

Läkemedel

Moderna antidepressiva läkemedel, så kallade selektiva serotoninåterupptagshämmare (SSRI) och selektiva noradrenalinåterupptagshämmare (SNRI) har i studier visat effekt och är godkända av Läkemedelsverket vid behandling av social ångest. Det verkar genom att underlätta en ökning av signalsubstanserna i hjärnan.

Antalet som diagnostiseras med svår social ångest är 19%



Ångestförbundet, med lokalföreningar och kontaktpersoner runt om i landet, vänder sig främst till personer med **paniksyndrom, social ångest och generaliserat ångestsyndrom**. Föreningens verksamhet är av medmänskligt stödjande karaktär. I landets föreningar arbetar personer som har egen erfarenhet av olika ångeststillstånd. Du som plågas av ångest, kom ihåg - du är inte ensam!

Hemsida: www.angest.se
Epost: Info@angest.se Tel: 070-865 76 65

Social ångest

VAD ÄR SOCIAL ÅNGEST?

Ett faktablad från Ångestförbundet ÅSS



Vad är social ångest? (tidigare social fobi)

Ångest för att stå i centrum för andras blickar och rädsla för att känna sig granskad och bortgjord och då bete sig konstigt, är utmärkande för social ångest. Detta kan leda till att en person med social ångest undviker kontakt med andra.



Ångestförbundet ger stöd till människor med ångest och deras närstående samt verkar för deras intressen i samhället.
Kom ihåg - du är inte ensam!
www.angest.se



Många som upplever ångest i sociala sammanhang kämpar sig igenom jobbiga situationer, medan andra drar sig undan helt eller håller sig i bakgrunden bara vid tanken på en situation där man kan dra blickarna till sig. Det personen befärar är till exempel att svettas, rodna, skaka eller darra eftersom man då är rädd för att göra bort sig, bli förlöjligad, hånad eller utestängd från gemenskapen. Rädslan för att verka konstig på ett eller annat sätt blir en anledning till att dra sig undan och undvika kontakten med andra.

Orsaker

Idag tror man att det kan finnas en ärftlig faktor, en sårbarhet för att utveckla ångest av den här typen. Forskare anser att ett speciellt område i hjärnan som kallas amygdala, spelar en särskild roll för uppkomsten av ångeststörningar. Liksom för andra ångesttillstånd kan social ångest bero på en kombination av inre sårbarhet och stress. Exempel på situationer som kan vara svåra för den som har social fobi är bland annat att prata i telefon, prata inför en grupp, äta eller dricka offentligt, ringa någon man inte känner väl eller bli iakttagen när man gör något.

Symtom

Vanliga symptom vid social ångest är hjärtklappning eller snabb puls, lufthunger eller känslan av att tappa andan, rodnad, skakningar, darrningar, svettning eller kalla fuktiga händer, muskelspänning, muntorrhet, yrsel, huvudvärk, andnöd, tryck över bröstet, illamående, diarré eller andra magbesvär, svårt att svälja eller "klump i halsen"

Andra obehagliga symptom kan vara att känna sig uppskruvad eller på helspänn, ha koncentrationssvårigheter eller bli "alldeles tom i huvudet" på grund av ångest, ha svårt att somna eller sova oroligt eller bli lättirriterad och så vidare.

Oftast har en person med social ångest erfarenhet av en eller flera situationer där han/hon känt sig förlöjligad eller förödmjukad. Den sociala ångesten kan ha uppstått redan i barndommen och sedan förvärrats.

Generell och specifik social ångest

Till skillnad från panikångest där den som drabbas ofta söker hjälp akut, kan den som lider av social ångest gå med sina problem i årtal. En person med social ångest undviker ofta att söka hjälp för att inte tvingas in i just sådana situationer som han/hon har svårt för - att möta en läkare, att vara i fokus och berätta om det som man ofta skäms för. Det finns två typer av social ångest -generellt och specifik. Den som har generell social ångest känner rädsla i de flesta sociala situationer. Specifik social ångest kännetecknas av rädsla i en eller ett fåtal specifika situationer.

Behandling

Det finns hjälp att få! Kognitiv beteendeterapi, KBT, har effekt vid social fobi. I KBT bearbetas negativa tankar och de tolkningar, känslor och kroppsreaktioner som de ger upphov till, så kallade säkerhetsbeteenden, det vill säga det "skydd" man använder sig av i hotfulla situationer, till exempel att ha hår eller kläder som döljer en del av ansiktet ifall man skulle rodna. Därför arbetar man i kognitiv beteendeterapi också med att bryta dessa beteenden. Andra psykoterapier är till exempel psykodynamisk-terapi och gestaltterapi.

