

## Social fobi

---

*"Jag känner mig rädd och nervös i situationer där det finns risk att uppmärksamheten riktas mot mig. Vardagliga situationer som att vara med i en grupp, yttra mig på ett möte, tala i telefon eller göra något när andra ser på är väldigt påfrestande. Jag kan oroas mig veckor i förväg! Är rädd för att jag skall göra bort mig genom att säga eller göra något dumt. Det känns alltid som om jag gör mig till åtlöje eftersom jag blir illröd i ansiktet, darrar på rösten, blir stel som en pinne och kan inte få fram ett vettigt ord utan att staka mig. Vet ofta inte vad jag har sagt i efterhand. Tänker att andra måste tycka att jag är en konstig människa. Numera undviker jag sådana situationer eftersom jag inte orkar vara spänd och orolig jämt. Det här började i tonåren och det har påverkat hela mitt liv. Jag har inte kunnat studera på universitet och jag stannar inte länge på ett jobb. Eftersom rädslan hindrar mig att träffa andra på ett naturligt sätt har jag blivit en väldigt ensam person."*

Kim, 32 år

### Vad kännetecknar social fobi?

Social fobi kännetecknas av en rädsla för situationer där man kan dra till sig andras uppmärksamhet, något som är förenat med starka ångestreaktioner. Rädslan som yttrar sig i prestationssituationer eller vid social interaktion handlar om att man ska bete sig på ett pinsamt sätt, blir granskad eller visa symtom på ångest (t ex att svettas, rodna eller tappa ord), vilket i personens föreställningsvärld skulle leda till förlorad status och självaktning. Ofta är rädslan även kopplad till att man har mycket högt ställda krav på egen prestation och uppförande. Efterhand utvecklas ett beteende som är typiskt för personer med fobisk rädsla – man undviker och flyr de kritiska situationerna – vilket på ett allvarligt sätt beskär möjligheterna att fungera i arbetsliv och på fritid. Den sociala fobin kan vara specifik eller generaliserad. Den förstnämnda begränsar sig till rädsla för enstaka sociala situationer medan den senare, som i Kims fall, innebär en bred påverkan på social funktion och rädsla i flertalet sociala situationer.

Social fobi leder ofta till en sänkt livskvalitet och svårigheter att klara utbildning, arbete, och umgängesliv.

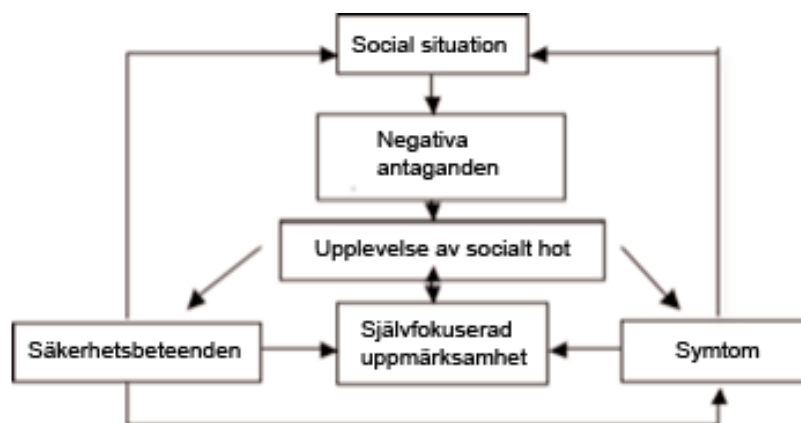
### Hur vanligt är social fobi?

Social fobi är relativt vanligt, man räknar med att ungefär 12 % av befolkningen någon gång under sin livstid uppfyller diagnosen. Social fobi är något vanligare hos kvinnor än män. Det är oklart hur vanligt det är med social fobi hos barn. Bland tonåringar är det ca 8 % som uppfyller diagnosen, inte sällan börjar besvären i 15-20 års ålder. Ofta kan symtomen variera och upplevas som mer eller mindre hindrande under livets gång.

## Vad beror social fobi på?

Flera faktorer kan samverka till att öka sårbarheten för att utveckla social fobi. **Genetiska faktorer och miljöfaktorer** antas bidra till att social fobi förekommer och utvecklas i ökad omfattning inom samma familj. **Blyghet** ökar risken för social fobi. Blyghet och social fobi är dock inte samma sak, även om likheter förekommer. Blyga personer utvecklar vanligen inte ett undvikande beteendemönster och blygheten upplevs inte heller som handikappande i det dagliga livet.

Ur **ett inlärningspsykologiskt och kognitivt perspektiv** kan man se att social fobi uppstår till följd av att negativa erfarenheter i sociala situationer blir förknippade med ångest och otrygghet. Och vanligt förekommande vid social fobi är även en tydlig önskan att göra gott intryck på andra och en stor osäkerhet om sin förmåga till detta. I en social situation sammanlänkas överdrivet negativa och självkritiska tankar, undvikandebeteenden, självfokuserad uppmärksamhet och fysiska ångestreaktioner till en ond cirkel som kan vara svår att bryta. Personens sätt att tolka egna och andras reaktioner, tendensen till självfokuserad uppmärksamhet samt undvikande- och säkerhetsbeteenden är det som upprätthåller den onda cirkeln.



Figur 1. Modell av hur social fobi utvecklas och vidmakthålls.

## Behandling

Det finns ett starkt vetenskapligt stöd för kognitiva och beteendearterade terapier (KBT) vid behandling av social fobi. Däremot är det vetenskapliga stödet för andra psykoteraformer otillräckligt. Behandling med KBT (vanligen under 12–16 veckor) leder till reducerad social ångest och ett minskat undvikandebeteende, minskad rädsla för negativ värdering av andra och en minskad tendens till negativ självvärdering. Effekterna har visat sig kvarstå vid uppföljningar upp till ett år efter behandling.

Även läkemedelsbehandling kan vara ett alternativ, det finns ett starkt vetenskapligt stöd för effekt för de flesta mediciner av typen SSRI (selektiva serotoninåterupptagshämmare) samt för Venlafaxin som är en typ av SNRI (serotonin- och noradrenalinåterupptagshämmare).

## **Egna reflektioner**

- Vad i texten känner du igen dig i?
- Vad känner du inte igen dig i?
- Frågor till din psykolog?