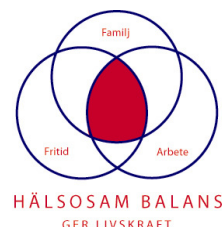


# Social fobi



## Typiska kännetecken för Social fobi

Uppfyller du samtliga följande punkter är det troligt att du lider av social fobi:

- En ständig rädsla för att göra bort dig i sociala situationer
- Den fruktade situationen framkallar så gott som alltid ångest
- Du har insikt om att rädslan är överdriven
- Du undviker den fruktade sociala situationen helt eller uthärdar den under stark ångest
- Undvikandet eller ångesten stör i betydande grad ett normalt yrkesliv, studier, sociala aktiviteter eller relationer
- För personer under 18 år ska problemen ha pågått i minst sex månader

## Hur det känns

Social fobi kännetecknas av en bestående rädsla för att bli granskad och bortgjord i sociala situationer. Vanliga sådana situationer kan vara att äta i andras sällskap, tala inför en grupp eller med en auktoritetsperson. Den fruktade sociala situationen framkallar så gott som alltid ångest och undviks eller uthärdas under intensiv plåga.

## Följder

**Skillnaden mot vanlig blyghet är att rädslan vid social fobi blir ett stort hinder för att man ska fungera normalt i sin vardag, till exempel gå i skolan eller sitta med på fikaraster på jobbet.** Ofta uppkommer ångesten inte bara i själva stunden man blir granskad. Det är dessutom vanligt att oroa sig både långt i förväg för hur det ska gå och även efteråt för hur man verkligen hanterade situationen.

## Inte ovanligt

Social fobi är en av de mest förekommande ångeststörningarna. Man uppskattar att nästan 8 % av vår befolkning, det vill säga över en halv miljon svenskar, uppfyller kriterierna för svår eller medelsvår form av social fobi. Något fler kvinnor än män drabbas.

Källa: Internet psykiatri

---

**HÄLSOSAM BALANS**

Carina Svensson

070/527 81 53

[www.halsosambalans.se](http://www.halsosambalans.se)

svenssoncarina@hotmail.com

carina@halsosambalans.se

Marknadskonsult

Samtalsterapeut

Friluftsledare

Utbildningspedagog för föräldrastöd/friskvård för parrelationer/självhjälptekniker för psykisk och fysisk hälsa.