

Kort sammanfattning  
av denna utmärkta  
bok, av Michael  
Rangne 2009-02-08

*Liv Svirsky  
Ulrika Thulin*



## **MER ÄN BLYG**

*— om social ängslighet hos barn och ungdomar*

Cura

# Några exempel på symtom

- Kroppsliga
  - Hjärtklappning
  - Yrsel
  - Illamående
- Tankar
  - Vill fly
  - Rädd bli negativt bedömda för sin prestation
  - Rädd misslyckas
  - Rädd göra något pinsamt
  - Rädd bete sig oacceptabelt
- Beteenden
  - Stammar
  - Rodnar
  - Dålig ögonkontakt
  - Mumlar
  - Tyst, darrande röst
  - Nagelbitning
  - Vredesutbrott
- Flykt, undvikande och säkerhetsbeteenden
  - Polotröja
  - Läsa tyst och fort

# Ångest hos barn kan ta sig andra uttryck än hos vuxna

- Gråter
- Vredesutbrott
- Paralys
- Saknar ibland insikt om att rädslan är överdriven

# Några vanliga svåra situationer

- Tala inför andra
- Redovisa
- Prata med andra
- Äta med andra
- Gå på partyn
- Skriva inför andra
- Gå på offentlig toalett
- Gå i affärer

# Blyghet eller social fobi?

## **Blyghet**

- Mönster av tystlåtenhet och tillbakadragenhet i sociala situationer
- Ej handikappande om än litet jobbigt och störande

## **Social fobi**

- Starkare beteendereaktioner
- Sämre socialt och yrkesmässigt fungerande i vuxen ålder
- Tidigare debutålder
- Mer kroniskt förlopp

# Differentialdiagnoser

- Selektiv mutism
- Tentamensångest
- Panikstörning
- Skolvägran
- Separationsångest
- Generaliserat ångestsyndrom
- Depression

# Hur hålls social fobi vid liv?

Skilj på vad som utlöser/orsakar social ångest och vad som vidmakthåller den! Vidmakthållande faktorer är:

- Flykt
- Undvikande
- Säkerhetsbeteenden
- Omgivningens reaktioner
- Selektiv uppmärksamhet
- Känslotänkande
- Minnesprocesser

# Behandling

- Kognitiv beteendeterapi
  - Psykoedukation
  - Rational
  - Exponering
  - Habituering
  - Kognitiv omstrukturering
  - Beteendeeexperiment
  - Färdighetsträning
  - Avslappning
  - Mindfulness och acceptans



# Karaktäristiskt för KBT

- Naturvetenskaplig grund
- Teamarbete
- Aktivt arbetssätt
- Fokus på nuet
- Behandlingsmål
- Beteendeanalys
- Behandlingslängd – vanligen 5-20 behandlingar
- Behandlingsformat – grupp eller individuellt, ibland självhjälpsmetodik

# Individuell behandling

- Bedömningsfas
- Behandlingsfas
  - Psykoedukation
  - Graderad lista över svåra situationer
  - Exponering (lagom mycket och lagom svårt, samt många gånger), dvs träna på det som är svårt
  - Experiment med säkerhetsbeteenden – vad händer om jag låter bli?
  - Kognitiv omstrukturering (lär känna igen, ifrågasätta och ersätta ångesttankarna)
  - Hemuppgifter
- Avslutningsfas

# Vanliga saker att träna på

- Hälsa
- Inleda, hålla igång och avsluta ett samtal
- Ta kontakt med andra
- Tala med vänner, bekanta och främlingar
- Ansluta sig till en grupp
- Lyssna på andra
- Arbeta i en grupp
- Läsa högt
- Redovisa
- Gå på restaurang
- Äta med andra
- Ringa
- Gå i affärer
- Hävda gränser och säga vad man tycker
- Att vara en kompis
- Ge och ta emot komplimanger

# Föräldrautbildning

- Psykoedukation
- Att hjälpa sitt barn hantera sin rädsla
  1. Exponering
  2. Hantera negativa tankar
  3. Ignorera ängsligt beteende
  4. Belöna mod
  5. Poängsystem
  6. Problemlösning
- Att vara förälder till ett barn med social fobi
- Vidmakthållande av resultaten

# Regler för exponering

1. Ångestväckande situationer måste konfronteras stegvis
2. Barnet måste stanna kvar tillräckligt länge i situationen för att inse att det fruktade inte inträffar
3. Repetition är en förutsättning för att exponeringen ska lyckas
4. Kom ihåg att belöna barnet

# Hantera negativa tankar

1. Vad är jag rädd för?
2. Vilken hjälpsam tanke skulle jag kunna tänka istället?
3. Utvärdera

# Problemlösning

1. Vad är problemet?
2. Vilka är de möjliga lösningarna på problemet?
3. Vilka är konsekvenserna av de olika lösningarna och hur bra skulle resultatet bli?
4. Välj lösning
5. Planera
6. Genomför
7. Utvärdera

# Några KBT-varianter och KBT-inslag

- Social Effectiveness Therapy for Children (SET-C)
  - Undervisning av barn och föräldrar
  - Social färdighetsträning i grupp
  - Generaliseringsträning i grupp
  - Exponering in vivo individuellt
- Problemlösning



# Barn som inte passar för KBT i grupp mot social ångest

De som utöver social fobi också har:

- ADHD
- Autistiska drag eller Asperger syndrom
- Depression
- Selektiv mutism
- Utpräglad skolvägran
- Självskadande beteende