

Vad känner du igen dig i av det som står i texten?

Vad känner du inte igen dig i?

Kommer du på några frågor som du vill ställa till din psykolog, skriv i så fall dem här och ta med till nästa besök!

BOKTIPS

I boken "Mer än blyg: om social ängslighet hos barn och ungdomar" av Liv Svirsky och Ulrika Thulin går det att läsa mer om social fobi.

I boken "Jag törs inte men gör det ändå - om barns välmående och självkänsla" av Martin Forster går det att läsa mer om barn och oro.

Moment Psykologi

Drottninggatan 99, 5tr, 113 60 Stockholm • kontakt@momentpsykologi.se
www.momentpsykologi.se • Telefon: 08-533 315 43 • Org.nr: 556821-2780



Social fobi

Joel är en helt vanlig kille som går i sexan. Om en vecka är det klassfest och Joel skulle gärna vilja vara med. Problemet är bara att så fort Joel tänker tanken att han ska gå på festen får han en stor klump i magen. Han är rädd för vad andra ska tycka och tänka om honom och att han ska säga eller göra något fel. I klassen sitter Joel ofta tyst. Han räcker nästan aldrig upp handen för att säga något och det värsta Joel vet är när hans lärare frågar vad han gjort i helgen inför hela klassen. Joel har alltid varit blyg men sista året har det blivit värre och senast det var redovisning i skolan stannade Joel hemma...



VAD ÄR SOCIAL FOBI?

Social fobi betyder att man känner stark oro, nervositet eller rädsla i vissa sociala situationer. Oron märks både i kroppen och i tankarna. Vanligt är att man känner att hjärtat bultar hårdare, att man blir varm eller kall, eller att benen blir som spagetti. Många med social fobi är rädda för att göra bort sig och för att andra ska se hur orolig man är. Vanliga tankar är: "alla kommer skratta åt mig!" och "jag kommer att misslyckas!".

HUR VANLIGT ÄR DET?

Ungefär 10 av 100 barn och ungdomar har social fobi. Det är ungefär 2 barn i varje klass.

VARFÖR FÅR MAN SOCIAL FOBI?

Oftast är det flera saker samtidigt som leder till att man får social fobi. Om man är blyg från början ökar risken för att utveckla social fobi. En del minns att allt började efter en särskild händelse då man kände sig granskad och bortgjord. För andra kan den sociala oron ha funnits lång tid och det är svårt att se hur det började. Om man har en förälder med liknande svårigheter ökar risken för att man själv ska drabbas. Obehaget som man känner i sociala situationer leder ofta till att man på olika sätt försöker undvika social uppmärksamhet, vilket kan kännas skönt i stunden men gör att oron växer på lång sikt.

När man är väldigt rädd för något är det vanligt att vilja fly från det. Kroppen känner starkt att den vill springa mot nödutgången för då slipper den ju det jobbiga. Som att stanna hemma från skolan när det är redovisning till exempel. Problemet är att när man undviker att gå till skolan lär sig kroppen att redovisningar är farliga och man fortsätter att känna stark rädsla. Obehaget försvinner bara i stunden när man flyr, sen kommer det tillbaka igen.

VILKEN HJÄLP FICK JOEL?

Det finns idag bra hjälp att få om man lider av social fobi. Joel fick träffa en psykolog och tillsammans kom de på massa bra knep för att Joel skulle kunna vara med på klassfesten och slippa vara så rädd för att räcka upp handen i skolan. Han fick lära sig hur man hjälper kroppen att slappna av och hur man byter ut jobbiga tankar som "alla kommer skratta åt mig!" mot mer hjälpsamma tankar. Joel fick också träna på att göra modiga och lite läskiga saker. Joel tyckte att det som fungerade allra bäst var när han vågade vara orolig utan att springa mot nödutgången. Ett sånt exempel är när Joel skulle testa att räcka upp handen och svara läraren utan att titta ner i bänken. Genom att våga vara orolig utan att springa mot nödutgången märkte Joel att oron till slut klingade av och försvann av sig själv.

Joel tyckte att det var som att lära sig cykla ungefär, lite läskigt och klurigt i början men lätt som en plätt efter ett tag!