

Läkemedel

Moderna antidepressiva läkemedel, så kallade selektiva serotoninåterupptagshämmare och selektiva noradrenalinåterupptagshämmare, är godkända av Läkemedelsverket för behandling av social fobi. De verkar genom att underlätta en ökning av signalsubstanserna i hjärnan.

Livstidsrisken att utveckla ångest om man lever till 75 års ålder:

Panikångest 6 %

Agorafobi 1-2 %

Källa: Ångest och oro, Läkemedelsboken 2011-2012, Läkemedelsverket



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

Hemsida: www.angest.se

e-post: forbundskansliet@angest.se Tel. 08- 29 27 96

Social Fobi

VAD ÄR SOCIAL FOBI?

Ett faktablad från Svenska Ångestsyndromsällskapet



Vad är 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 fobi/social ångest. Detta kan bland annat leda till att en person med social fobi undviker kontakt med andra.



Svenska Ångestsyndromsällskapet 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 befarar 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 fobi 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 symtom vid social fobi är hjärtklappning eller snabb puls, luft-hunger 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 symtom 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 fobi erfarenhet av en eller flera situationer där han/hon känt sig förlöjligad eller förödmjukad. Den sociala fobin kan ha uppstått redan i barndomen 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 fobi gå med sina problem i åratals. En person med social fobi 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 fobi - generell och specifik. Den som har generell social fobi känner rädsla i de flesta sociala situationer. Specifik social fobi kännetecknas av rädsla i en eller ett fåtal specifika sociala situationer.

Behandling

Det finns hjälp att få och enligt *Nationella riktlinjer för vård vid depression och ångestsyndrom 2010* har kognitiv beteendeterapi, KBT, 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.

