



## Ångest

Social ångest innebär att du känner starkt obehag i vissa sociala sammanhang. Oron kan handla om att du ska bli granskad, göra bort dig eller tappa kontrollen medan andra ser på. Det finns hjälp att få om du behöver.

Du som är [förälder eller vårdnadshavare kan läsa mer om ångest hos barn och tonåringar här](#)

Du som är ung kan också [läsa mer om blyghet på UMO.se](#).

Alla människor kan känna sig blyga eller nervösa ibland. Vid social ångest är nervositeten så stark och återkommande att den hindrar dig i vardagen.

För en del personer med social ångest är obehaget kopplat till en viss typ av situation, till exempel att tala inför grupp.

Andra känner obehag inför sociala situationer i största allmänhet. Det kan handla om att till exempel gå på fest, handla i affärer eller småprata med andra.

Ångest kan kännas olika från person till person. Ofta händer något av följande saker vid social ångest:

- Du får hjärklappning.
- Du blir torr i munnen.
- Du rodnar, blir varm eller känner dig kallsvettig.
- Det kan kännas som en klump i magen eller halsen.
- Du känner dig darrig eller svag i musklerna.
- Du känner dig yr eller som att du ska svimma.

Tankar som "Jag kommer att göra bort mig", "Tänk om det syns hur dåligt jag mår" eller "Vad kommer alla att tro om mig nu?" är vanliga.

Du kan känna att du snabbt vill fly undan den obehagliga situationen.

Rädslan kan leda till att du börjar undvika sociala sammanhang. Det kan kännas som en lösning i stunden. Men när du undviker rädslan blir den starkare.

Social ångest kan göra att du blir ensam, fast det egentligen inte är det du vill.

Social ångest kallades tidigare för social fobi. Fobier fungerar på liknande sätt, oavsett vad rädslan handlar om. Ju mer du försöker undvika det du är rädd för, desto starkare blir din ångest.

Sök hjälp om du känner dig nervös eller ångestfylld i sociala situationer och ångesten hindrar dig från att må bra och göra det du vill i vardagen.

Det gäller också dig som dricker alkohol eller tar droger på grund av rädsla för att träffa människor.

Kontakta [en vårdcentral](#) eller en psykiatrisk öppenvårdsmottagning.

Ring telefonnummer 1177 om du vill ha [sjukvårdsrådgivning](#). Då kan du få hjälp att bedöma symtom eller hjälp med var du kan söka vård.

Om du är vårdnadshavare till en person under 18 år kan du [läsa mer här](#).

Har du fått hjälp men tycker inte att det fungerade? Då kan du försöka igen någon annanstans. Det kan fungera olika bra att prata med olika personer.

Det är också olika hur det känns under olika perioder. Ibland kan det ta tid innan det känns rätt att ta emot hjälp.

Sök vård på en psykiatrisk akutmottagning om du har [planer på att ta ditt liv](#) eller mår så dåligt att du känner att du inte orkar mer.

Känner du någon [som har tankar eller planer på att ta sitt liv](#)? Hjälp då personen att få kontakt med vården. Vid direkt fara för livet ska du ringa 112.

Det finns flera saker du kan göra för att hantera din ångest, både i stunden och på lång sikt.

När man mår dåligt hjälper det ofta att prata med någon. Berätta hur du mår för någon du har förtroende för, till exempel en vän eller släkting. Du kan också [kontakta en stömlinje](#) på chatt eller telefon.

Att lära sig mer om ångest och hur den uppstår kan göra den lättare att hantera. Läs mer och [få råd om ångest här](#).

Du kan också ta del av andras erfarenheter, [till exempel via olika föreningar och organisationer](#). Du kan ta kontakt med [Ångestförbundet ÅSS](#) och få stöd, tips och råd av personer som har egen erfarenhet.

Ångesten kan förvärras över tid och försvåra din vardag alltmer. Men du kan träna på att hantera din ångest. Då minskar den.

Försök att göra de saker du vill och behöver göra, även om det känns svårt eller jobbigt. Att uppleva ångest är obehagligt men inte farligt.

Du kanske brukar undvika ögonkontakt, förbereda vad du ska säga i ett vanligt samtal, eller ställa frågor för att själv slippa prata. Det är exempel på så kallade säkerhetsbeteenden. De kan göra att du känner dig säkrare i stunden, men på sikt hjälper det inte dig.

Sluta därför med säkerhetsbeteenden. Försök att bete dig som du gör i situationer där du känner dig trygg. I stället för att tänka på hur du ser ut och framstår, försök att fokusera på samtalet.

Börja träna i enklare situationer och höj svårighetsgraden stegvis.

Det är vanligt att oron börjar flera dagar eller veckor inför en social sammankomst. Efteråt kan du ha svårt att släppa det som hände eftersom du tänker på allt du tycker att du gjorde fel och oroar dig över vad andra ska tycka.

Dessa tankar gör att du oroar dig ännu mer över hur du är och vad du gör och säger. De kan också göra det svårt att koncentrera dig på det som är viktigt här och nu. Bryt oron genom att aktivera dig med något som är bra för dig. Till exempel att ta en promenad eller ringa en vän.

Att träna en stunds [medveten närvaro](#) varje dag kan hjälpa dig att bli lugnare och hantera oron.

Att ta hand om kroppen ökar din motståndskraft mot ångest. Försök att göra följande:

- Vara fysiskt aktiv och att röra på dig regelbundet
- Få tillräckligt mycket [sömn](#). Du kan [träna avslappning](#) eller [göra andningsövningar](#) om du har svårt att sova.
- [Äta hälsosamt](#) och regelbundet.

Försök att inte minska ångesten med [alkohol eller andra droger](#). Det kan kännas som att det hjälper för stunden, men det gör ångesten värre på sikt.

Pröva att sluta eller minska ner på mängden om du [röker, snusar](#), dricker mycket kaffe eller energidryck. Nikotin och koffein kan öka ångesten och göra att du får svårare att sova bra.

För att underlätta tobaksstoppet kan du ta hjälp av [något av de läkemedel som finns](#).

Det finns olika behandlingar som har visat sig fungera vid social ångest. De främsta är följande metoder:

- kognitiv beteendeterapi, KBT
- läkemedel.

Den sorts [psykoterapi](#) som brukar hjälpa bäst vid social ångest är kognitiv beteendeterapi, KBT.

I terapin får du hjälp att klara av och stå ut med obehagliga känslor. Det sker stegvis i en metod som kallas exponering. Exponering innebär att du gör sådant som du brukar undvika. Du får också lära dig att hitta nya sätt att hantera och tänka på din ångest. Det är viktigt att det känns bra med den psykolog, kurator eller läkare du träffar. Be att få prata med någon annan, om du behöver det.

Det som funkar för en person kanske inte funkar för en annan. Därför är det viktigt att du får hjälp som är anpassad efter vad du behöver.

För en del passar det bättre att få behandling med [KBT på nätet](#).

Har du haft social ångest under lång tid kan det vara värt att prova läkemedel för en tid, medan du försöker att bryta vanan att undvika sociala sammanhang.

De vanligaste läkemedlen som används för att behandla social ångest är [antidepressiva läkemedel](#) som tillhör läkemedelsgrupperna SSRI- och SNRI.

Att vara närstående till någon med social ångest kan vara utmanande på flera sätt. Här kommer några råd.

Många med social ångest mår dåligt och skäms över sina rädslor, som man förstår är överdrivna men samtidigt har svårt att släppa. Visa att du vill lyssna och finnas där för personen utan att döma.

Lär dig mer om social ångest och psykisk ohälsa. Du kan till exempel läsa artiklar eller böcker, se filmer eller lyssna på poddar.

Uppmuntra personen att söka professionell hjälp. Du kan erbjuda stöd att boka tid eller följa med om personen vill det.

Om personen går i terapi kan ni be terapeuten om ett besök med särskilt fokus på hur du som närstående kan stötta i behandlingen.

Det finns flera behandlingar för social ångest. Om personen testat en behandling som inte fungerat kan du uppmuntra hen att testa en annan behandlingsmetod eller mottagning.

Uppmuntra personen att träna sig på att göra saker som hen brukar tycka är obehagliga. Ni kan börja träna i enklare situationer och sedan komma överens om att höja svårighetsgraden efter hand. Till exempel att prata i telefon eller beställa mat på restaurang. Fråga personen hur du kan vara ett bra stöd och prata igenom efteråt vad ni kan testa att göra annorlunda nästa gång.

Det kan ta tid att förändra beteenden, så försök att vara tålmodig. Peppa personen att inte ge upp.

Ibland kan ångesten märkas i er egen relation, till exempel att personen inte vill göra vissa saker eller har svårt att säga ifrån. Prata om hur ni ska hantera sådana situationer i framtiden, så att ni båda kan trivas och må bra tillsammans.

Hjälp till att bryta oron genom att på ett trevligt sätt byta samtalsämne eller göra någonting annat. Att ta en promenad, se en film eller laga mat tillsammans är exempel på saker som kan hjälpa den som är orolig att bli mer närvarande i nuet och få distans till oroande tankar.

Det kan vara svårt att vara närstående till någon som mår dåligt. Du kan känna frustration och maktlöshet. Du kan läsa mer och få råd från andra i samma situation, till exempel i en stödorganisation som [Ångestförbundet ÅSS](#) eller [Anhörigas riksförbund](#).

Vissa kommuner erbjuder stöd till dig som är närstående. Läs mer på din kommuns hemsida.

Oavsett hur du försöker stötta den som mår dåligt, försök att acceptera att det finns en gräns för hur mycket du kan hjälpa någon annan. Ta det inte personligt om dina förslag inte tas emot positivt.

Respektera om personen säger nej. Det viktigaste är att den som mår dåligt känner att du bryr dig om hen.

För att alla ska få en jämlik vård finns det [nationella riktlinjer](#) för vissa sjukdomar. Där kan du bland annat läsa om vilka undersökningar och behandlingar som kan passa bra vid sjukdomen.

Riktlinjerna innehåller rekommendationer. Vårdpersonalen måste ändå bedöma vad som passar varje enskild patients behov och önskemål.

Det är Socialstyrelsen som tar fram de nationella riktlinjerna. Riktlinjerna är skrivna för chefer och andra beslutsfattare, men det finns också versioner som är skrivna direkt till patienter. Där kan du läsa vad som gäller för just din sjukdom.

[Här kan du läsa patientversionen av de nationella riktlinjerna för social ångest.](#)

---

Ångest och fobier hos barn och tonåringar

---

UMO om att må  
dåligt

Senast uppdaterad:

2022-07-14

Redaktör:

Jenny Magnusson Österberg, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Siri Helle, psykolog, Stockholm

På 1177.se får du råd om hälsa och information om sjukdomar och vilka mottagningar du kan kontakta. Logga in för att läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt. 1177 ger dig råd när du vill må bättre.

I

I

I

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).