreaktion ska ske. För att man ska få en nyinlärning "på djupet" måste man upprepa exponeringarna om och om igen.

Upprepade exponeringar ger dock resultat. Så försök att ha tålmod och ge inte upp!



Att tänka på när du tränar exponering

- I början kan det vara bra att välja exponeringar där du någorlunda kan förutse vad som kan hända. Det ger en känsla av kontroll om du åtminstone lite kan förutse olika scenarior och hur du skulle hantera dessa. Du behöver alltså inte ha 100% kontroll men att vara någorlunda förberedd kan vara att rekommendera i början.
- Använd din förmåga att ifrågasätta negativa automatiska tankar både innan, under och efter exponeringen. Innan exponeringen kan du gå igenom dina rädslofyllda tankar och se om du kan hitta mer hjälpende tankar. Istället för att recensera dig själv negativt efter exponeringen se om du kan säga något positivt och uppmuntrande till dig själv. Kom ihåg att känslor ofta har fel eftersom de lätt blir förvrängda, håll dig därför till verkligheten d.v.s. vad som faktiskt hände och inte "vad du kände" hände.
- Det är bra om du är kvar i situationen tills ångesten hunnit minska. I bland kan detta vara svårt eftersom vissa situationer så fort tar slut att de inte hinner ge denna ångestminskning. Då kan du försöka upprepa situationen igen; t.ex. om du frågar en främling om vägen så kan du göra samma sak med flera främlingar (t.ex. tio-femton olika främlingar under en timme).
- Gör gärna om samma typ av exponeringar i lite olika situationer för att få en bredare nyinlärning. Om du t.ex. tränar att prata med främmande människor så kan du träna i olika miljöer, med olika kön och olika åldrar.
- Träna inte bara på "bra" dagar utan träna även dagar då du inte mår så bra.



Det är vanligt att man försöker distrahera sig under exponeringen för att slippa känna så mycket ångest. För att exponeringen ska vara verksam bör den dock ske utan distraktion. Du bör uppleva känslan fullt ut utan att använda dig av säkerhetsbeteenden och då även stå ut med att rädsan ökar innan den minskar.

Exempel på distraktion är att alltid hålla på med mobilen eller läsa tidningen då man sitter mitt emot någon på tunnelbanan. Eller att alltid erbjuda sig duka in/ och ut samt diskha efter middagar (för att slippa umgås). Eller att försöka tänka på något annat då man möter sitt rädsloobjekt.

- Utmana inte ödet genom att utsätta dig för alltför riskfylda situationer. Om du t.ex. vill träna på att ta kontakt med främlingar så kanske du inte behöver ge dig ut mitt på natten och leta upp främlingar i skumma gränder. Börja med situationer som är mindre riskfylda, t.ex. en främling som ser snäll ut och i en miljö där du känner dig ganska trygg.
- Det är vanligt att man är uppmärksam på sig själv och de ångestsymtom man känner om man har social fobi. Som du nu har lärt dig så bidrar denna självfokusering till att du känner ångest. När du befinner dig i den situation som du ska exponera dig för: pröva att skifta uppmärksamheten utåt istället. Se om du kan beskriva din omgivning utan att värdera vad du uppmärksammar; istället för att säga till dig själv att "alla andra har snygga kläder och verkar självskräckta", så beskriv objektivt vad de har på sig och hur de ser ut; "Hans har på sig en blå och vitrandig skjorta, Emma ser ut att le lite grand...". Om din uppmärksamhet envisas med att fokusera på dina ångestsymtom så se om du även kan beskriva dem på ett mer objektivt sätt. Istället för att säga till dig själv "nu ser jag ut som en tomat i ansiktet" så kan du beskriva "nu hettar det i ansiktet".
- För att träna på att vara närvarande i den situation som du exponerar dig för så kan du ta kontakt med ditt andningsankare. Andningsankaret har du alltid med dig, en portabel förmåga som hjälper dig att vila i nu:et. Känn din andning samtidigt som du riktar uppmärksamheten så gott det går till den situation som du befinner dig i. Se om du kan vara mindful genom att låta saker och ting utvecklas som de gör, vila i ett andetag i taget och bara "flyt med" (surfa på känslorna). Försök att ge tillståelse till alla känslor som du har att få finnas där.



För att en exponering ska vara effektiv så krävs att den ger ångest initialt. Acceptera därför att du känner ångest under övningarna. För det mesta minskar ångesten efter ett tag, ibland går det fort men ibland kan det ta tid. Kanske kommer du att ibland ha ångest under hela övningen. Det är okej. Det viktiga är att du inte ger upp utan fortsätter att träna. På sikt så kommer ångesten gå ned.

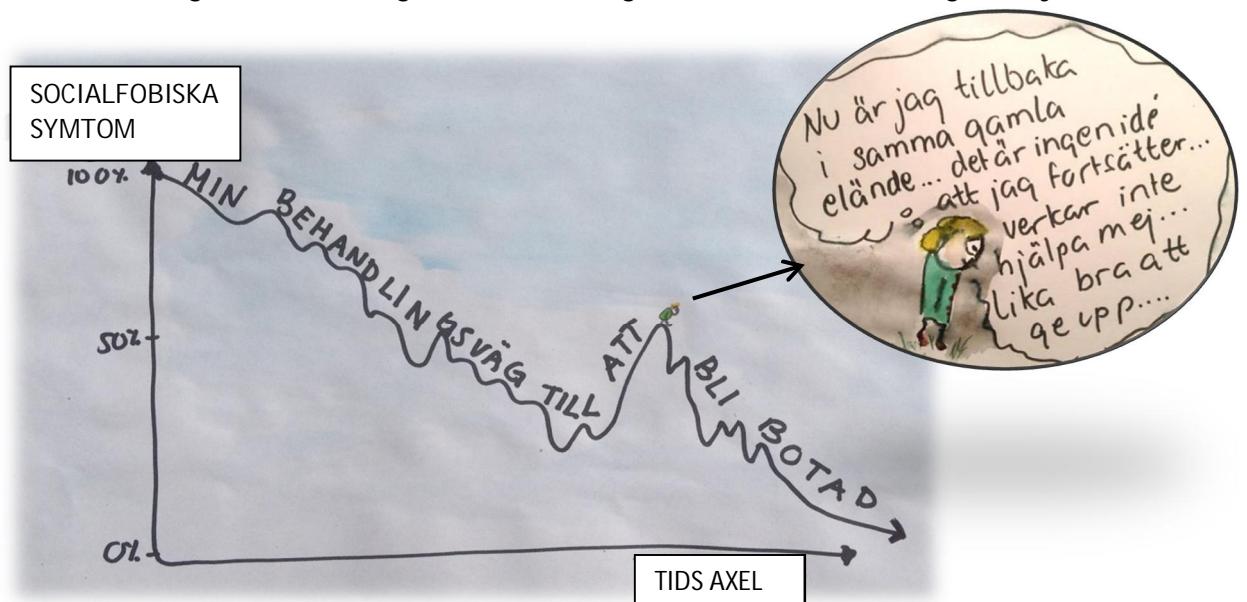
Om det hjälper dig så kan du föreställa dig att ångesten är som ett litet skrämt barn som du har med dig i en situation som du försöker vänja barnet vid. Du håller ditt lilla skrämda barn i din hand.

Vi behöver alla belöningar och uppmuntran

När vi ska lära oss något nytt, speciellt om det är något som i början ger oss ökat obehag, så behöver vi belöningar och uppmuntran. Det allra bästa är om du kan ha en person vid din sida som uppmuntrar dig och som stöttar dig när det känns motigt

Har du inte någon som kan stötta dig så kan du bestämma dig för att bli din egen bästa vän! Se till att ordna små belöningar som du ger dig själv alldelens efter att du tränat exponering. Unna dig något som får dig att må bra.

Om det känns motigt, och du inte tycker dig ha någon framgång i dina exponeringar så påminn dig om att vägen till framgång inte går spikrakt för någon. Att minska ångest i exponeringsträning går inte heller i jämn takt, vissa dagar t.o.m. ökar ångesten och då kanske man tänker att man är tillbaka där man började. Men så är inte fallet. Sanningen är den att det går olika lätt olika dagar för att livsomständigheterna är olika, ibland kanske man inte mår så bra, man kan t.ex. ha en infektion i kroppen. Eller man kan känna ökad stress p.g.a. andra saker i livet som krånglar. Dessa dagar är det troligt att man får mer ångest/symtom.



Så anklaga inte dig själv för att exponeringarna känns svårare att göra vissa dagar och inte ger lika mycket ångestminskning. Det är helt normalt att det är så. Försök istället visa förståelse för dina svårigheter och ta hand om dig själv lite extra på besvärliga dagar.

VECKOBLAD - EXPONERING

Datum (mån)	Situation	Ångestnivå	Varaktighet	Ångest/obehag			Kommentarer
				Före	Under	Efter	
(tis)							
(ons)							
(tors)							
(fre)							
(lör)							
(sön)							

Idealt är om du fortsätter med varje exponering tills ångestnivån har sjunkit till måttlig eller låg nivå (skattad ångest 2-4 på en 10 gradig skala). Ibland tar detta bara några minuter men det kan också ta timmar. Då det är svårt att få tillräckligt långa exponeringar så försök att exponera dig för samma situation så fort som möjligt. Upprepa varje övning tills det känns lättare, innan du går över till nästa övning.

Att träna uppmärksam närvaro i vardagliga situationer.

Mindfulness kan tränas både formellt och informellt. När du suttit eller legat och mediterar med hjälp av de ljudfiler som du gjort hitintills så har du tränat formellt. Den formella träningen syftar dock till att vi ska bli mer mindfulla i våra liv. Detta kan du börja träna på nu genom s.k. informell träning.

Välj ut en aktivitet som du gör varje dag: t.ex duschar, diskar, klär på dig, äter frukost eller borstar tänderna.

Försök under den här aktiviteten att vara medvetet närvarande med dina sinnen: hur känns det?, vad hör du?, vad ser du?, vad kan du känna för lukt och smak?

Varje gång som du märker att du inte är uppmärksam på/medveten om din direkta sinnesupplevelse utan istället börjat tänka på annat (vilket du kommer upptäcka att du ofta gör, det är så för oss alla!) så försöker du att föra tillbaka uppmärksamheten till de upplevelser som du har direkt genom dina sinnen.

Vänligt men bestämt för du tillbaka din uppmärksamhet. Om och om igen.

Ha tålmod med dig själv. Syftet med träningen är inte att du ska sluta tänka eller att du ska sluta värdera dina upplevelser. Syftet med träningen är att du ska bli medveten om när din uppmärksamhet har glidit iväg och att du då ska föra tillbaka den till det du håller på med. Det är allt.

Låter enkelt men de flesta av oss behöver ständig (daglig) träning för att hålla denna förmåga stärkt.

Vardagsaktivitet som jag tränar på:	Datum jag tränat:



Du kommer troligen märka att det inte är så lätt att fokusera uppmärksamheten. Vårt tänkande sinne har liknats vid en apa som rastlöst hoppar från gren till gren. Genom att träna mindfulness/medveten närvaro kan vi få vårt tänkande sinne att stilla sig lite grand. Vi får då lättare att fokusera på det vi för tillfället gör.

AVSNITT 10: FORTSATTE EXPONERING

Nu är vi tillräckligt förberedda för att riktigt komma igång med exponering, den kanske viktigaste delen av hela behandlingen!

Exponeringsdelen tar så lång tid den tar, det är vi själva som bestämmer takten. Att utsätta sig för sina rädsor kan känna svårt och vi är därför i extra stort behov av en god relation till oss själva. Har vi inte en så god inre relatation till oss själva så kan vi träna upp denna förmåga.



Ja, det måste de tyvärr. Det är jobbigt att träna exponering. Dels är det inte alltid helt lätt att hitta tillfällen att träna exponering i och dels känner man ett (helt förståligt) motstånd mot att träna.

Om du verkligen vill bli fri från social fobi finns det dock ingen annan väg att gå än att konfrontera dina rädsor. Med uppmuntran och gott stöd (det viktigaste stödet är det du ger dig själv!) kommer det dock att gå.

Två steg fram, ett steg bak... Det viktiga är att du inte ger upp!

Exponering

I förra avsnittet fick du fylla i en exponeringshierki. Om du inte börjat träna exponering redan så rekommenderas du att börja med det denna vecka.

Att exponera sig för att få en nyinlärning kan liknas vid att skapa nya stigar i skogen, de växer fort igen om man inte går på dem regelbundet. Men ju mer du trampar på nya stigar desto mer kommer de bli kvar. Om vi skulle översätta detta till neurovetenskap så skapar vi nya synapser (kopplingar) mellan våra hjärnceller då vi tränar in nya beteenden. Vi kan förändra vår hjärna så länge vi lever. Vi förändrar hjärnan genom att förändra beteenden. Detta kallas för neuroplasticitet och är en hoppfull upptäckt som ger oss motivation att träna.

Använd veckobladet du fick i förra avsnittet då du planerar dina exponeringar. Fyll i de situationer du planerar att exponera dig för under veckan som kommer. Se veckobladet som en preliminär plan, du behöver inte följa den slaviskt. Om du, då du gör exponeringen, t.ex. märker att du inte får så mycket ångest av en planerad övning som du förväntat dig så kan du förstås gå vidare till en situation där du skattat högre ångest. Om situationen tvärtom ger dig mer ångest än vad du räknat med så är det förstås okej om du istället väljer att träna i en mindre ångestskapande situation. Du kanske även väljer att upprepa samma övning flera dagar innan du går vidare till nästa. Det är du som bestämmer takten. Det enda som är viktigt är att du tränar regelbundet! De första veckorna helst varje dag.

Till höger om det tjocka strecket i veckobladet så fyller du i hur länge exponeringen varade, samt hur mycket ångest som du hade precis innan, under och efter exponeringen. I kommentarsrutan kan du sammanfatta lite vad som hände under exponeringen samt om du använde dig av några säkerhetsbeteenden.

Spara gärna dessa veckoblad eftersom de troligen kommer ge dig motivation att fortsätta exponera dig, då du får ett "kvitto" på att det faktiskt går framåt.



De flesta av oss hoppar inte högt av glädje då vi får formulär att fylla i. Troligen inte du heller.

Fyll i formulären ändå!

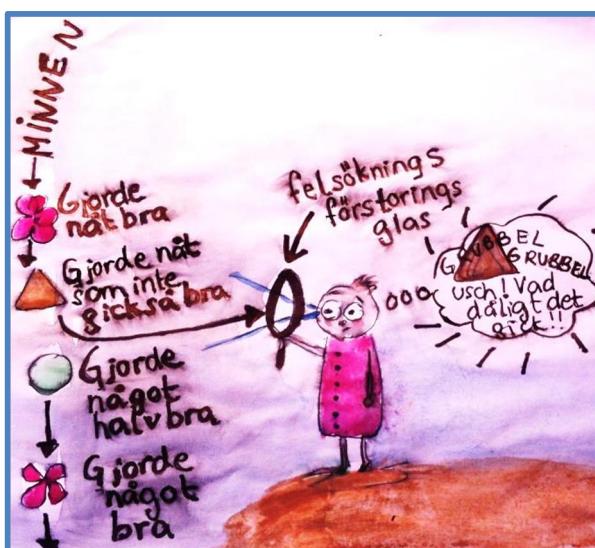
Tänk vad bra det kommer att känna när du klarat den här behandlingen - kanske kommer du då att må lika bra som personerna på bilden.

Post morten – att i efterhand grubbla över hur fel allting gick...

Det är vanligt att personer med social fobi ägnar sig åt något som kallas för post mortem. Vad som menas med detta är att man i efterhand grubblar över sin sociala prestation på ett självkritiskt sätt. Eftersom man framförallt hade uppmärksamheten på vad man "kände" gick fel så är det tyvärr framförallt dystra minnen man har. Troligt är också att minnesbilderna är förvrängda eftersom man, genom sin hotfokuserade uppmärksamhet, fick en förstorad upplevelse av det hotfulla. Om man t.ex. hållit föredrag där de flesta lyssnade intresserat men där någon sett ut att hjälpa lite, så minns man den personen som hjälpte. För varje gång man grubblar (man grubblar inte bara en gång utan om och om igen!) så blir minnesbilden alltmer negativ, till slut kanske man har en minnesbild av en person som förutom att han hjälper dessutom ser uttråkad ut. Minnesbilden är alltså förvrängd men det "känns" som om man minns rätt.

Att grubbla på detta självkritiska sätt har visat sig bidra till den sociala fobin av flera skäl. Dels fungerar de selekterade och förvrängda minnena som en "bekräftelse" på dysfunktionella grundtaganden. Dels ger detta självkritiska grubblande förväntansoro inför att möta liknande situationer på nytt.

Man ägnar sig åt detta självkritiska grubblande eftersom man tror att det hjälper en att prestera bättre nästa gång. Man tror att man genom att granska sig själv kritiskt kan förhindra att upprepa de fel man tyckt sig ha gjort. Det skulle dock troligen gå bättre om man istället behandlade sig själv såsom man skulle ha gjort med en kär vän: påminnt om vad som faktiskt gått bra och förklarat att det är mänskligt att vara ofullkomlig. Ingen anses underhållande hela tiden för alla mänskor. Att en person hjälper kan dessutom ha andra förklaringar än att han tyckte man var tråkig. Han kanske helt enkelt var trött.



Inte nog med att man har ett självkritiskt fokus när man befinner sig i den social hotfulla situationen. Efteråt går man igenom sin sociala prestation genom att framförallt fokusera på de minnen som man upplevt som negativa. Man påminner sig själv om och om igen om dessa negativa minnen för att försäkra sig om att man inte ska upprepa misstagen.

Inför kommande sociala situationer vänder man detta förvrängda förstoringsglas "framåt" och ser på framtida händelser genom de negativa och självkritiska minnen man skapat. Detta bidrar inte direkt till att skapa en positiv förväntan...

Att ägna sig åt självkritiskt grubblande är ungefär som att regissera sin egen inre "horror movie" som man därefter visar för sig själv i återkommande reparer. Detta "inre beskådande" kan göra att man känner sig i ett mer eller mindre konstant spänningstillstånd.

När vi granskar oss själva på ett självkritiskt och klandrande sätt så reagerar hjärnan på samma sätt som på ett yttre hot. Det autonoma nervsystemet aktiveras och stresshormoner pumpas ut i blodet vilket ger oss ångest. Ångesten gör i sin tur att vi får tunnelseende och vi blir mer uppmärksamma på allt som kan tolkas som hotfullt. Vi får en överdrivet hotfull verklighetsuppfattning, vilket gör det svårare för oss att tänka på ett balanserat och hjälpende sätt. Om vi istället visar medkänsla för oss själva inför en kommande oroande situation eller efter att vi upplevt att vi gjort bort oss, så skulle ett annat system aktiveras i hjärnan. Ett system som producerar lugnande hormoner (oxytocin) som gör att vi känner oss lite tryggare. Vi blir då i bättre balans att hantera både kommande utmaningar, och situationer där det inte gick som vi ville.

Vi ska dock inte bli arga på oss själva för att vi har denna tendens att ägna oss åt självkritiskt grubbel. Istället ska vi förstå att vi inte är ensamma om detta, de flesta av oss har hjärnor som tenderar fokusera på det som kan tolkas hotfullt. Vi kan dock träna upp en mer medkännandes relation till oss själva. Ju mer vi tränar på detta desto mer kommer denna, mer hjälpende "inre relation" ersätta den självkritiska (och ej så hjälpende) relationen. Alla av oss kan träna upp denna förmåga, även om det tar lite längre tid för vissa av oss.



Om du sökte efter någon som kunde ta hand om ditt barn - vilka egenskaper skulle du då välja hos denna person?

Skulle du välja en person som hela tiden påminde ditt barn om allt hon hade gjort fel och om allt som hon eventuellt i framtiden kunde göra fel? Som om och om igen med arg ton, påminde ditt barn om vilken klantskalle hon var.

Eller skulle du välja en person som visade varm medkänsla och som tog hand om ditt barn lite extra då hon var ledsen. Som uppmuntrade ditt barn till att träna sina färdigheter och förklarade att alla mänsklig misslyckas ibland innan de lär sig. Att det är mänskligt och okej!

Att hitta exponeringstillfällen

Om du en längre tid har haft för vana att undvika de situationer samt platser där du kan få ångest, så kan det kännas lite bakvänt att nu istället aktivt försöka söka upp sådana ställen. Det räcker som sagt inte att kognitivt intala dig att dina rädslor är överdrivna, för att verkligen kärra att det är på det sättet så måste du träna exponering. Därför gäller det att hitta lämpliga situationer att träna i. Det enklaste är förstås om du har situationerna "nära till hands" i din vardag, t.ex. att gå och äta lunch eller fika med studie eller arbetskamrater. Men ibland måste du aktivt söka upp exponeringstillfällen.

Nedan följer lite förslag på var du kan hitta dessa tillfällen.

Om du behöver träna på att tala eller agera inför en grupp:

- Leta upp (billiga eller gratis) föreläsningar där du kan träna genom att ställa frågor eller vara aktiv med kommentarer.
- Anmäl dig till en utbildning, eller till en kurs i drama eller musik.
- Passa på att tacka ja till inbjudningar till föreningsmöten av olika slag.

Om du behöver träna på att småprata i informella sammanhang:

- Passa på att prata med folk du möter i hissen, i någon kö eller på buss-hållplatsen eller i trapphuset. Om det är någon som verkar ha svårt att svara trevligt tillbaka så kom ihåg att andra också kan ha social fobi.
- Sök upp olika människor och fråga efter vägen eller fråga vad klockan är. Håll på såpass länge så att ångesten hinner sjunka.
- Prata med folk som går ut och går med hunden eller leker med sina barn.



Passa på att prata med kassörskor eller affärsbiträden. Du kan t.ex. kommentera något om matpriserna eller om varor du skulle vilja att man köpte in. Eller bara säga något om vädret kanske.

Kanske kan du börja med att träna i en liten affär där det inte är så mycket folk. (Personen till vänster lider troligen inte av social fobi, snarare av motsatt problematik).

Om du är rädd för att äta och dricka i andras sällskap:

- Ta vara på alla tillfällen att fika eller äta lunch med arbets/studie-kamrater. Använd dig inte av några säkerhetsbeteenden som att t.ex. försöka dölja om du darrar på handen.
- Om du är i ett sammanhang där det serveras något att dricka, passa på att bär omkring ditt glas. Bär det med ena handen (om du brukar använda båda händerna som ett säkerhetsbeteende).
- Om du är rädd för att du ska spilla eller "se äcklig ut då du äter", så prova att äta just den typ av mat som du brukar undvika. Uppsök gärna ställen där andra kan se dig, t.ex. upplysta restauranger med mycket folk.
- Om du brukar undvika att äta ensam när andra ser, så försök att göra just det. Du kan t.ex. sätta dig på en parkbänk och äta mat.

Om du är rädd att skriva när andra ser på:

- Betala med kontokort istället för pengar på restaurang.
- Skriv ett brev eller fyll i blanketter då du sitter så andra kan se dig t.ex. på en parkbänk. Se till att andra kan se när du skriver.
- Erbjud dig att anteckna på möten på arbetet.

Om du är rädd att vistas i offentliga miljöer:

- Gå till shoppingcenter i rusningstider och besök populära affärer
- Åk buss eller tåg i rusningstrafik
- Gå på bio, konserter etc och sätt dig i mitten
- Gå på gym, sök träningspass då det är mycket folk

Om du är rädd för att prata med auktoritetspersoner:

- Om du ser en polis, gå fram och fråga efter vägen
- Boka ett rådgivande samtal med en person på banken
- Ring ditt försäkringsbolag och be att få gå igenom dina försäkringar
- Boka ett möte med din chef eller din lärare

Om du är rädd för att gå på anställningsintervjuer

- Låt en vän eller familjemedlem rollspela en anställningsintervju
- Sök arbeten och gå på intervjuer även då du inte är intresserad av arbetet.

Överdriv gärna nyinlärningen av funktionella beteenden

För att skynda på processen av nyinlärningen av funktionella beteenden kan det vara bra att i början överdriva dem. Man skulle kunna se det som en pendel som länge legat i ena änden av en skala och som, för att normaliseras och börja svänga i mitten av skalan, i början behöver sträckas åt motsatt håll.

Förutom att du snabbar på inlärningen av nya mer funktionella beteenden så lär du dig även att även om "det värsta händer" så blev det inte så katastrofala konsekvenser som du befarat. Detta gör det lättare att släppa förväntansomor. Du lär dig att "även om det värsta händer så kan du hantera det".

Nedan är några förslag på dysfunktionella/socialperfektionistiska beteenden, samt motsatta beteenden du skulle kunna träna på.

- Försöker kontrollera att jag gör ett bra intryck genom att försöka framstå som intelligent, kompetent, trevlig, normal, lugn...
- Tillåter mig inte att visa tecken på nervositet, kontrollerar att ingen ser att jag är nervös.
- Undviker alltid konflikter genom att aldrig berätta om jag har en annan åsikt.
- Undviker hamna i centrum för andras uppmärksamhet, håller mej i utkanten av gruppen och undviker ögonkontakt.

- Är inte så upptagen av hur jag framstår utan fokuserar istället på den situation jag är i.
- Accepterar "är okej med" om jag känner och visar nervositet.
- Tar konflikter där det är adekvat. Säger min åsikt även om den avviker mot andras.
- Är okej med om jag hamnar i centrum för andras uppmärksamhet, hamnar där jag hamnar i gruppen och håller en liten lagom ögonkontakt.

- Försöker medvetet framstå som ointelligent, inkompent, "onormal", nervös eller inte så jättetrevlig.
- Försöker se till att andra ser min nervositet.
- Tar konflikter lite mer än nödvändigt, berättar alltid då jag är av en annan åsikt.
- Söker medvetet att hamna i centrum för andras uppmärksamhet t.ex. genom att prata onödigt högt eller ta på skjortan ut och in.



Ovan är exempel på dysfunktionella beteenden och dess motsats. Utgå från dina egna socialperfektionistiska beteenden och dra pendeln till motsatt håll för att se vad du skulle kunna träna på. Om du t.ex. är noga med att ingen ska se att du rodnar så kan du ta massor av rouge i ansiktet och visa dig med det, om du inte vill att någon ska se att du svettas så kan du stänka lite vatten i pannan eller under armhålan på tröjan, om du inte tillåter dig att skriva fel, så gör medvetet några stavfel. Om du är rädd för att spilla, spill medvetet etc.

Experimentera med och utan säkerhetsbeteenden

För att få en upplevelsemässig förståelse av att säkerhetsbeteenden ofta stjälper mer än de hjälper, så är det bra om du prövar att göra en exponering både med och utan säkerhetsbeteenden.

Efter att du gjort exponeringen och använt dig av säkerhetsbeteenden, skatta hur mycket ångest du hade och hur självfokuserad du var. Skatta även hur ångestfyllt du tror du såg ut samt hur du allmänt upplevde att du klarade av situationen. Genomför därefter samma exponering men denna gång utan säkerhetsbeteenden. Tänk efter innan vad du kan göra istället för dina säkerhetsbeteenden, exempelvis försöka ha lite lagom ögonkontakt med de du pratar med och överhuvudtaget ha uppmärksamheten riktad utåt så gott det går. Stanna kvar i exponeringen lika länge som i du gjorde då du använde dig av säkerhetsbeteendena. Gör därefter samma skattning. Jämför även hur pass du starkt du upplevde de saker du ville dölja, var det någon skillnad då du använde säkerhetsbeteenden och då du inte använde säkerhetsbeteenden?

Vald situation (t.ex. hålla föredrag)	Med säkerhetsbeteenden (t.ex. ha händerna i byxfickorna, och undvika titta på klassen)	Utan säkerhetsbeteenden (t.ex. inte ha händerna i byxfickorna och titta på mina klasskamrater)
Ångest (0-100)		
Grad av själv-fokusering (0-100)		
Hur ångestfyllt tror du att du såg ut? (0-100)		
Hur tycker du att du klarade av situationen?		

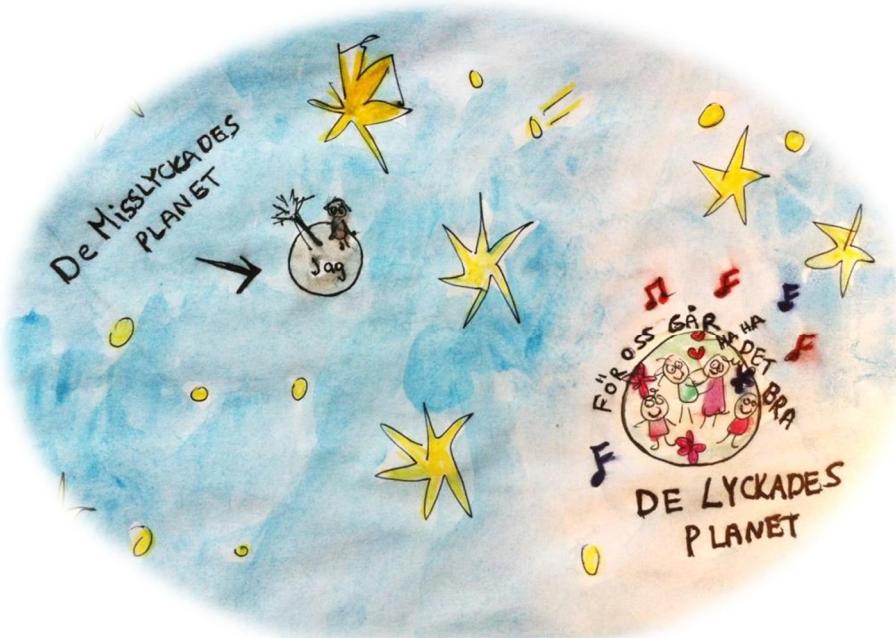
Det jag brukar vilja dölja	Med säkerhetsbeteende	Utan säkerhetsbeteende
T.ex. att jag darrar		

Beskriv ovan de olika saker som du brukar oroa dig för ska synas och som du använt dina säkerhetsbeteenden för att dölja (t.ex. att du ska framstå som tråkig eller inkompent, verka osäker, att du ska rodna, svettas eller "tappa tråden"). Jämför hur mycket du upplevde dessa saker med och utan säkerhetsbeteenden. Vad upptäcker du?

Den allra värsta rädsan...

..för oss alla kanske handlar om att bli ensamma och hamna utanför gemenskapen. Då du upplever att det är kämpigt kan det vara bra att påminna dig om att du inte är ensam om att vara orolig för att inte duga och för att bli ensam.

I stället för att bli arg och besviken på dig själv så kan du försöka att odla medkänsla. Både till dig själv och till alla andra som, precis som du, oroar sig för att inte duga tillräckligt.



Andra har det alltid bättre

Andra lever starka och dugliga liv
Ingen har såna problem som jag
Ingen är så oduglig som jag
Ingen misslyckas så ofta som jag
Ingen är så hjälplös som jag

Andra är alltid framgångsrika
Andra lyckas med sina äktenskap
Andra har stark kontakt med verkligheten
Andra kan alltid lösa sina problem
Andra har det alltid bättre

För mig är du en av de andra
För dig är jag en av de andra
Låt oss alltså se in i varandras ansikten
(ur "vänd dig om och ta emot mig" av Peter Curman)

AVSNITT 11: VIDMAKTHÅLLANDE

Vi har nu gått igenom på vilka sätt vi behöver träna för att på sikt bli fria från social fobi. På samma sätt som man inte lär sig spela piano genom att bara läsa noter så kan man inte bota social fobi bara genom att läsa en manual. Det hänger nu på dig och hur mycket du tränar.

Förhoppningen är att du i det här avsnittet ska få lite mer motivation till att fortsätta träna.



Eftersom våra lite mer besvärande känslor inte verkar vilja lämna oss i fred, så kan det vara värt att titta lite närmare på dem och se om det trots allt inte går att uppskatta dem lite bättre.

Kanske detta är det viktigaste av allt, att bli lite mer vän med sina känslor, inte bara de s.k. "positiva" utan även de som vid första anblicken kan te sig lite mörka och ohanterliga.

Har du fobi för att bli negativt värderad?

Om man tänker att man får sitt värde genom andras gillande så finns det risk att man inte vågar ta konflikter. Man försöker istället att anpassa sig till människor och situationer som man egentligen inte tycker om.

För att få en bra självkänsla och på djupet förstå att man är en värdefull människa så behöver man träna på något som kallas självhävdande beteende.

Detta innebär inte att man omedelbart ska säga vad man tycker, t.ex. gå in till chefen och tala om att man tycker att han är en idiot (om man nu tycker det). Som med allt annat som man inte tränat på så är detta med självhävdande beteende något som man lär sig successivt. Det är bra om vi lär oss att hävda egna intressen och samtidigt bevara goda relationer, både med de människor vi vill vara med samt med människor som vi är beroende av (t.ex. chefer..). Denna balangång kan ta lite tid att lära. Det är inte ovanligt att vi i början när vi tränar "tar i" lite för mycket. När vi märker att det inte heller funger så bra så brukar vi dock lära oss ett mer balanserat sätt att hävda oss själva på.

Människor med social fobi har ofta varit så inriktade på att andra ska tycka om dem att de gjort det på bekostnad av att just hävda sina egna intressen. Detta kan leda till en inre känsla av frustration och även till att andra människor ju inte vet vad man tycker. Vilket förstas även kan vara frustrerande för dem.



Man vill ju bara passa in och eventuellt få lite kärlek..

Att bevara goda relationer utan att svika sig själv- är inte alltid så lätt...

Det är en balansgång att bevara goda relationer med andra och att samtidigt försöka lyssna in samt ta hänsyn till egna behov. Det är en balansgång för de flesta mänskor men för en person med social fobi kan det vara extra svårt. Hon är ju ofta så rädd för att bli negativt värdерad och när hon hävdar egna intressen och därigenom riskerar negativ värdering så känns det därför extra obehagligt.



Det kan känna obehagligt att säga nej till andra då de ber om hjälp. Att utmana dysfunktionella livsregler, t.ex. livsregeln "om jag gör en annan mänskliga besviken så är jag en dålig mänsklig" ger initialt ökad ångest. Denna ångest kan vara så besvärlig för vissa av oss och ge oss sådana skuldkänslor att vi går tillbaka till personen vi sagt nej till och säger att vi ångrat oss, vi säger ja istället.



Om man har svårt för att säga nej så måste man träna på det. Som med all exponering så blir det ofta först värre innan det blir bättre. Försök dock att stå ut med det initialt ökade obehaget. Försök att stå ut med känslan utan att älta och oroa dig. Oro och ältande är försök att få känslan att minska, men i själva verket får det känslan att stanna kvar längre. Päminn dej istället om att du för att kunna ge till andra även måste ta hand om egna behov. Vi mänskor är helt enkelt skapta med egna behov som vi måste att ta hand om (pararellt med att vi hjälper varandra). Det är inte vårat "fel" att vi har egna behov att ta hand om. Så det är klokt att acceptera egna behov och sluta anklaga oss för att vi är skapta som vi är.

Vem är jag?...



...egentligen.

Att träna in nya sociala beteenden kan känna svårt. Har man haft social fobi länge så kan det känna som om man "inte är sig själv" när man tränar exponering. Men vem är man egentligen? Många av våra sociafobiska beteenden har ju mer haft som funktion att dölja vilka vi är än att visa vilka vi är.

Ett sätt att träna på nya beteenden kan vara att bete sig "som om.." man var den man skulle vilja vara. Här får vi acceptera att det till att börja med kan känna som att "man inte är sig själv". Det troliga är dock att vi efter en tids träning kommer känna oss mer bekväma med våra nya beteenden ("fake it 'till you make it").

Vi kan pröva att sätta oss våra funktionella schemaglasögonen: kanske grundantaganden i stil med: "jag duger bra - andra är lika sårbara som jag". Nedan följer några exempel på beteenden vi skulle kunna träna på utifrån dessa scheman:

- Ge andra uppmuntran, beröm och komplimanger (andra är sårbara och behöver precis som jag uppmuntrande stöd samt höra att de duger bra).
- Le mot andra (andra kan precis som jag känna sig osäkra, lite ledsna och ensamma och mår ofta bättre av ett leende).
- Erbjuda andra min hjälp. Det finns saker som jag kan bättre än andra och som andra skulle behöva min hjälp med. Att erbjuda hjälp är även ett bra sätt att knyta vänskapsband ☺.
- Lyssna aktivt när andra pratar (andra kan uppfatta det som om jag är ointresserad om jag mer fokuserar på min egen ångest än lyssnar på dem).
- Visa tacksamhet för den/de som gjort något som jag uppskattar.
- Visa att jag är intresserad av kontakt då jag är det (andra är precis som jag osäkra på sitt attraktionsvärde och blir glada av uppskattning).
- Kritisera andra då det är befogat (om jag ser/hör att en annan person beter sig (genom ord eller handling) på ett sätt som skadar andra eller mig själv, så behöver jag vara modig nog att kritisera denna person).

Tänka: Det finns alltför många röster i världen som inte blir hörd p.g.a. att de tillhör rädda personer. För att vi ska få en bättre och mer demokratisk värld behöver jag, och andra som är rädda, våga gå emot våra rädsor.

Ångest ger energi- använd dig av den istället för att fly från den

Är det här den relation som du hitintills har haft till ångest?

Då är det inte så konstigt att du undvikit platser och situationer där ångestkänslan riskerar att dyka upp.

Då är det inte heller konstigt om du använder dig av säkerhetsbeteenden i försök att kontrollera den när du befinner dig i socialt skrämmande situationer.



Även om det kan känna som om ångestens fysiologiska symtom gör det svårare för oss att prestera bra samt att skapa goda sociala relationer, så har forskningen dock visat att det faktiskt ofta förhåller sig tvärtom*.

De människor som förmår att utnyttja den energi som ångesten ger presterar faktiskt bättre, blir modigare samt får större förmåga att skapa bra sociala relationer. Det är alltså inte så att själva ångestkänslan är ett hinder för oss. Det är våra försök att kontrollera och fly från ångestkänslan som ger oss problem. Vi kan bestämma oss för att sluta försöka bekämpa, undvika eller fly från ångesten och istället använda oss av den extra energi som ångesten ger oss.

Nästa gång du är i en situation där du ska prestera (t.ex. redovisa något inför en grupp människor) eller då du är i ett socialt sammanhang där du känner ångest- prova att välkomna ångesten. Rent fysiologiskt bidrar ångesten till att du får mer energi. Bestäm dig för att dra nytta av denna extra energi.

Om du t.ex håller föredrag så är energin en extra krydda i ditt föredrag som du kan välkomna och använda dig av!

Energin kan hjälpa dig till att känna dig exalterad vilket andra oftast uppfattar som positivt och inspirerande (jämför med hur det är att lyssna på någon som verkar vara på väg att somna...).

*om du vill lyssna på spännande föredrag om detta så kan du googla på: Kelly McGonigal stress

Bestäm dig för att bygga mentala muskler

På samma sätt som vi bygger fysiska muskler genom att träna på gym., bygger vi mentala muskler genom att träna på att vara i situationer som vi har en orealistisk rädsla för.

Det som är spännande är att psykologin numera är en tvärvetenskaplig disciplin. Många psykologer ägnar sig åt neurovetenskaplig forskning för att ta reda på vad som händer rent neurologiskt med våra hjärnor då vi förändrar våra beteenden. Det man då uppmärksammar är att vi genom att förändra våra beteenden även förändrar våra hjärnor. Genom att träna exponering så stärker vi de delar av hjärnan som har förmåga att hantera och lugna rädsloreaktioner. Förutom att rädsloreaktionen därigenom blir lättare att "bära" går den då även fortare över.

Så istället för att, som du kanske haft för vana att göra tidigare, fundera på hur du bäst ska undvika ångest rekommenderas du att nu börja tänka tvärtom: sök aktivt upp träningstillfällen. Där du tidigare sett "rött ljus" (tänkt: VARNING! KAN FÅ ÅNGEST DÄR! GÅR INTE DIT) så ändra till att visa "grönt ljus" i situationer där du kan få en overdriven ångestreaktion (tänk: DIT SKA JAG GÅ!: BRA GYM FÖR ATT STÄRKA MI NA MENTALA MUSKLER).

Kom ihåg att detta kan känna bakvänt i början, de mentala musklerna kanske inte heller kommer med en gång. Du måste därför ha tålmod. Bestäm dig för att i alla fall pröva "exponeringsträning" under en period för att se om ovanstående forskningsresultat även gäller för dig (varför de nu inte skulle göra det...)



Precis som vid fysisk gymträning så rekommenderas du att börja med de mindre utmaningarna/vikterna. Successivt kommer du få större mentala muskler och klara större utmaningar. Försök att inte jämföra dig med de som klarar mer. De kan ha tränat sig till starka muskler för en viss utmaning, men har troligen även de svagare muskler för andra utmaningar. Det är t.ex. inte ovanligt att män som älskar att stå på scen och uppträda kan få ångest av att vara helt ensamma hemma en kväll.

Att fortsätta träna mindfulness

Nu har du tränat tränat kroppskanning, andningsankare, sittande meditation ("choiceless awareness"), acceptans av tankar och känslor samt förhoppningsvis även informell mindfulness. Bra! Nu rekommenderas du att börja träna på egen hand. Om du tycker att det är lättare kan du börja med att lyssna på ljudfilen "tyst meditation med klockor och intro". Den ljudfilen innehåller en kort introduktion och därefter klockljud som kan göra det lättare att hålla sig vaken under den 30-minuters tystnad som därefter följer. Den ljudfil som heter "tyst meditation" är helt tyst, förutom klockljud i början samt efter 30 minuter.

Genom att träna på egen hand blir den mindfulla förmågan något som du "bär med dig" och som du kan använda dig av i alla möjliga sammanhang. Du kan t.ex. utnyttja alla de tillfällen som du bara väntar på något (väntar på att bussen ska komma eller väntar på en vän eller på att det ska bli din tur i kön). Eller du kan träna på att t.ex. "bara vara mindful med ljud" då du sitter på tunnelbanan. Eller kanske väljer du att träna gående meditation då du vandrar runt på stan (läs mer om detta på www.mindfulkbt.se). Ett bra sätt att fortsätta mindfullnessträning i vardagen är också att fortsätta träna mindfulness i en återkommande vardaglig situation, som t.ex. då man borstar tänderna, duchar eller äter frukost.

En del tycker det underlättar att stilla tankarna och därigenom somna lättare genom att göra kroppskanning eller koncentrationsmeditation då de gått och lagt sig. Pröva dig fram för att se på vilket sätt som det passar dig att integrera mindfulness i ditt liv.

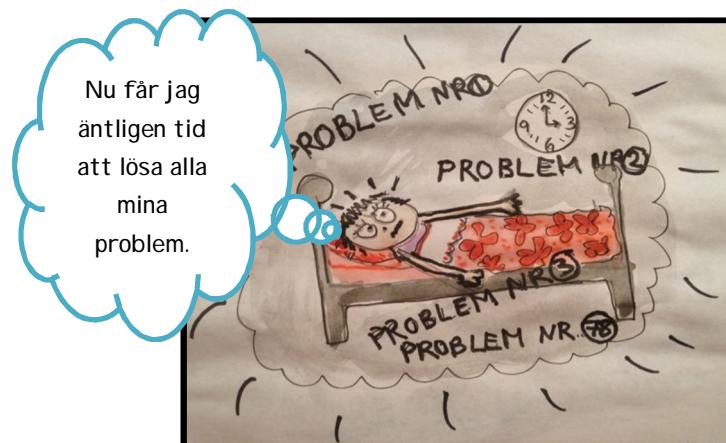


Ta hand om dig själv och gör så gott du kan

Om du inte börjat träna exponering en timme om dagen som den här manualen rekommenderat så bli inte arg på dig själv för det. Du gör så gott du kan. Även om det ger bäst resultat att träna flitigt så ger det även resultat att träna mindre. Kom ihåg att det är du som bestämmer takten.

En del av oss tror att vi kan få oss själva till att prestera bättre genom att kritisera och skälla på oss då vi inte lyckas prestera optimalt. Forskning har dock visat att detta inte alls stämmer, vi presterar troligen sämre om vi kritiseras oss själva än vad vi gör om vi visar förståelse för våra svårigheter. Det smartaste du kan göra för att stärka din förmåga är därför att bestämma dig för att bli din egen bästa vän! Nedan följer några förslag på beteenden som kan vara lämpliga att träna på som "din egen bästa vän":

- När du gjort något modigt som att gå emot dina rädsor, ge dig själv beröm. Allt från en klapp på axeln (pröva- det känns bra ☺) till någon typ av belöning som du skulle uppskatta att få.
- När du inte klarat av att exponera dig någon dag, eller då exponeringen inte gått som den var tänkt; visa förståelse och sympati för dina svårigheter. Uppmuntra dig själv till att försöka igen, nästa dag.
- Försök att att ta hand om din hälsa genom regelbunden fysisk träning, bra sömnrutiner samt hälsosamma och regelbundna matvanor. Detta gör dig mer psykiskt stabil.
- Försök att låta bli att oroa dig och grubbla/älta bekymmer. Om du har svårt för att låta bli att oroa dig så kan du pröva tekniken "schema-läggande av oro". Bestäm en tid, t.ex. mellan 18.00- 18.30, som du kan oroa dig på. Dyker orostankar upp övrig tid, skriv upp dem på ett papper och be dem vänta till din orostid (planera dock inte in orostiden precis innan lägg-dags). När orostiden infinner sig bestämmer du själv om du vill oroa dig då.



En del av oss tycker att det är en passande tid att lösa våra problem då vi ska sova.

Detta leder till att hjärnan lär sig betinga sängen med vaken oro. Kroppen gör som den brukar då den står inför (inre eller yttre) hot; dvs den laddar för "fly eller fäkta". Vi blir spända och vaksamheten ökar.

Inte ett helt optimalt tillstånd att vara i då vi vill somna.

Litet Kom I håg ☺

Nedanstående beteenden vidmakthåller min sociala fobi och dessa ska jag försöka minska:

- Inåtfokusering. Rädslofylld uppmärksamhet på ångestsymtom och på negativa och självkritiska tankar.
- Att försöka kontrollera samt undvika ångestsymtom. Användandet av säkerhetsbeteenden.
- * Att självkritiskt granska och "recensera" mig själv. Grubblande.
- Undvikande av de sociala situationer som jag har en överdriven rädsla för.

Nedanstående beteenden minskar min sociala fobi och dessa ska jag försöka stärka:

- Att vara mer utåtfokuserad och aktivt deltagande.
- Uppmärksamma tankefallor. I frågasätta och ersätta negativa tankar (eller "helt enkelt" inte bry mig om dem).
- Acceptera ångestkänslan. Alla har ångest ibland. Se den som hjälpende energi.
- Utsätta mig för/ exponera mig för sociala situationer som jag nu är rädd för och undviker. Se detta som att gå på ett mentalt gym.
- Vara min egen bästa vän. Stötta mig själv när det är kämpigt och belöna mig själv när jag vågat göra något som känns skrämmande.
- Hålla fast vid min Livsskompass – d.v.s. leva mitt liv i den riktning som min Livsskompass pekar mot.
- Påminna mej om att jag duger som jag är och att andra kämpar på precis som jag.

Om jag fortsätter att stärka funktionella beteenden och minska dysfunktionella beteenden kommer min sociala fobi minska mer och mer.