

Facit till självtest

SOCIAL FOBI – social ångest

Effektiv hjälp med KBT

Tomas Furmark • Annelie Holmström • Elisabeth Sparthan
Per Carlbring • Gerhard Andersson

Upplaga 3

Liber

Kapitel 1.

Svar 1: Frigöra energi och förbereda kroppen för kamp eller flykt.

Därför är det så: Det sympatiska nervsystemet frigör energi och förbereder kroppen för kamp eller flykt. Hjärtat slår fortare och hårdare för att pumpa ut mer blod till musklerna. Syreupptagningen ökar och blodet omdirigeras från ställen där det inte behövs till större muskelgrupper såsom lår- och överarmsmuskler, vilket gör kroppen beredd att agera. Det är det parasympatiska nervsystemet som sedan återställer kroppen till dess normala tillstånd.

Svar 2: Personen har en överdriven och irrationell rädsla inför ett objekt eller en situation, och rädslan är så intensiv att det leder till påtagligt lidande eller undvikande.

Därför är det så: Man brukar definiera en fobi som en intensiv, irrationell och bestående rädsla för bestämda föremål, situationer eller aktiviteter. När rädslan har blivit så överdriven och irrationell att den leder till flykt och undvikande, och som blir en allmän vardagsstrategi som försvårar ett vanligt normalt fungerande, talar man om en fobi. När det inte är möjligt att undvika uthärdar man situationen under stark ångest eller tar till "knep" för att lättare ta sig igenom den. Rädslan kan med andra ord medföra stora hinder i det dagliga livet.

Svar 3: En stark rädsla i situationer där man känner sig värderad eller granskad av andra.

Därför är det så: Själva kärnan i social fobi består av en stark rädsla för situationer där man känner sig värderad eller granskad av andra. Man är rädd att bete sig på ett sätt som kan medföra att man känner sig förödmjukad, bortgjord eller hamnar i en pinsam situation.

Svar 4: Social fobi är en av de vanligaste ångeststörningarna och man brukar uppskatta att över en miljon svenskar har dessa problem.

Därför är det så: Social fobi är en av de mest förekommande ångeststörningarna och ett av de vanligaste problemen bland dem som söker hjälp på de psykiatriska öppenvårdsmottagningarna. Trots detta söker de allra flesta med dessa problem aldrig behandling, och det är därför svårt att veta exakt hur vanligt det är. Det finns en flytande gräns mellan normal social ångest, blyghet och social fobi. Enligt en svensk enkätundersökning uppskattar man dock att nästan 16 % av vår befolkning, dvs. över en miljon svenskar, uppfyller kriterierna för social fobi. I den studien hade ungefär 2 % en svår form av social fobi (generaliserad). Ytterligare ca 6 % hade en medelstark social fobi medan närmare 8 % hade en lindrigare variant.

Svar 5: Kognitiva, fysiologiska, emotionella och beteendemässiga.

Därför är det så: *Kognitiva* (tankemässiga) symtom: negativa automatiska tankar, förväntansångest, post mortem, koncentrationssvårigheter, tankeblockader, undvikande av uppmärksamhet samt självfokusering. *Fysiologiska* (kroppsliga) reaktioner: hjärtklappning, skakningar, svettning, rodnad, yrsel m.m. *Emotionella* (känslomässiga) symtom: rädsla, ångest, besvikelse m.m. *Beteenden:* flykt och undvikande, säkerhetsbeteenden.

Svar 6: Små knep man tar till i problemsituationer för att dölja tecken på ångest eller nervositet.

Därför är det så: I situationer där det är omöjligt att undvika eller fly utvecklar vi ofta små ”knep” eller mer subtila undvikanden, s.k. säkerhetsbeteenden. Det kan handla om sådant som att titta ned för att undvika ögonkontakt, hålla glaset med båda händerna när man för det till munnen så att ingen ska se att man darrar på handen, sminka sig så att det inte syns att man rodnar, se till att träffas utomhus eller där det inte är så varmt för att undvika att svettas, repetera allt tyst för sig själv innan man säger något högt. Detta inger dock en falsk säkerhet och beteendena bidrar i själva verket till att vidmakthålla och förvärra problemen. En del av behandlingen vid social fobi går därför ut på att lära sig upptäcka och bryta dessa beteendemönster.

Svar 7: Social fobi kan ses som ett resultat av samspelet mellan många olika faktorer, både inom och utanför individen.

Därför är det så: Det går inte att peka på någon enskild faktor som ensam kan förklara uppkomsten av social ångest, utan fobin kan i stället ses som ett resultat av samspelet mellan en rad olika faktorer, både inom och utanför individen, t.ex. inlärningshistoria, biokemi, miljö- och psykologiska faktorer.

Svar 8: Kognitioner handlar bl.a. om hur vi tar in, bearbetar och tolkar information.

Därför är det så: Kognitioner omfattas av bl.a. tankar, uppmärksamhet, minne, problemlösning, fantasier och drömmar. Kognitioner har att göra med hur vi tar in information och hur vi bearbetar och tolkar den i olika situationer. Man menar, inom KBT, att hur vi tänker är avgörande för hur vi känner och beter oss. Vi är dock inte alltid så medvetna om att vi tolkar de situationer vi hamnar i. Vi tror att det är situationerna i sig som gör att vi känner det som vi gör.

Svar 9: Exponering innebär att man lär sig bemästra först måttligt obehagliga och därefter allt svårare situationer tills de så småningom inte känns lika hotfulla längre.

Därför är det så: I KBT finns det två huvudregler: att inte fly och att inte undvika. Detta eftersom fobier vidmakthålls genom just sådana beteenden. Trots att du upplever stark ångest i situationen är det viktigt att du stannar kvar. Det du tror kommer hända, nämligen att ångesten bara kommer att stegras i all oändlighet, inträffar i själva verket aldrig. Detta är nämligen en fysiologisk omöjlighet eftersom det parasympatiska nervsystemet ser till att kroppen inte kan gå på högvarv hur länge som helst. Ångesten ökar alltså inte hela tiden som du kanske tror, utan klingar faktiskt av efter ett tag. Principen vid behandling av ångest är alltså att utsätta sig för det man är rädd för, men gradvis och i små steg. På psykologspråk kallas detta exponering. Man lär sig att hantera och bemästra först måttligt obehagliga och därefter allt svårare situationer, tills de så småningom inte känns lika hotfulla längre.

Svar 10: För att vi ofta väljer det som känns bra för stunden utan att tänka på de långsiktiga konsekvenserna av vårt beteende.

Därför är det så: Människor har en tendens att välja sådant som känns bäst för stunden. Vi gör det utan att fundera så mycket över vilka långsiktiga konsekvenser vårt beteende kan medföra. Man brukar i detta sammanhang tala om den s.k. ”fobi-fäl-

lan”. Då du ställs inför en hotfull situation och får en impuls att fly därifrån hamnar du i en konflikt. Du kan antingen fly och slippa det obehagliga, vilket i långa loppet medför att du fortsätter låta din fobi begränsa din tillvaro. Eller så kan du närma dig det du fruktar, vilket naturligtvis är extremt påfrestande i nuet, men som på lång sikt hjälper dig att ta dig ur fällan och uppnå högre livskvalitet.

Kapitel 2.

Svar 1: Sekundsabba, knappt medvetna verbala uttalanden eller bilder.

Därför är det så: Automatiska tankar är spontana och flyktiga och ”poppar upp” utan att vi egentligen reflekterat över dem. De bara finns där helt reflexmässigt eller vanemässigt. Detta till skillnad från medvetet styrda tankar. De automatiska tankarna kan vara neutrala, positiva eller negativa och förekommer ofta som tolkningar, förutsägelser, minnen eller bilder.

Svar 2: Grundantaganden kan jämföras med ett slags djupt grundade fördomar som vi håller inom oss själva.

Därför är det så: Enligt den kognitiva teorin formar vi genom våra tidiga livserfarenheter olika grundläggande antaganden eller scheman om oss själva, om andra och om världen omkring oss. De uttrycks ofta i korta tre- eller fyraordssatser som ”Jag är...”, ”Livet är...”, ”Andra är...”. Vi ser ofta våra antaganden som absoluta sanningar och de ligger till grund för hur vi tolkar saker och ting. Man brukar ibland jämföra dem med ett slags djupt grundade fördomar som man ofta inte kan uttala ens för sig själv och som därmed också är svåra att ändra på.

Svar 3: ”Om jag inte framstår som perfekt så kommer ingen att tycka om mig.”

Därför är det så: Med utgångspunkt i våra grundantaganden bildas olika livsregler och attityder som påverkar oss i vår vardag. Det handlar om en slags samlad livskunskap om hur man bör bete sig och förhålla sig i olika situationer i livet. För personer med social fobi är dessa regler vanligtvis mycket stränga och de sätter upp höga krav för hur man bör agera i olika sociala sammanhang. Livsreglerna kan också uttryckas i form av olika villkorsantaganden eller s.k. ”om så-satser”.

Svar 4: Säkerhetsbeteenden, självfokusering samt kroppsliga och kognitiva ångestsymtom.

Därför är det så: Olika sociala situationer aktiverar speciella grundantaganden och livsregler som gör att personen tolkar situationen som hotfull. Tolkningen utlöser sedan en rad negativa automatiska tankar och triggar igång ett ångestprogram av självfokusering, säkerhetsbeteenden samt kroppsliga och kognitiva ångestsymtom.

Svar 5: Självbild – självfokus.

Därför är det så: Självfokusering är den tredje komponenten i ”ångestprogrammet”. Då man tror sig vara i riskzonen för att bli negativt bedömd av andra, vänder man sin

uppmärksamhet från omgivningen och mot sig själv. Man blir helt fokuserad på att observera och läsa av sina egna tankar, känslor och beteenden, och det dyker ofta upp en förvrängd bild av hur man ser sig i andras ögon. Denna information använder man sedan som grund för att dra slutsatser om hur man tror att andra uppfattar och tänker om en. Problemet är att informationen uteslutande hämtas från personen själv, vilket gör bedömningen väldigt subjektiv.

Svar 6: En uttalad självfokusering som innebär att man riktar uppmärksamheten mot den egna personen.

Därför är det så: Ändrat uppmärksamhetsfokus eller självfokusering, är den tredje komponenten i "ångestprogrammet". Då man tror sig vara i riskzonen för att bli negativt bedömd av andra, vänder man sin uppmärksamhet från omgivningen och mot sig själv. Den uttalade självfokuseringen i hotfulla situationer gör sedan att man blir helt upptagen med att observera och känna av minsta tecken på ångest eller nervositet. Dessa inre kroppsupplevelser använder man sedan som informationskälla för att dra slutsatser om vad andra människor tycker om en. Man är helt övertygad om att andra lägger märke till och gör en negativ bedömning av dessa symtom.

Svar 7: Negativ bearbetning av inträffade sociala situationer och en bidragande orsak till att fobin vidmakthålls.

Därför är det så: Post mortem är latin för "efter döden" och innebär i detta sammanhang att man i tankarna försöker gå tillbaka till situationen för att i detalj granska det man sagt och gjort. Denna typ av backspegeluppmärksamhet är också vanlig då man upplevt situationen som så outhärdlig att man tvingats fly därifrån. När man efteråt ser tillbaka på sitt agerande minns man ofta tydligt hur ångestfylld och självfokuserad man kände sig. Detta bidrar sedan till att man tolkar situationen som betydligt mer negativ än den i själva verket var. Ofta stannar man inte heller vid att grubbla över det aktuella tillfället utan man blir samtidigt smärtsamt påmind om tidigare sociala misslyckanden där man handlat och känt ungefär likadant. Det senaste misslyckandet läggs på så vis till den långa raden av tidigare sociala katastrofer. På detta vis kan en situation som för en utomstående verkade helt normal te sig fullständigt katastrofal för personen med social fobi.

Svar 8: Automatiska tankar som är så negativa att de får personen att undvika sociala sammanhang är den faktor som bäst förklarar hur fobin kan vidmakthållas år efter år.

Därför är det så: Dina negativa automatiska tankar bidrar i viss mån till att fobin kan vidmakthållas så till vida att de är ett resultat av dina grundantaganden och livsregler. Även om du inte alltid är medveten om dem så finns de där i ditt bakhuvud och påverkar hur du känner dig. De processer som Clark och Wells huvudsakligen nämner som vidmakthållande faktorer är dock ändrat uppmärksamhetsfokus, säkerhetsbeteende, undvikande samt förväntansoro och post mortem.

Svar 9: De gör det omöjligt för personen att motbevisas i sin katastrofala föreställning om vad som kommer att hända i den hotfulla situationen.

Därför är det så: Även om säkerhetsbeteenden används i syfte att förhindra sociala katastrofer bidrar de i själva verket till att vidmakthålla den sociala fobin. Detta eftersom de gör det omöjligt för personen att se vad som faktiskt skulle inträffa utan dem.

Dessutom ökar de självfokuseringen vilket i sin tur gör att man lätt kan framstå som tillbakadragen och reserverad. Ytterligare ett problem är att dina säkerhetsbeteenden faktiskt kan orsaka de obehagliga ångestsymtom du vill undvika.

Svar 10: Att registrera sina negativa automatiska tankar är första steget mot att ifrågasätta och förändra sina (ofta ologiska) tankemönster.

Därför är det så: En stor del av behandlingen i SOFIE syftar till att hjälpa dig att bli mer medveten om dina negativa automatiska tankar och hur dessa kan bidra till svårkontrollerbara känslor. I senare moduler kommer vi att diskutera olika typer av ologiska och snedvridna tankemönster som kan leda till ångest och känslomässiga överreaktioner. För att du ska kunna förändra dina tankar och beteenden och därmed vinna större kontroll över dina känslor är det nödvändigt att du lär dig identifiera och ifrågasätta dina tankevanor.

Kapitel 3.

Svar 1: Tankefällor är ett slags tankefel som bidrar till att vi får en snedvriden och skev bild av verkligheten.

Därför är det så: Begreppet tankefällor innebär ett slags vanliga ”tankefel” som leder till förvanskningar och snedvridningar av verkligheten. Man låser sig i sina egna tankebanor vilket medför att man ofta överreagerar på vardagliga händelser.

Svar 2: Övergeneralisering.

Därför är det så: Du övergeneraliserar när du räknar med att saker kommer fortsätta att gå på tok bara för att det har gjort det någon gång förut. Ett enda misslyckande, eller misstag, eller en enstaka obehaglig incident skapar en negativ förväntan om att det alltid kommer att gå illa om du hamnar i en liknande situation igen.

Svar 3: Känslotänkande och ”Siarens misstag”.

Därför är det så: ”Siarens misstag” eller ”olyckskorpstänkande” innebär att du siar om att saker och ting ska gå dåligt och att inget kommer att fungera. Du förutsätter automatiskt att det värsta ska inträffa och är 100 % övertygad om att det verkligen kommer bli så. Med känslotänkande menas att du tror att något är sant bara för att det ”känns” så. Du blandar ihop känslor och verklighet och förutsätter att dina negativa känslor speglar hur saker och ting faktiskt är.

Svar 4: Förstoring.

Därför är det så: ”Förstoring” gör att du riktar din uppmärksamhet mot något som kanske kan upplevas som otrevligt eller obehagligt av vem som helst, och du överdriver sedan betydelsen av detta. Du gör alltså en grov felbedömning av omfattningen av en tämligen banal händelse, och små misstag antar på så vis orimliga proportioner.

Svar 5: Pliktpåståenden och ”Allt-eller-ingen”.

Därför är det så: Pliktpåståenden (måste/borde) medför en mycket bestämd uppfattning om hur du eller andra ska bete sig i en viss situation, och du överskattar hur hemskt det vore att inte leva upp till förväntningarna. Du ställer höga krav och belastar dig med olika ”måsten” eller ”borden”. ”Allt-eller-ingen-tänkande” innebär att du delar in allt i ytterligheter. Antingen det ena eller det andra, men aldrig något mitt emellan. Man har antingen lyckats eller misslyckats och det finns inget utrymme för någon gråskala eller några nyanser. Båda dessa tankefallor kopplas ofta ihop med perfektionism och en tendens att ställa orimligt höga krav på sig själv.

Svar 6: För att du ska kunna formulera mer balanserade tankar som ett alternativ till dina negativa automatiska tankar.

Därför är det så: Syftet med strategierna är givetvis att du ska må bättre. Detta åstadkommer du genom att formulera mer balanserade tankar som ett alternativ till dina negativa automatiska tankar.

Svar 7: Man föreställer sig ett riktigt skräckscenario och underskattar sin förmåga att hantera situationen.

Därför är det så: Du målar upp skräckscenarier och grubblar tills du är övertygad om att det värsta tänkbara oundvikligen kommer att inträffa och att det inte finns något du kan göra för att förhindra det.

Svar 8: Vi behöver fortfarande tänka igenom om det vi känner stämmer med verkligheten. En känsla behöver inte alltid säga hela sanningen.

Därför är det så: Känslotänkande innebär att du tror att något är sant bara för att det *känns* så. Du blandar ihop känslor och verklighet och förutsätter att dina negativa känslor speglar hur saker och ting faktiskt är. Det är alltså inte speciellt tillförlitligt att enbart använda sina känslor som bevis för att en tanke är sann.

Svar 9: Diskvalificering.

Därför är det så: Diskvalificering medför att du nedvärderar och förkastar positiva erfarenheter, gärningar eller egenskaper genom att hävda att de inte räknas av en eller annan anledning.

Svar 10: Värsta scenariot.

Därför är det så: Värsta scenariot är en bra metod för att motverka katastroftänkande. Poängen är att försöka skifta fokus från tanken på att det värsta tänkbara kommer att hända till hur du skulle klara av eller hantera katastrofen om den vore ett faktum. Även om det allra värsta faktiskt inträffar kommer du säkert många gånger inse att det inte är hela världen. Du kommer att kunna handskas med situationen och obehaget kommer att gå över.

Kapitel 4.

Svar 1: Tankar som kan vara sanna och logiska men som inte är särskilt ”hjälp-samma”.

Därför är det så: Maladaptiva tankar är en tanketyp som inte är speciellt gynnsam för ditt välbefinnande men som, till skillnad från irrationella tankar, kan vara både logiska och verklighetsförankrade. För att avgöra om en tanke är maladaptiv kan du fråga dig sådant som hur hjälpt du blir av att tänka tanken eller hur du känner dig då du tänker den.

Svar 2: Att inleda en fråga med ”varför” är bra eftersom man då lätt finner ett svar.

Därför är det så: Att fråga dig själv ”hur” eller ”vad” i stället för ”varför-frågor” ökar sannolikheten att hitta lösningar på dina problem. Det är också mycket lättare att ifrågasätta automatiska tankar om du formulerar dem som *påståenden* eller *förutsägelser* i stället för frågor.

Svar 3: Experiment där man går ut och testar ett beteende i verkligheten för att kontrollera sanningshalten i sina automatiska tankar.

Därför är det så: När du ska utföra ett beteendeeperiment testar du din automatiska tanke i verkligheten för att se om det finns någon sanning i det du föreställer dig. Genom upprepade beteendeeperiment är det möjligt att du kommer att kunna motbevisa många tankar och föreställningar som bidrar till rädsla och ångest.

Svar 4: Man ska designa experimentet så att man inte har så mycket att förlora om det visar sig att tanken är sann.

Därför är det så: När du planerar lämpliga beteendeeperiment är det viktigt att välja situationer där du inte har så mycket att förlora. Försök att designa experiment där det värsta som skulle kunna inträffa är att du tillfälligt skulle riskera att känna dig lite generad eller obekvämtill mods.

Svar 5: ”Jag kommer att rodna.”

Därför är det så: Det kan vara svårt att utmana dina automatiska tankar om du formulerar dem på ett sätt som gör att de blir svåra att testa. Undvik att formulera dina automatiska tankar som frågor som i svarsalternativ 1. Det är mycket lättare att ifrågasätta dem om du formulerar dig i termer av påståenden eller förutsägelser som i 2. I det sista svarsalternativet döljer sig den tanke du vill ifrågasätta efter orden *för att*, d.v.s. ”jag kommer att rodna”. Om du formulerar tanken är det inte lika stor risk att du blandar ihop tankar och känslor.

Svar 6: ”Jag kommer att börja gråta.”

Därför är det så: Med *specifika* tankar menar vi att en läsare eller åhörare skulle förstå exakt vad det är som du är rädd ska hända. *Generella* tankar är mer allomfattande eller breda och förklarar inte hur eller på vilket sätt något kommer att inträffa. För att det ska vara möjligt att utmana dina tankar krävs att de är ”specifika” – inte ”generella”.

Svar 7: Slutsatser av tankarna.

Därför är det så: Det inträffar emellanåt att man, efter att ha provat ett antal strategier, kommer fram till att de negativa automatiska tankarna faktiskt är helt sanna. Vid dessa tillfällen är det dock viktigt att fråga sig vad man drar för slutsatser av sin tanke och om dessa är realistiska.

Svar 8: Fråga dig: "Vilka tankar far genom mitt huvud?" då man känner en stark känsla.

Därför är det så: Ett sätt att komma åt dina automatiska tankar kan vara att försöka lägga märke till vad som far genom ditt huvud då du upplever en stark känsla. De mest centrala tankarna är oftast de som är starkast kopplade till en känsla (t.ex. oro, rädsla eller nedstämdhet). Försök att hitta de tankar som är mest kopplade till känslan. Du vet att en tanke har betydelse om en förändring av den skulle medföra att ditt sätt att uppleva situationen blev annorlunda.

Svar 9: En målformulering ger möjlighet att specificera vad du önskar förändra och hur det ska gå till.

Därför är det så: En målformulering hjälper dig att precisera vad det är du vill förändra och ger dig vägledning i behandlingsarbetet. Om du inte sätter upp specifika mål för behandlingen är det dessutom omöjligt att veta om du har lyckats genomföra de förändringar du hoppats på.

Svar 10: Känna mig mer värdefull.

Därför är det så: Ett specifikt mål är mer detaljerat än ett generellt och ger dig vägledning i hur du ska gå tillväga för att uppfylla det. Ett sätt att komma fram till specifika mål är att utgå från ett generellt och sedan fundera över hur du skulle märka att detta mål var uppfyllt.

Kapitel 5.

Svar 1: Om man stannar tillräckligt länge i en ångestfylld situation klingar ångesten av.

Därför är det så: Trots att du säkert upplever ett mycket starkt obehag i vissa situationer är det viktigt att du stannar kvar. Det du kanske tror kommer hända, nämligen att ångesten bara kommer att stegras i all oändlighet, inträffar i själva verket aldrig. Ångesten ökar inte hela tiden som du kanske tror utan klingar faktiskt av efter ett tag. Det parasympatiska nervsystemet är nämligen uppbyggt på det viset att det ser till att kroppen inte kan gå på högvarv hur länge som helst.

Svar 2: Att läsa en bok för att slippa prata med medpassagerare.

Därför är det så: Distraktion innebär i detta sammanhang att du undviker ångestfyllda tankar och känslor genom att fokusera på andra, mer behagliga sådana. Det kan

också handla om att undvika att konfronteras med någon aspekt av det du är rädd för genom att hålla dig sysselsatt med olika distraherande aktiviteter.

Svar 3: Att man i fantasin exponerar sig för det man fruktar.

Därför är det så: Exponering kan utföras antingen in vitro eller in vivo. In vitro betyder "i glaskärl" eller "i provrör" och är motsatsen till in vivo som står för "i levande livet". I detta sammanhang innebär det att du kan genomföra dina exponeringsövningar antingen i fantasin (genom att du föreställer dig själv i den fruktade situationen) eller i det verkliga livet (genom att du faktiskt konfronteras med det du fruktar).

Svar 4: Distraction är ett sätt att bli av med fobin eftersom det underlättar exponering.

Därför är det så: Många personer med fobier använder distraction som en strategi för att utvärda ångestfyllda situationer. Exponeringen blir dock mer verksam om du fokuserar på det du är rädd för i stället för att försöka avleda uppmärksamheten eller distrahera dig från det obehagliga. Det finns flera skäl till varför du bör undvika distraction. Om du försöker avleda uppmärksamheten från det du är rädd för, har du ingen möjlighet att se om dina automatiska tankar är sanna. Distraction betraktas dessutom som en form av subtilt undvikande som ser till att vidmakthålla din fobi.

Svar 5: Att man utsätter sig för den värsta situationen på en gång.

Därför är det så: Exponering kan utföras antingen gradvis eller genom s.k. "flooding". I flooding utsätter du dig för den situation som står högst upp i din ångesthierarki utan att först exponera dig för de lättare situationerna. I praktiken skulle detta kunna innebära att du börjar med att hålla en presentation inför en fullsatt aula i stället för att tala inför en liten grupp människor du känner väl.

Svar 6: Exponeringen har varit oförutsägbar.

Därför är det så: Exponering behöver dock inte alltid vara effektiv. En förutsättning för att den ska vara det är att den utförs på rätt sätt. Om exponeringen kommer som en obehaglig överraskning och medför negativa konsekvenser kan den t.o.m. öka din rädsla. De exponeringar du utsätts för i det dagliga livet kommer ofta oväntat och kan vara svåra att styra över. De är dessutom ofta av kort varaktighet och inte så vanligt förekommande. Detta är några av de orsaker som bidrar till att tidigare exponeringar inte medfört någon minskning av din ångest.

Svar 7: Stanna i situationen tills din ångestnivå sjunkit.

Därför är det så: För att du ska få ut så mycket som möjligt av dina exponeringar är det viktigt att du planerar dina övningar i förväg och avsätter tid för dina exponeringar. De ska också vara förutsägbara och under din kontroll och bör upprepas ofta. Det är också viktigt att du stannar i situationen tills din ångestnivå har sjunkit. Använd gärna de kognitiva strategier du lärt dig för att utmana automatiska tankar inför, under och efter dina exponeringsövningar. Kom också ihåg att inte kämpa emot din ångest i situationen, utan försök att "flyta med". Eliminera säkerhetsbeteenden och andra subtila undvikanden och öva i många olika situationer. Dessutom är det bra att välja övningar med minimal risk, åtminstone inledningsvis.

Svar 8: Tills ångestnivån sjunkit till 20–40 %.

Därför är det så: I idealfallet bör du inte avsluta en exponeringsövning innan din ångest har sjunkit till en låg eller måttlig nivå, (ca 20–40 på en skala från 0–100). Ibland kommer detta bara att ta några minuter medan det i andra fall kan ta timmar.

Svar 9: Fokusera på det som faktiskt hände och inte på hur det kändes.

Därför är det så: Ju mer man grubblar för att få reda på hur man egentligen framstod, desto fler ”fel” tycker man sig hitta i sitt beteende. Det här leder givetvis till att man blir ledsen och ångestfylld. Dessa negativa känslor menar forskarna sedan att man tar som bevis för att utvärdera sin insats. Ett bra tips är därför att fokusera på vad som faktiskt hände i situationen snarare än hur det kändes.

Svar 10: Det är ett effektivt sätt att bryta den onda cirkeln i Clark och Wells modell.

Därför är det så: Att skifta fokus är alltså ett bra sätt att bryta den onda cirkeln av ångestsymtom, självfokusering och säkerhetsbeteenden. Många upplever också att ångesten minskar betydligt om de slutar att fokusera på sina egna tankar och känslor och i stället flyttar uppmärksamheten till omgivningen.

Kapitel 6.

Svar 1: Att du fokuserar mer på inre än yttre faktorer.

Därför är det så: Att vara självmedveten innebär att du fokuserar uppmärksamheten på dig själv snarare än på vad som händer runt omkring dig. All din energi fokuseras på att känna av vad som händer i kroppen, hur du ser ut, om andra kan tänkas lägga märke till hur nervös du är, etc. Du anstränger dig kanske också för att försöka förbereda, planera och repetera varje ord eller rörelse innan du säger eller gör något.

Svar 2: Självmedvetenheten gör att dina symtom känns mer än de syns.

Därför är det så: Självmedvetenheten medför att dina ångestsymtom tenderar att verka mycket starkare än de egentligen är. Detta medför sedan att de känns mer iögonfallande än vad som faktiskt är fallet, vilket bara gör dig ännu mer övertygad om att alla lägger märke till din nervositet. Faktum är att dina symtom ofta känns mer än de syns.

Svar 3: Det är ett effektivt sätt att bryta den onda cirkeln i Clark och Wells modell.

Därför är det så: Att skifta fokus är ett bra sätt att bryta den onda cirkeln av ångestsymtom, självfokusering och säkerhetsbeteenden. Många upplever också att ångesten minskar betydligt om man slutar att fokusera på sina egna tankar och känslor och i stället flyttar uppmärksamheten till omgivningen.

Svar 4: En förutsättning för att du ska kunna testa riktigheten i din negativa självbild är att du vänder ditt fokus utåt.

Därför är det så: Den uttalade självfokuseringen i ångestfyllda situationer medför att hela din uppmärksamhet är riktad mot dig själv i stället för på omgivningen eller den uppgift du har för handen. En förutsättning för att du ska kunna testa sanningshalten i din negativa självbild och dina automatiska tankar är att försöka skifta uppmärksamheten bort från dig själv och mot din omgivning.

Svar 5: Säkerhetsbeteendets syfte är att vända självfokus utåt.

Därför är det så: Säkerhetsbeteenden är ett slags subtila undvikanden som skapar en känsla av trygghet i stunden, men som tyvärr också har den negativa effekten att de vidmakthåller problemen på sikt. Det är inte själva beteendet i sig som avgör om något är ett säkerhetsbeteende eller inte, utan det är i vilket syfte du utför det som är det väsentliga.

Svar 6: ... de får dig att verka trevligare än du i själva verket är.

Därför är det så: Säkerhetsbeteenden förhindrar att du får en sann och verklig bild av situationen och vad du egentligen klarar av. Du får heller aldrig någon chans att motbevisas i dina negativa förutsägelser. De medför dessutom att du i själva verket inte exponerar dig fullt ut under dina exponeringsövningar. Detta eftersom säkerhetsbeteenden ju är en form av subtilt undvikande som gör att du slipper konfronteras med det du är rädd för. Vidare kan de både orsaka och öka de obehagliga ångestsymtom du vill undvika eller dölja. Dessutom kan de dra uppmärksamheten till dig själv eller det du vill dölja. Säkerhetsbeteenden kan också få dig att framstå som tillbakadragen, reserverad eller ibland t.o.m. ovänlig eller nonchalant i sociala situationer. Ytterligare ett stort problem med säkerhetsbeteenden är att de bidrar till att öka din självfokusering.

Svar 7: Ju mindre du använder dina säkerhetsbeteenden i en situation, desto lägre grad av självfokusering kommer du att uppleva.

Därför är det så: Säkerhetsbeteenden bidrar till att öka din självfokusering.

Svar 8: Att släppa sina säkerhetsbeteenden medför ofta att ångesten minskar.

Därför är det så: Förutom att skifta fokus i situationen är det viktigt att du vågar släppa dina säkerhetsbeteenden för att ge dig själv en chans att se vad som händer utan dem. Många upplever en väsentlig sänkning av sin ångestnivå och sin självmedvetenhet när de upphör med sina säkerhetsbeteenden.

Svar 9: Belöna dig själv så snart som möjligt efter utförd prestation.

Därför är det så: En belöning får större effekt om den följer omedelbart på exponeringen.

Svar 10: Gör jag något för att dra till mig uppmärksamhet?

Därför är det så: För att identifiera dina säkerhetsbeteenden kan det vara till hjälp att fundera över om du gör något för att förhindra att ”det värsta” ska inträffa eller om du gör något för att förhindra att andra ska se det? Försäkrar du dig på något sätt om att det ska gå bra på? Gör du något för att kontrollera eller dölja dina ångestsymtom eller för att förhindra att dra till dig uppmärksamhet?

Kapitel 7.

Svar 1: För att vi ofta väljer det som känns bra för stunden utan att tänka på de långsiktiga konsekvenserna av vårt beteende.

Därför är det så: Människor har en tendens att välja sådant som känns bäst för stunden. Vi gör det utan att fundera så mycket över vilka långsiktiga konsekvenser vårt beteende kan medföra. Man brukar i detta sammanhang tala om den s.k. fobi-fällan. Då du ställs inför en hotfull situation och får en impuls att fly därifrån hamnar du i en konflikt. Du kan antingen fly och slippa det obehagliga, vilket i långa loppet medför att du fortsätter låta din fobi begränsa din tillvaro. Eller så kan du närma dig det du fruktas, vilket naturligtvis är extremt påfrestande i nuet, men som på lång sikt hjälper dig att ta dig ur fällan och uppnå högre livskvalitet.

Svar 2: Automatiska tankar som är så negativa att de får personen att undvika sociala sammanhang är den faktor som bäst förklarar hur fobin kan vidmakthållas år efter år.

Därför är det så: Dina negativa automatiska tankar bidrar i viss mån till att fobin kan vidmakthållas så till vida att de är ett resultat av dina grundantaganden och livsregler. Även om du inte alltid är medveten om dem så finns de där i ditt bakhuvud och påverkar hur du känner dig. De processer som Clark och Wells huvudsakligen nämner som vidmakthållande faktorer är dock ändrat uppmärksamhetsfokus, säkerhetsbeteende, undvikande samt förväntansoro och post mortem.

Svar 3: De gör det omöjligt för personen att motbevisas i sin katastrofala föreställning om vad som kommer att hända i den hotfulla situationen.

Därför är det så: Även om säkerhetsbeteenden används i syfte att förhindra sociala katastrofer bidrar de i själva verket till att vidmakthålla den sociala fobin. Detta eftersom de gör det omöjligt för personen att se vad som faktiskt skulle inträffa utan dem. Dessutom ökar de självfokuseringen vilket i sin tur gör att man lätt kan framstå som tillbakadragen och reserverad. Ytterligare ett problem är att dina säkerhetsbeteenden faktiskt kan orsaka de obehagliga ångestsymtom du vill undvika.

Svar 4: Övergeneralisering.

Därför är det så: Övergeneraliserar gör du när du räknar med att saker kommer fortsätta att gå på tok bara för att det har gjort det någon gång förut. Ett enda misslyckande, eller misstag, eller en enstaka obehaglig incident skapar en negativ förväntan om att det alltid kommer att gå illa om du hamnar i en liknande situation igen.

Svar 5: För att du ska kunna formulera mer balanserade tankar som ett alternativ till dina negativa automatiska tankar.

Därför är det så: Syftet med strategierna är givetvis att du ska må bättre. Detta åstadkommer du genom att formulera mer balanserade tankar som ett alternativ till dina negativa automatiska tankar.

Svar 6: En målformulering ger möjlighet att specificera vad du önskar förändra och hur det ska gå till.

Därför är det så: En målformulering hjälper dig att precisera vad det är du vill förändra och ger dig vägledning i behandlingsarbetet. Om du inte sätter upp specifika mål för behandlingen är det dessutom omöjligt att veta om du har lyckats genomföra de förändringar du hoppats på.

Svar 7: Experiment där man går ut och testar ett beteende i verkligheten för att kontrollera sanningshalten i sina automatiska tankar.

Därför är det så: När du ska utföra ett beteendeeperiment testar du din automatiska tanke i verkligheten för att se om det finns någon sanning i det du föreställer dig. Genom upprepade beteendeeperiment är det möjligt att du kommer att kunna motbevisa många tankar och föreställningar som bidrar till rädsla och ångest.

Svar 8: Om man stannar tillräckligt länge i en ångestfylld situation klingar ångesten av.

Därför är det så: Trots att du säkert upplever ett mycket starkt obehag i vissa situationer är det viktigt att du stannar kvar. Det du kanske tror kommer hända, nämligen att ångesten bara kommer att stegras i all oändlighet, inträffar i själva verket aldrig. Ångesten ökar inte hela tiden som du kanske tror utan klingar faktiskt av efter ett tag. Det parasympatiska nervsystemet är nämligen uppbyggt på det viset att det ser till att kroppen inte kan gå på högvarv hur länge som helst.

Svar 9: Exponeringen har varit oförutsägbar.

Därför är det så: Exponering behöver inte alltid vara effektiv. En förutsättning för att den ska vara det är att den utförs på rätt sätt. Om exponeringen kommer som en obehaglig överraskning och medför negativa konsekvenser kan den t.o.m. öka din rädsla. De exponeringar du utsätts för i det dagliga livet kommer ofta oväntat och kan vara svåra att styra över. De är dessutom ofta av kort varaktighet och inte så vanligt förekommande. Detta är några av de orsaker som bidrar till att tidigare exponeringar inte medfört någon minskning av din ångest.

Svar 10: Fokusera på det som faktiskt hände och inte på hur det kändes.

Därför är det så: Varför: Ju mer man grubblar för att få reda på hur man egentligen framstod, desto fler "fel" tycker man sig hitta i sitt beteende. Det här leder givetvis till att man blir ledsen och ångestfylld. Dessa negativa känslor menar forskarna sedan att man tar som bevis för att utvärdera sin insats. Ett bra tips är därför att fokusera på vad som faktiskt *hände* i situationen snarare än hur det *kändes*.

Kapitel 8.

Svar 1: Att göra en höna av en fjäder.

Därför är det så: Det finns en rad olika förhållningssätt som kan störa vår förmåga att lyssna eller får oss att framstå som om vi inte lyssnar. Fem av dessa är speciellt vanliga i ångestfyllda sociala situationer: Jämföra med andra, filtrera det som sägs, repetera vad du ska säga, byta samtalsämne, vända kappan efter vinden.

Svar 2: ”Du tycker det känns påfrestande när personalen inte hör på vad du säger.”

Därför är det så: Att spegla innebär i detta sammanhang att med egna ord upprepa vad den andra personen säger. Tänk på att inte ordagrant repetera exakt det som sägs utan använd dig av synonymer. Annars är det lätt hänt att du låter som en papegoja.

Svar 3: Att korsa armarna över bröstet kan signalera att du vill hålla andra på avstånd.

Därför är det så: Trots att personer med social fobi ofta inte vill något hellre än att andra ska bemöta dem på ett positivt sätt, signalerar de ibland med hela sin uppenbarelse att andra gör bäst i att hålla sig på avstånd. Exempel på sådana ickeverbala beteenden kan vara att ställa sig långt ifrån den man pratar med, undvika ögonkontakt, lägga armarna i kors över bröstet, knyta nävarna och se allvarlig ut. Så även om förhoppningen är att dessa beteenden ska hjälpa dig att känna dig mer säker i ångestfyllda situationer, har de ofta en rakt motsatt effekt. I stället för att skydda dig från potentiella hot och kritiska granskningar ökar sannolikheten för att andra ska reagera och bemöta dig på ett negativt sätt.

Svar 4: Gud vilken snygg skjorta! Var har du köpt den?

Därför är det så: Då du inleder en konversation är det bra om du börjar med att säga något vänligt och inte alltför personligt, kanske framför allt om du inte känner den andra personen speciellt väl. Du kan t.ex. börja med en fråga (”Vad har du gjort i helgen?”), en komplimang (”Snygg frisyr, var går du och klipper dig nånstans?”), ett påpekande (”Jag såg att du inte körde din vanliga bil, har du köpt ny?”) eller presentera dig själv (”Vi har nog inte träffats tidigare, jag heter...”). Andra passande samtalsämnen kan utgöras av fritidsintressen, jobb, en film eller något bra tv-program, vädret, sport, något du läst, ett semesterminne eller en resa du gjort. Efter att ni pratats vid en stund kan det vara lämpligt att gå vidare med mer personliga ämnen, t.ex. politik, religion eller relationer.

Svar 5: Att ”hävda sin rätt” samtidigt som man tar hänsyn till andras behov och önsknin-
ningar.

Därför är det så: Man brukar säga att ”assertiveness” betyder ungefär ”att hävda sin rätt” eller ”stå upp för sin sak” samtidigt som man tar hänsyn till, och inte kränker, andras behov och önsknin-
ningar. Personer med social ångest har ofta svårt att vara ”as-
sertiva” och stå för vad de tycker och tänker. Detta gäller kanske främst när de kon-
fronteras med människor som har en annorlunda ståndpunkt än de själva.

Svar 6: Det kan vara ett sätt att dölja osäkerhet och hålla andra på avstånd.

Därför är det så: Trots att de flesta med social fobi sällan är aggressiva, så är det vissa av dessa personer som upptäckt en del fördelar med detta förhållningssätt. Det finns nämligen en koppling mellan att vara "icke-assertiv" och att vara (eller låta) aggressiv. Det förhindrar t.ex. andra personer från att komma för nära inpå, samtidigt som det kan vara ett effektivt sätt att få slut på oönskade samtal och att dölja sin osäkerhet. Att inte ge utrymme för andras argument gör att man slipper hamna i diskussioner. Många som löser sina problem genom att visa aggressivitet tycker dessutom att det är mer acceptabelt att vara arg och tvär då de tror att detta signalerar styrka i omgivningens ögon. I det långa loppet är detta dock en mycket dålig strategi eftersom det skapar fler problem än det löser.

Svar 7: "Tyvärr hinner jag inte just nu, och dessutom var det jag som gjorde det senast. Jag skulle verkligen uppskatta om du gjorde det själv."

Därför är det så: När du är aggressiv tenderar du att sätta dina egna behov framför andras (genom att t.ex. kräva att någon annan gör dig en tjänst och inte acceptera att personen säger ifrån). När du i stället är undergiven så sätter du andras behov framför dina egna (genom att t.ex. låta bli att be någon om en tjänst av rädsla för att tränga dig på eller bli avvisad). Den gyllene medelvägen är förstås att hitta ett sätt att hävda din rätt och uttrycka dina egna behov, tankar och känslor samtidigt som du tar hänsyn till andras. Att vara "assertiv" innebär dock inte alltid att du får som du vill. Det handlar i stället om att du ska kunna känna dig någorlunda tillfreds med att uttrycka dina önskningar men på samma gång vara uppmärksam på att andra kan ha behov som är minst lika viktiga som dina egna. Om deras behov är mer påträngande än dina, medför det, i motsats till aggressivt beteende, att du får stå tillbaka.

Svar 8: "Vad anser du om den här restaurangen?"

Därför är det så: Slutna frågor (t.ex. "Tyckte du om filmen du såg igår?") är frågor som i allmänhet leder till svar bestående av endast ett eller ett fåtal ord (t.ex. "ja", "nej" eller "så där"). Ställer du slutna frågor hamnar du lätt i en ond cirkel där du tvingas ställa fler och fler frågor. Hur du än kämpar är du snart tillbaka på ruta ett igen och får febrilt leta efter nya samtalsämnen för att inte konversationen ska dö ut. Öppna frågor ger däremot upphov till mer detaljerade svar och resulterar därför i allmänhet i längre och mer intressanta diskussioner.

Svar 9: "Repetera vad du ska säga."

Därför är det så: I modulen redogörs för flera olika tillvägagångssätt som kan underlätta för dig om du har svårt att säga ifrån: "be om tid", "upprepa dig" ("den trasiga grammofonskivan") samt "öka din bestämdhet gradvis".

Svar 10: Beskrivning av negativa aspekter.

Därför är det så: Jag-budskap består av följande fem steg: 1) Allmän beskrivning av problemet och konsekvenser för dig. 2) Beskrivning av positiva aspekter. 3) Konkret beskrivning av problemet samt önskad förändring. 4) Förståelse för den andres situation, samt 5) Ge ett förslag på lösning och göra den potentiella konflikten till ett gemensamt problem.

Kapitel 9.

Svar 1: Det är ovanligt att personer med social ångest uppvisar perfektionistiska drag.

Därför är det så: Forskningen visar att personer med social ångest ofta uppvisar perfektionistiska drag. Dessutom tenderar de att förhålla sig sådant som måste göras och skjuter ofta upp saker och ting till sista stund. Precis som svårigheterna som är kopplade till "assertivitet" som beskrevs i förra modulen, är detta en följd av den sociala ångest dessa personer känner. Om man är rädd för vad andra ska tycka och tänka om man begått ett misstag, är det inte svårt att se varför man utvecklar sådana perfektionistiska beteenden.

Svar 2: Självförtroende uppstår genom en kombination av olika faktorer.

Därför är det så: Många förutsätter att självförtroende är någonting som man antingen har eller inte har. Denna egenskap skulle således vara någonting som man fötts med eller vara något som "stått skrivet i stjärnorna". Detta synsätt stämmer dock inte särskilt bra överens med verkligheten. En annan vanlig uppfattning är att förmågan att vara säker på sig själv uppstår enbart som ett resultat av våra tidiga livserfarenheter. Om du växte upp med en mängd goda förutsättningar, skulle du enligt detta sätt att se på saken förmodligen också ha allt som krävs för att utveckla ett gott självförtroende och bli riktigt säker på dig själv. Om du däremot inte haft turen att få den sortens uppbackning, skulle du en gång för alla ha gått miste om möjligheten till självförtroende, eftersom du då inte skulle ha den rätta grunden att stå på. Detta är dock inte heller sant. Ditt självförtroende och ditt sätt att vara uppstår nämligen genom en kombination av en rad olika faktorer. Självförtroende är inte heller något statiskt, utan hur gammal du än är, eller vilken barndom du än haft, kan du alltid förändra dig själv och ditt självförtroende.

Svar 3: Att man betar sig "som om" man har det önskade beteendet.

Därför är det så: Att bete sig "som om" är en strategi för att stärka ditt självförtroende. Det innebär att man tar på sig en "mask" av självsäkerhet och agerar som om självförtroendet vore på topp, trots att man i själva verket kanske är mycket nervös.

Svar 4: Överinlärning.

Därför är det så: Ibland inträffar det saker i våra liv som orsakar stress eller på annat sätt är psykiskt påfrestande för oss. Det kan t.ex. handla om sådant som livskriser, allvarliga hälsoproblem eller dödsfall bland vänner eller släktingar, eller att du helt oväntat bli av med arbetet eller hamnar i skilsmässa. I sådana lägen är det ganska troligt att ditt nyvunna självförtroende får sig en allvarligare törn och att din sociala ångest också kommer tillbaka. Ibland kan också en riktigt negativ erfarenhet i en fruktad social situation resultera i att ångesten plötsligt återkommer. Exempel på detta skulle kunna vara att publiken under ett anförande visar sig fientligt inställd eller ointresserad av det du säger, att du blir avvisad av någon du bryr dig mycket om, eller att din chef visar sig mycket kritisk till något du yttrat under ett möte. Erfarenheter som dessa kan självklart medföra att du känner dig mer ångestfylld nästa gång du ställs inför en liknande situation. Det faktum att du tidigare upplevt svårigheter i den aktuella situationen gör det nämligen mer sannolikt att din ångest bryter igenom på nytt.

Svar 5: Om du upplever en ökning av din sociala ångest till följd av en livskris är det av yttersta vikt att du omedelbart bearbetar rädslan.

Därför är det så: Om din ångest kommer tillbaka i samband med en påfrestande livshändelse är det viktigt att du inte lägger sten på börda och blir ledsen och upprörd även över detta. Påminn dig själv om att det är helt naturligt att tappa en del av sitt självförtroende när man hamnar i en kris och att tiden faktiskt läker alla sår. Det bästa kanske är att acceptera att din sociala ångest faktiskt ökar under en period och i stället lägga energin på att komma över det jobbiga som inträffat. När detta sedan ligger bakom dig bör du gå tillbaka och repetera relevanta delar av modulerna och återuppta användandet av de strategier du tidigare blivit hjälpt av.

Svar 6: Utsätt dig för situationen igen och använd de strategier du lärt dig för att ifrågasätta och utmana automatiska tankar.

Därför är det så: Ibland kan en riktigt negativ erfarenhet i en fruktad social situation resultera i att ångesten plötsligt återkommer. Om du i detta läge börjar undvika situationen, ökar detta sannolikheten för att dina gamla rädslor ska komma tillbaka. Om möjligheten finns, så se därför till att i stället utsätta dig för situationen på nytt. Utöver denna exponering kan du med fördel använda de strategier du lärt dig för att utmana och ifrågasätta dina automatiska tankar genom att överväga alternativa, icke ångestfyllda tolkningar av den negativa händelse du upplevt.

Svar 7: Ifrågasätt och utmana dina negativa automatiska tankar, gör en ångesthierarki över liknande situationer och konfrontera dem.

Därför är det så: När du ställs inför en speciellt ångestfylld situation eller märker att du börjar undvika vissa saker bör du handla enligt följande:

- Ifrågasätt och utmana dina negativa automatiska tankar inför situationen.
- Skapa en liten ångesthierarki med liknande situationer och träna på dessa.
- Konfrontera sedan den fruktade situationen och kom ihåg att skifta fokus till omgivningen eller uppgiften.

Svar 8: Om du övar alltför ofta blir effekten av dina exponeringar sämre.

Därför är det så: Kombinationen av de centrala förhållningssätt som presenteras i boken (ifrågasätta och utmana dina automatiska tankar, konfronteras med fruktade situationer genom exponering samt skifta fokus) är det mest effektiva sättet att förändra dina uppfattningar och antaganden.

Svar 9: "Överinlärning" är inte samma sak som "flooding".

Därför är det så: "Överinlärning" är ett bra sätt att förhindra dina rädslor från att återkomma. Du kan åstadkomma detta på lite olika sätt. Dels kan du se till att exponera dig för en ångestfylld situation så pass många gånger att det du fruktade till slut upplevs som tråkigt och kanske t.o.m. lite triviale. Dels kan du se till att utsätta dig för situationer som är svårare än dem du i allmänhet konfronteras med i ditt vardagliga liv.

Svar 10: Utmana och konfronteras med det du fruktar.

Därför är det så: När du kommer på dig själv med att undvika en situation (eller delar av en situation), omsätt då de strategier du lärt dig i praktiska handlingar, och tvinga dig själv att konfronteras med dina rädslor. Så fort du får en impuls att undvika eller fly från en social situation bör du ta detta som en signal till att göra precis det motsatta. För att verkligen komma över din sociala ångest bör ditt livsmotto alltså vara att ständigt stå beredd att utmana och konfronteras med det du fruktar.