



Social 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.

[Läs mer om social ångest](#)

[Hitta vård](#)

Hur märks social ångest?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Kroppen reagerar

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐



☐ ☐ ☐

☐ ☐

Att undvika gör det värre

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

När och var ska jag söka vård?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

[Läs mer](#) ☐ ☐

10

Pröva igen om hjälpen inte fungerade

5555

— 44 —

Om det är bråttom

111

11

Vad kan jag göra själv?

□ □ □ □ □ □

Sök information och stöd

Page 10

Träna din tålighet

□ □ □ □ □ □

□ □ □ □ □ □

Bete dig som om du vore trygg

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

□ □ □ □ □ □ □

Fokusera på nuet

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

10

Håll sunda vanor

10

-
- Three rows of boxes are shown. Each row starts with a red dot. The first row has three empty boxes. The second row has six empty boxes, with the third and fourth boxes underlined in blue. The third row has three empty boxes, with the first two boxes underlined in blue.

□ □ □ □ □ □ □ □

☐ ☐ [☐ ☐](#)

Behandling

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

● ☐

●

Kognitiv beteendeterapi, KBT

☐ ☐ [☐ ☐](#) ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

☐ ☐ [☐](#)

Läkemedel om du haft besvär länge

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ [☐ ☐](#) ☐ ☐ ☐

Råd till dig som är närstående

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Lyssna och stötta

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Uppmuntra att söka hjälp

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Peppa personen att våga

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Hjälp till att bryta oron

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Sök stöd och hjälp för egen del

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ [☐ ☐ ☐](#)

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Sätt en gräns

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

□ □ □ □ □

Det finns nationella riktlinjer för social ångest

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

□ □ □ □ □ □ □ □ □

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

□ □ □ □ □

[?](#) □ □ □ □

[?](#)

□

□ □ □ □

□

□ □

□ □ □ □ □ □ □ □ □

I

I

I

□ □

