



STUDENTERNAS HÄLSOVÅRDSSTIFTELSE
GUIDER 7

2011

Att spänna sig är en del av livet – en guide för studerande



Utvärderad av Centret för hälsofrämjande rf.

Utgiven av: Studenternas hälsovårdsstiftelse

Beställningar: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö/julkaisut
Tölgatan 37 A
00260 Helsingfors
julkaisutilaukset@yhts.fi

Författare:

Minna Martin, psykolog, SHVS, Åbo
Hanna Heiska, psykolog, SHVS, Helsingfors
Anne Syvälahti, psykolog, Turun ammatti-instituutti
Marianna Hoikkala, universitetslärare (den muntliga kommunikationens didaktik), TY

Arbetsgrupp bakom broschyrens planering och innehåll

Kristina Kunttu, överläkare, SHVS
Klaus Ranta, ungdomspsykiater, TAYS
Merja Almonkari, forskare, Tammerfors universitet
Timo Joenpelto, lektor i muntlig kommunikation, TY
Pirkko Väänänen, specialpsykolog
Studentråd från TY, ÅA och TuKY

Layout och grafik

Terttu Vanonen, avdelningssekreterare, SHVS, Åbo, ombrytning
Petri Hörkkö, lektor, Turun ammatti-instituutti, bilder

Översättning: Berit Nummelin

Originalets titel: Jännittäminen osana elämää - opiskelijaopas

Tryck: BRAND ID / Kehityksen Kirjapaino 2011

ISSN 1796-6884 (print)
ISSN 1796-6892 (online)
ISBN 978-952-5696-30-1 (print)
ISBN 978-952-5696-31-8(online)

Att spänna sig är en del av livet – en guide för studerande



Innehåll

Vad innebär det att spänna sig? 7

| | |
|---|----|
| Förekomst | 7 |
| Spändhet som störning | 7 |
| Arv eller miljö? | 8 |
| Symptom eller aktivering? | 10 |
| Sambandet mellan stress, ångest och spändhet | 14 |
| Situationer som gör att man spänner sig | 16 |
| Hur mycket man spänner sig | 19 |
| SPIN-FIN-metoden för självbedömning av spändhet | 20 |

Betydelsen av människorelationer och livserfarenheter 23

| | |
|------------------------------------|----|
| Erfarenheter av människorelationer | 23 |
| Erfarenheter av kamratgrupper | 28 |
| Livserfarenheter | 29 |

Olika sätt att tänka, uppleva och handla 33

| | |
|--|----|
| Hur man förhåller sig till sig själv eller jagbilden | 33 |
| Automatiska tankar | 38 |
| Negativt inre tal | 41 |
| Kärnföreställningar | 45 |

Hur klarar man sig – vad kan vara till hjälp för den som spänner sig? 46

| | |
|---|----|
| Tanke- och handlings sätt som bygger på självkännedom | 46 |
| Fantasier | 49 |
| Exponering | 51 |
| Hjälpmiddel vid framträdandet | 53 |
| Avslappning och välmående | 59 |

Stöd, hjälp och information 66

| | |
|--|----|
| Kurser i muntlig framställning | 66 |
| Kurser för sådana som spänner sig och kamratstöd | 67 |
| Individuella stödsamtal | 68 |
| Psykoterapi | 69 |
| Medicinering | 70 |
| Service inom hälsovården | 73 |
| Information om litteratur och internet | 74 |

Förord

Studerande upplever att de mår bra men uppvisar det oaktat många symptom. Upp till en tredjedel lider av psykiska problem. Det är lätt att förstå, eftersom studierna utgör ett utmanande skede i livet. Under en tid på tio år sker en omvälvande livsförändring: den unga lösgör sig från barndomsfamiljen och söker sig en livsinriktning i fråga om studier, parförhållande och ev. familjebildning. Och den som går igenom processen har bara tjugo års livserfarenhet! Inte att undra på att livet ibland ter sig ångestfyllt. Det kan vara svårt att klara av det hela på egen hand.

Till de vanligaste psykiska problemen hör ångest och depression, som orsakar sömnstörningar, spänningssymptom, koncentrations-svårigheter, trötthet och en mängd olika somatiska besvär. Barn- och ungdomstidens erfarenheter betyder mycket, då man skall klara av de psykiska problemen, t.ex. spänningar. Å andra sidan är förändringar möjliga, om den studerande kan ta till sig nya sätt att tänka kring och förhålla sig till sina spänningssymtom.

Guiden är avsedd för studerande och unga vuxna, som lider av spänningsproblematik. Den kan användas individuellt som material att läsa och begrunda eller som bakgrundsmaterial för grupper med detta tema. Guiden är ett bra informationsspaket också för lärare och handledare för studerande, vilka oundvikligen – medvetet eller omedvetet – möter spända studerande. Spänningsproblem inverkar både på hälsan och studieförmågan och den kommande arbetsförmågan.

Guidens författare och bakgrundsgrupp har gjort ett pionjärbete, när de startat och utvecklat grupper för studerande med spänningsproblem. Samarbetet mellan högskolorna och hälsovården har varit viktig. Erfarenheterna kommer i guiden fram i dess mångsidiga perspektiv, reflektionsuppgifter och praktiska övningar.

Åbo 31.5.2010

Kristina Kunttu

Vad innebär det att spänna sig?

Förekomst

Normal nervositet är en naturlig del av livet, nästan alla spänner sig någon gång. Ca 70% av finländarna har någon gång känt sig spända inför att uppträda. Av högskolestuderande upplever 30% nervositet i situationer där man skall uppträda och hos 10% av dem orsakar spändheten så stora besvär att studieframgången störs. Kvinnor spänner sig inför sociala situationer 2,5 gånger oftare än männen.

Spändhet som störning

Exempel på negativa följder av social spänning är att de studerande undviker att muntligen besvara frågor, uteblir från kurser av rädsla för muntligt framträdande och upplever det omöjligt att skapa nya vänskaps- eller parförhållanden för att man inte vet hur man inleder ett samtal. Det uppstår ofta en ond cirkel, där den som lider av social ångest inte får träna sina sociala färdigheter eftersom han/hon undviker de sociala situationerna. En långvarig och stark social ångest kan också inverka på ens popularitet i gruppen.

I undersökningar som rör vuxna har man konstaterat, att en social spänning som orsakar betydande svårigheter till 75% utvecklas redan under de första 15 åren och till 90% upp till 23 års ålder. Social ångest utvecklas således ofta under ungdomsåren och ung vuxen ålder. Det är därför viktigt att sätta in åtgärder i detta åldersskede för att råda bot på problemen så att de inte ökar och blir kroniska.

Man talar om *rädsla för sociala situationer* som en psykisk störning, då spänningstillståndet eller *den sociala ångesten* orsakar antingen

avsevärt hinder i vardagen (vanligen så att personen undviker vissa sociala situationer) eller betydande individuellt lidande. Den sociala ångesten har samband med risken att bli föremål för andras negativa bedömning eller förödmjukelse. Ibland kan ångesten vara så stark, att den i en social situation leder till en panikattack, men också då är den utlösande faktorn till sin natur social.

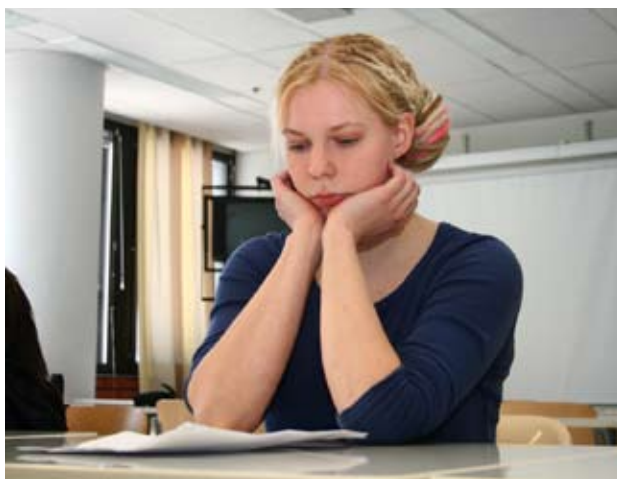
Det kan hända att man blandar ihop rädsla för sociala situationer med *panikstörning*. Vid panikstörning kommer ångesten i form av en attack. Man får en känsla av katastrof och upplever ofta rädsla för att kvävas, dö eller bli galen. Vid panikstörning kan anfallet också utlösas då man är ensam. Vid *generaliserad ångeststörning* handlar det om en ofta återkommande tendens att känna ångslan och oro. Man grubblar ofta över vardagliga saker som den egna eller familjemedlemmarnas hälsa, säkerhet och framtidsutsikter och osäkerhetsfaktorer som har med dem att göra.

Om den sociala ångesten är nära förknippad med personlighetsstrukturen och på ett bestående sätt leder till en begränsning av den sociala sfären med dess människokontakter talar man om *hämmad personlighet*. Den brukar anses vara den svåraste formen av social ångest. Rädslan för att andra inte skall tycka om en eller att man skall bli avvisad kan då leda till problem också i närrelationerna, som präglas av skam, dålighetskänslor och hämningar.

Arv eller miljö?

Den sociala ångesten och rädslan för sociala situationer kan ha att göra med en medfödd *hämmad* och *ängslig temperamentstyp*, blyghet, som beror på genetiska och neurobiologiska faktorer. Man har beräknat att 30% av dem som lider av rädsla för sociala situationer har en genetisk bakgrund. I vår kultur betraktas ofta blyghet

som ett problematiskt förhållningssätt och många skulle därför vilja bli av med sin blyghet. Temperamentsdrag är emellertid relativt bestående sätt att förhålla sig till nya situationer. Lidandet orsakas oftare av individens eller omgivningens attityd till blygheten än av blygheten i sig. Man har kanske svårt att se blyghetens positiva sidor: en blyg människa tar ofta andra i beaktande och är en noggrann observatör av sin omgivning. Under gynnsamma förhållanden kan en blyg person t.o.m. bli skickligare socialt än en pratsam person som rusar in i sociala situationer utan att tänka efter.



Viktiga miljöfaktorer har visat sig vara uppfostringsattityder som har att göra med kontroll, stränghet och förödmjukande samt socialt traumatiserande upplevelser under ungdomsåren. Att ha blivit utsatt för mobbning under skoltiden utgör en riskfaktor för att man senare skall utveckla social ångest eller kliniskt betydande rädsla för sociala situationer.

Symptom eller aktivering?

I normala fall råder en ändamålsenlig balans mellan det sympatiska och parasympatiska nervsystemet. Det sympatiska nervsystemet förbereder organismen för en kamp-flykt-reaktion med allt vad det innebär av muskelarbete och ökad ämnesomsättning. Under människans utveckling har detta haft en livsbevarande funktion. Organismen reagerar fortfarande på psykiskt hot som om de hotande situationerna skulle kräva fysisk ansträngning. Vid sidan av den fysiska aktiviteten eller i stället för den kan den mentala verksamheten och de psykofysiska metoderna att lugna ner sig dämpa aktiveringsreaktionerna och balansen kan återfås.

Det sympatiska nervsystemet påskyndar andning och blodcirkulation och höjer blodtrycket. Pulsen ökar och de perifera blodkärlen drar ihop sig för att blodtillförseln till de stora musklerna skall förbättras. Syreupptagning, näringstillförsel och avlägsnande av koldioxid ökar. Matsmältningssystemets verksamhet blir långsammare. När faran är förbi återställer det parasympatiska nervsystemet organismen i vilotillstånd. Andningen blir långsammare, luftrören dras samman, hjärtslagen blir långsammare och matsmältningen snabbare.

Blotta förväntningen att något spännande och skrämmande skall ske aktiverar det sympatiska nervsystemet. På så sätt förbereder sig kroppen för att möta utmaningen och strävar till att höja prestationsförmågan. De vanligaste fysiska förnimmelserna är då

- pulsen ökar
- andhämtningen blir snabbare
- svettning
- rodnande
- händerna darrar
- benen skakar

- rösten darrar, stamning
- torr mun
- illamående
- olika smärtor
- svindel



Psykiska förändringar är

- sämre koncentrationsförmåga
- behov att fly bort från situationen
- ångest
- all uppmärksamhet koncentreras på en själv
- rädsla för vad andra skall tänka
- skamkänslor

Reaktionerna är tecken på att situationen uppfattas som viktig. En lämplig aktiveringsnivå upplevs i allmänhet positivt, medan alltför starka spänningssymptom stör funktionsförmågan. Ändamålet med den ökade aktiveringsgraden är att ladda upp tillräckligt med energi och handlingsberedskap. Om meningen med de förändringar som sker i organismen och beteendet blir oklar lär man sig lätt att tolka dem som negativa fenomen.

En del tolkar aktiveringen negativt, därför att man uppfattar dem som onormala **symptom** eller tecken på fara. Reaktionerna upplevs som obehagliga och man tror att andra lägger märke till dem. Andra tolkar samma fenomen positivt och uppfattar **aktiveringen** som en stärkande puff i rätt riktning. För att åstadkomma en bra växelverkan är en lämplig aktiveringsgrad nödvändig. Om anförandet till sitt innehåll är välbekant eller om den som uppträder betraktar publiken på ett nedlåtande sätt, kan det hända att han/hon inte har en tillräcklig aktiveringsnivå. Det kan försvaga framställningens kvalitet och ge en

bild av att den som uppträder är likgiltig. Publiken blir uttråkad av ett alltför rutinerat anförande.

Aktivering är m.a.o. ett reciprokt fenomen: då publiken eller diskussionspartnern märker den andras energi känner den sig alert och lyssnar på budskapet. Aktiveringen är ett tecken på att den som uppträder tar situationen på allvar. Då känner sig åhörarna respekterade och blir intresserade av den uppträdande och hans ärende. Energin förmedlas och smittar av sig på publiken, varvid tillfället kan utforma sig till en äka samspelssituation.

Ofta märker samspelepartnern eller publiken att energin helt fattas. Att vara aktiverad är ett nödvändigt fenomen, som blir störande först då den uppmärksammas (t.ex. att rösten darrar) och leder till bekymmer och oro. En bra jämförelse kan vara en signallampa: för den oerfarna är aktiveringen en varningslampa för att något är på tok. För den erfarna och den som är du med sig själv betyder det att "strömmen är på", vilket är i sin ordning. Komprimerat kan man säga att *en aktiverad talare bäst kommer till sin rätt*.



Hur man förhåller sig till spännande situationer har mycket att göra med hur man upplever situationen, hur man uppfattar den egna rollen och målsättningen och vilken betydelse man ger den andra parten,

t.ex. åhörarna. Detta kan åskådliggöras i termer av presentations- eller kommunikationsorientering:

| PRESENTATIONS-ORIENTERING | KOMMUNIKATIONS-ORIENTERING |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">● det centrala är PRESENTATIONEN● framförandet uppfattas som en situation som kräver speciella färdigheter● det viktigaste i uppträdandet handlar om att behärska presentationstekniker och att göra ett gott intryck● publiken är en kritiskt jury och man är intresserad av hur den uppfattar ens presentationssätt | <ul style="list-style-type: none">● det centrala är VÄXELVERKAN● framförandet uppfattas som ett försök att få fram ett budskap● det viktigaste att göra anförandet begripligt, rikta in budskapet på rätt målgrupp och få kontakt med publiken● publiken är en samspelepartner som är intresserad av vad man har att säga● det krävs ingen speciell kommunikationsstil! |

Den presentationsinriktade kan något tillspetsat sagt tänka, att den som uppträder borde behärska situationen fullständigt och ge publiken en positiv, elegant och behärskad – alltså perfekt – bild av sig själv. Han uppfattar åhörarna som kritiker, som granskar honom på jakt efter fel. Den kommunikationsinriktade å sin sida tänker, att uppträdande och talande inför publik inte kräver desto mer speciella färdigheter än en vardaglig diskussion. Situationen är ett spel, för vilka såväl den som uppträder och åhörarna har ansvar. Det viktigaste är att kunna förmedla sina tankar och sitt budskap till åhörarna. I värsta fall kan det leda till likgiltighet i fråga om anförandets innehåll.

Den oerfarne och den som spänner sig inför att uppträda känner sig ofta otillräcklig vid presentationstillfället. Han upplever, att situationen helt avviker från andra vardagliga situationer där man skall prestera eller framföra något. Att uppträda kan upplevas som helt annorlunda än då man i allmänhet uttrycker sig eller talar till en annan person. Den som uppträder utsätter sig för prestationspress, om han uppfattar att publiken är där för att bedöma honom och att han måste bli uppskattad. Kommunikationsorienteringen kan lätta på prestationstrycket: åhörarna är ju kommunikationspartner, som är intresserade av budskapets innehåll. Presentationstillfället är bara en variant av vardagens samspelssituationer. Man får uppträda på sitt eget personliga sätt och varje stil har sina goda sidor.

Fundera över:

- I vilken del av kroppen känns det att du är alert/spänd?
- Känner du dessa reaktioner före, under eller efter det spännande tillfället?
- Vilka reaktioner tror du andra lägger märke till?
- Om andra märker symptomen, vad betyder det för dig?
- Vad tänker du, om du ser att någon annan uppvisar samma symptom på nervositet?

Sambandet mellan stress, ångest och spändhet

De flesta har någon gång känt sig stressade, ångestfyllda och spända. I dessa tillstånd blir kroppen och sinnet aktiverade.

Hur är stress, ångest och spänning förknippade?

- Lindrig stress och spänning förbättrar resultatet, de gör kroppen och sinnet alerta.
- Lindriga larmsignaler får människan att noggrant iakttä situationen och söka alternativa sätt att orientera sig och handla.
- En stor mängd stress, ångest och spänning inverkar negativt på välmåendet och prestationen, de överaktiverar sinnet och kroppen.
- Stress kan utlösa/förvärra/upprätthålla spänning och ångest och tvärtom.
- Det som förorsakar stress, ångest och spänningstillstånd kan vara samma faktorer – *ofta hjälper också samma copingstrategier* (se s. 59).
- Förmågan att uthärda stress, ångest och spänning har samband med våra livserfarenheter: tidigt (i barndomen) upplevda stresserfarenheter "gör en inte till mästare" utan ökar risken för att kroppen och sinnet senare skall uppleva stress, ångest och spänning.

Vi tillskriver våra erfarenheter olika betydelser beroende på om vi uppfattar situationen som stressande, ångestfylld eller spännande. Stress kan uppfattas som något positivt och en stressad människa anses ofta effektiv och flitig. Att avslöja att man är stressad upplevs inte som skamligt, utan man talar ofta öppet om det. Spändhet kan däremot anses som ett tecken på svaghet, som man försöker dölja. Ibland kan också utomstående uppmuntra den som spänner sig att försöka dölja sina reaktioner genom att t.ex. säga: *"ditt framträdande var annars bra, men man märkte att du spände dig."*

Alla dessa känslomässiga erfarenheter har en viktig uppgift i människans liv. Man varken kan eller behöver helt och hållet bli fri från dem. Om man anstränger sig och strävar till att helt och hållet bli fri från att spänna sig, kan själva försökandet, det upplevda misslyckandet och besvikelsen upprätthålla problemet.

Situationer som gör att man spänner sig

Nya eller utmanande situationer som orsakar spändhet kan vara att träffa nya människor, ett tentamenstillfälle eller att börja på ett nytt jobb. Dessutom spänner sig många inför att uppträda eller annars vara i centrum för andras uppmärksamhet. Sådana tillfällen kan vara att hålla tal, be om ordet, uttrycka sin åsikt eller annars uppträda. Spändheten hör ofta ihop med samspelssituationer. Det är normalt att fundera kring hur man hanterar olika samspelssituationer och vad andra tänker om en.



En lämplig grad av spänning medför vaksamhet och iver i sociala situationer. Utan en viss spänning skulle många situationer kännas avslagna eller t.o.m. tråkiga. En lindrig spänningsnivå kan bidra till att

man skärper sig och kan koncentrera sig bättre. Det är också naturligt, att man i nya situationer behöver tid för uppvärmning och att lära känna varandra. Känslorna av spänning brukar efterhand minska, när man börjat känna sig tryggare. Om ångesten förknippad med sociala situationer blir alltför stark kan den inverka störande på en persons förmåga att klara av sitt dagliga liv. En alltför hög spänningsnivå kan begränsa livet i och med att man då på förhand blir rädd för och undviker situationen i fråga.

Människor spänner sig i mycket olika situationer. En har svårt att tala inför en känd grupp, medan just detta underlättar för en annan. En studerande njuter av grupparbete, medan det för en annan är det värsta han kan tänka sig. En del spänner sig mer inför jämnåriga, medan andra är rädda för att tala till auktoriteter.

Typiska situationer som framkallar spändhet är

- att svara på föreläsningar
- att uppträda, hålla tal eller föredrag
- grupparbeten
- provtillfällen
- att tala på ett främmande språk
- att gå till en ny grupp
- att vara i centrum för uppmärksamhet (också i positiva sammanhang)
- att presentera sig
- att vänta på sin tur
- bedömningsituationer
- att skriva på tavlan

- att läsa högt
- att tala med lärare eller annan auktoritet
- att prata med jämnåriga
- att komma tillbaka till en grupp efter att ha varit borta
- matsituationer
- att tala i telefon
- möten
- att röra sig på offentliga platser, t.ex. att gå på trottoaren
- fester, bjudningar, att besöka andra
- att gå på träff
- att möta nya människor
- nya arbetsuppgifter och situationer, tex. den första studie- eller arbetsdagen
- att inleda en diskussion eller spontant delta i den
- läkar- eller tandläkarmottagning
- dagliga situationer, där det finns många människor, t.ex. att åka med buss, vänta vid kassan eller göra uppköp



Fundera över:

- Vilka situationer spänner du dig inför?
- Vilka av de ovan beskrivna situationerna är lätta för dig?



Hur mycket man spänner sig

Hur man upplever spändhet är något personligt och det avspeglas inte alltid utåt – åtminstone inte så mycket som den som spänner sig tror. Den som spänner sig kan känna att symptomen är mycket kraftiga; det känns som om ansiktet är rött som en tomat, att rösten inte hörs, att det märks att man gått i lås och pauserna i talet verkar orimligt långa. I allmänhet syns dessa upplevelser mycket mindre utåt. Därtill har de mindre betydelse för andra än vad den som spänner sig tror. Människor koncentrerar sig oftast på många saker i sin omgivning och inte på spänningssymptomen, fast det känns så. Också då symptomen märks glöms de snabbt bort, för det händer hela tiden något nytt och intressant i livet.

SPIN-FIN

© JRT Davidson 1995, suom. © K Ranta 2000

Det finns mätinstrument för att mäta graden av rädsla och social ångest. Ett är SPIN-FIN-självskattningsskalan som består av 17 deluppgifter (en validerad översatt version av den amerikanska SPIN-skalan, Connor et al. 2000). Den värderar på en 5-gradig skala rädslor, undvikandebeteende och kroppsliga symptom som uppstår i sociala situationer. SPIN-FIN är ett tillförlitlig och fungerande mätinstrument för att mäta social rädsla hos unga finländare.

Du kan själv testa dina spänningssymptom med hjälp av SPIN-FIN-skalan. Du kan dra särskild nytta av den om du funderar över vilka svar du ger. Med skalans hjälp får du en klarare bild av de situationer och erfarenheter som är svåra just för dig. Du får samtidigt en bild av vilken grad av problem det är frågan om och vilken hjälp, stöd eller vård som behövs. Om du får höga poäng är det skäl att diskutera resultaten med en psykolog eller någon annan yrkesperson inom hälsovården. Kom ändå ihåg att resultatet inte nödvändigtvis berättar något om hur andra ser på dig. Frågeformuläret kan också användas under vårdprocessen eller efteråt för att bedöma vilken effekt vården haft.

Hur mycket har följande problem besvärat dig under den senaste veckan? Sätt en siffra för varje problem och svara på alla frågor. Addera därefter poängen.

0 = inte alls

1 = litet

2 = ganska mycket

3 = mycket

4 = väldigt mycket

1. Jag är rädd för människor i auktoritativ ställning.
2. Jag besväras av att rodna inför andra.
3. Jag är rädd för bjudningar och tilldragelser, där det finns människor.
4. Jag undviker att prata med människor jag inte känner.
5. Det skrämmer mig mycket att bli granskad.
6. Rädslan för att göra bort mig får mig att undvika vissa saker eller att tala med andra människor.
7. Att svettas inför andra människor ger mig ångest.
8. Jag undviker att delta i bjudningar.
9. Jag undviker tillfällen, där jag hamnar i centrum för andras uppmärksamhet.
10. Det känns skrämmande att tala till främmande personer.
11. Jag undviker att hamna i situationer där jag skall hålla tal.
12. Jag skulle göra vad som helst för att undvika att bli kritiserad.
13. Jag störs av hjärtklappning i andra människors närhet.
14. Jag är rädd för att göra saker om andra ser på.
15. Till det värsta jag kan tänka mig hör att göra bort mig eller verka dum inför andra.
16. Jag undviker att tala till någon i ledande ställning.
17. Att skaka eller darra inför andra gör att jag känner ångest.

Poäng

0-18 poäng = du spänner dig normalt/litet. Sök aktivt erfarenheter via utmanande situationer. Att öva, skaffa sig livserfarenhet och att dela med sig av sina känslor med andra hjälper en ofta att lindra känslor av spänning.

19-29 poäng = din spänningsnivå är förhöjd/kraftig. En del har en ångestnivå som sänker funktionsförmågan och samtal med en yrkesperson kan rekommenderas. Du kan dra nytta av stöd från en kamratgrupp och av att så småningom utsätta dig för de situationer du är rädd för. Sök dig till en kurs som tränar färdigheter i att uppträda, en grupp för sådana som spänner sig eller till tillfällen, där du får träna dig i att delta i utmanande sociala situationer. Även individuell korttidsterapi kan vara till hjälp för dig. För en del kan mediciner just före ett uppträdande eller en svår situation underlätta.

Över 29 poäng = Din spänning är mycket stark och inverkar menligt på ditt dagliga liv. Det lönar sig för dig att diskutera saken med en yrkesperson. Du kan dra nytta av en ledd självhjälpsgrupp, t.ex. en kurs med sikte på att utveckla färdigheter i att uppträda eller en grupp för sådana som spänner sig. Individuell eller gruppterapi och/eller medicinering är också bra vårdformer. Till den här gruppen hör många som lider av social fobi.

Över 40 poäng = din spänning hindrar dig avsevärt från att klara av vardagen. Vi rekommenderar i första hand individuella samtal/psykoterapi. Möjlighet till medicinering är bra att diskutera på läkarmottagningen. Gruppriktade vårdformer kan kännas belastande, men de kan vara till nytta kombinerade med individuell bearbetning. Det är bra att diskutera om rätt vårdform med en yrkesperson. Det lönar sig att försöka komma över tröskeln för att söka hjälp, trots att det kan kännas tungt att börja bearbeta problemen.

Betydelsen av människorelationer och livserfarenheter

Erfarenheter av människorelationer

Det finns inte bara en väg till hur man utvecklar sin spänningsbenägenhet, om man betraktar problematiken ur samverkanssynpunkt. Familjeklimatet och föräldrarnas handlings- och förhållningssätt har en viktig inverkan på hur spänning utvecklas hos barnet eller den unga. Här följer några exempel på de tidiga erfarenheternas betydelse. Fundera på om du känner igen dig själv bland exemplen.

Överbeskyddande förälder – skrämt barn/ungdom

Ett överbeskyddande föräldraskap kan ytligt sätt verka som ett "gott föräldraskap." I stället för att låta barnet/den unga lära sig av sina egna erfarenheter och kanske också via egna misstag, skyddar man dem från det normala livet. Tilltro till den egna förmågan och till att man kommer att klara sig utvecklas inte. Världen och hur barnet/den unga skall klara sig betraktas med ängsliga ögon. Man stöder inte självständighet utan försöker skydda från misstag och faror. Barnet/den unga drar av detta slutsatsen att *"omgivningen är hotande", "man kan inte lita på andra"* eller *"jag klarar inte av det här."*

Följder

Man blir beroende av omgivningens stöd och acceptans också efter det man blivit vuxen. I en grupp kontrollerar man vad de andra gör, så att man inte skall göra fel. I människorelationer upplever man sårbarhet och rädsla. Den som är rädd drar sig lätt undan och blir passiv i stället

för att ta ansvar för situationen. Då händer det också lätt att man blir besviken, eftersom behoven inte blir tillfredsställda i och med att omgivningen inte fungerar på samma sätt som en "överbeskyddande" mor.

Utvecklingsuppgifter

- Tillåt dig själv att göra misstag och misslyckas
- Träna på att vara aktiv och ta ansvar
- Konfrontera din rädsla lite i taget
- Skaffa dig livserfarenheter

Föräldrarnas höga prestationskrav eller kontrollerande förhållningssätt – barnets/den ungas känsla av otillräcklighet

Spändhet kan bli följden av en hög kravnivå eller överdriven kritiskhet, som ett känsligt barn eller en ung lätt snappar upp i sin omgivning. Om man blir utsatt för mycket kritik börjar man spänna sig på förhand och fundera på om man gör "rätt" eller skall bli godkänd av omgivningen. En dylik kravfylldhet hos omgivningen internaliseras lätt och blir till en inre strävan efter att vara perfekt. Det är svårt att vara nöjd med sig själv för man skulle alltid kunna prestera bättre. Förhållningssättet innehåller ett ständigt hot om att man inte uppfyller kraven. Man kan inte vara säker på att man duger – eller duger man, är det bara på villkor att man presterar enligt föräldrarnas förväntningar. Också auktoritetsskräck kan ha samband med barndomens förälder-barn-relationer.

Ännu vanligare än att man kräver mycket av barnet är att den vuxna kräver mycket av sig själv. Det är viktigt att minnas, att vi lär oss förhållningssätt som inte bara är riktade mot oss själva. För föräldern

är det bästa sättet att avlasta barnet/den unga att lära sig förhålla sig till sig själv mer avslappnat.

Följder

Konsekvensen kan vara att man internaliserar och fortsätter kravfylldhetens onda spiral genom att man ställer höga krav på sig själv och andra. Då är det bara det perfekta som duger. En hård, obarmhärtig och kritisk inställning leder till ansträngningar som inte tar hänsyn till krafterna, till ett presterande (ofta också i sociala relationer) samt till spändhet. I detta förhållningssätt ingår svartvitt tänkande; man anser att spändhet är svaghet och tecken på ofullkomlighet.

Utvecklingsuppgifter

- Försök ta till dig ett mer barmhärtigt och accepterande förhållningssätt till dig själv och andra
- Odlar attityden "tillräckligt bra räcker"/"jag får spänna mig"/"jag får vara felbar"

När jagbilden vidgas i den här riktningen kan man se att också svagheterna, misslyckandena och spändheten är en tillåten del av en själv och livet. Den kravfyllda drar nytta av att "skämma bort sig själv" och av avslappningsövningar, där man får vara passiv och bara "ta emot." Vid mer aktiva övningar börjar den kravfyllda lätt prestera, varvid bearbetningen av spänningar blir ännu en ansträngning.

Föräldrarnas norm att man skall klara sig själv – barnet/den unga blir självtillräcklig och duktig

I detta förhållningssätt ser man inte barnets hjälplöshet och behovande, utan i stället betonas självständighet, kompetens och t.ex. intellektuella prestationer. Man skall snabbt utvecklas till att kunna klara

sig själv. Strävan till att vara självförsörjande står i konflikt till de inre omedvetna erfarenheterna. Inom sig kan en person uppleva att också en liten utmaning är övermäktig, men eftersom man inte förväntar sig något stöd lär man sig att det inte lönar sig att visa sin hjälplöshet, ens för sig själv.

Följder

Det blir svårt att senare ta emot stöd från omgivningen fastän det står till buds. Hjälplöshetskänslor upplevs som hotande, eftersom *"varför skulle någon stöda nu, då det inte förr fanns något stöd?"*. Ibland kan hjälplösheten upplevas så hotfull, att man inte ens blir medveten om att man har känslorna, utan de avspjälks från medvetandet. Då känner personen bara sin duktiga och kompetenta sida. Den överdrivna duktigheten kommer också till uttryck i en historia vi ofta hör. Den som spänner sig berättar att han/hon som barn uppträdde mycket, deltog alltid i skolans skådespel och tyckte om att vara i centrum för uppmärksamhet. Sedan inträffade något, som orsakade övermäktiga hjälplöshets- och skamkänslor. Symptomen kom som från ingenstans och förändrade allt, därför att stöd inte fanns någonstans och man inte ens förstod att be om det. Så började problemet med att spänna sig och det fanns ingen hjälp. Att plötsligt konfronteras med sin egen spändhet kan upplevas traumatiskt.

Utvecklingsuppgifter

- Den som är överduktig borde försöka sträva till en ömsesidig samverkan i stället för att klara sig ensam
- Det krävs övning för att kunna uttrycka egna behov, liksom också att kunna ta emot stöd
- Alla slags lekar, skämt, parövningar och rollspel kan hjälpa den överduktiga ut ur sitt skal
- Man behöver inte ensam ta hand om allt, ansvar och uppgifter kan delas

Föräldrarnas anspråkslöshetsnorm – det osynliga barnet/den osynliga unga

Om barnet ses med nedvärderande ögon eller om det inte får någon uppmuntran uppstår uppfattningen *”tro inte att du är något.”* Man kanske ger barnet budskapet att det inte skall skilja sig från mängden, ta plats eller tala. Föräldern kan också nedvärdera sig själv *”jag är bara en sån här dum lantis”*. Hur kan barnet då utvecklas till att känna sitt eget värde som vuxen? Man kan inte tro på sig själv och sina egna förmågor, om inte någon som tror på sig själv förmedlar sin tilltro till barnets förmåga.

Följder

Det blir svårt att ta i bruk sina resurser om man samtidigt nedvärderar sig själv. Man underskattar sina egna förmågor, underpresterar och kan inte njuta av att få *”förverkliga sig själv.”* En sådan erfarenhet kommer fram i meningar som *”inte är det så noga med mig”* eller *”det gör detsamma”*. Allt detta byggs också in i hur man uttrycker sig kroppsligt, t.ex. i hållningen. Att försöka sträva till att vara osynlig hindrar utvecklingen.

Utvecklingsuppgifter

- Man kan lära känna sig själv och sina förmågor genom att prova på något nytt
- Funderingar över *”vad vill jag egentligen?”*
- Att värdesätta och belöna sig själv
- Övning och att skaffa sig erfarenhet
- Att ta emot realistisk feedback från andra (både positiv och kritisk)

Fundera över betydelsefulla människorelationer i din barndom

1. Hur förhöll sig dina föräldrar till dig som barn? Vad upplevde du att man förväntade sig av dig? Hurdant beteende uppskattades eller beundrades i ditt hem?
2. Hurdana roller skulle du ge åt de vuxna som mest påverkade dig i din barndom (föräldrarna, skötarna, andra betydande personer)? Människor kan ha flera, sinsemellan motstridiga roller samtidigt. Benämna personerna och deras centrala roller i förhållande till dig. Exempel på roller: stödjaren, uppmuntraren, kritikern, den som säger rakt ut hur saker är, betraktaren, den som ger feedback, den som upprätthåller stämningen, den som anpassar sig, bedömare, den som sätter mål.
3. Känner du i dina reaktioner och förhållningssätt igen drag, som dina föräldrar haft i förhållande till dig eller till sig själva?

Erfarenheter av kamratgrupper

Daghems- och skoltidens erfarenheter av kamratgrupper kan ha sin andel i hur spänningen uppstod eller förvärrades. Upplevelser som mobbning, utfrysning från gruppen eller att kamraterna uppmärksammade symptom på spändhet kan skapa eller befästa upplevelsen av att vara annorlunda och utanför eller egna dålighetskänslor.



Tonåringen blir för första gången mer medveten om hur andra uppfattar honom. Dessutom blir det under ungdomstiden på ett nytt sätt

möjligt att reflektera kring egna tankar, känslor och fantasier. Det är vanligt att spänningsproblemet då kommer till ytan, t.ex. efter att man upplevt sig ha misslyckats med ett framträdande. De jämnåriga tar lätt fasta på någon som avviker från gruppen, man gör narr av andra och uppmärksammar rodnande. Om man inte får något stöd av en vuxen kan den unga lätt få uppfattningen att spändhet inte är acceptabelt eller tillåtet, utan något som man måste gömma undan och som är ett icke-önskvärt drag hos en person.

Livserfarenheter

Att godkänna spändheten som en del av livets normala känslomångfald förutsätter att erfarenheterna av att spänna sig kan accepteras och att det är möjligt att på ett tryggt sätt dela dem med andra. Detta främjas av att man i utmanande situationer får tillräckligt med stöd. Om man spänner sig inför nya situationer är det bättre att i stället för att undvika dem söka stöd hos föräldrar, lärare, handledare eller vänner. Då kan man delta i de spänningsframkallande situationerna i sin egen takt, på ett sätt som är lämpligt för en själv. Man kan gå med också i de mest spänningsframkallande situationerna om man får tillräckligt med stöd. Om man diskuterar saken med någon annan finner man ord för känslorna av spänning och rädsla och den andra kan med sina frågor hjälpa till att reda ut, vad det är i situationen som gör att man spänner sig. Det är inte bra att förringa eller förneka rädslan, utan man borde i stället försöka förstå den som en naturlig upplevelse.

Det är lätt att för stunden tränga bort spänning och rädsla genom att undvika nya och utmanande situationer eller, tvärtom, att störta sig in i dem utan att bry sig om hur det känns. Båda sätten kan medföra att man inte möter de verkliga känslorna. Att undvika eller förneka känslor gör inte att de försvinner, utan de blir kvar i psyket, som kanske något

främmande och konstigt. Oidentifierade, uttryckta och obearbetade känslor kan senare ge sig till känna som t.ex. fysiska symptom eller panikstörning.

Livsförändringar speciellt under barndoms- och ungdomsåren kan utlösa och öka spänning. Sådana är t.ex. flyttning eller föräldrarnas skilsmässa. Konstigt nog är det många som tänker att barnet nog klarar sig, precis som om barn skulle ha speciella förutsättningar att anpassa sig. Faktum är att det är först då som förmågan att bearbeta nya utmanande erfarenheter håller på att utvecklas och barnet behöver ofta stöd och att man uppmärksammar situationen. Barnet kan uppleva förändringarna som mycket stressande men kan inte nödvändigtvis uttrycka eller behandla sina känslor. Många får ord för sina upplevelser först som vuxna och märker då, hur mycket förändringarna har gjort att spänningen ökat. Å andra sidan kan livsförändringar också ha en positiv inverkan och öka känslan av trygghet.

Det är ingen slump att man spänner sig. Spändheten i sig kan delvis ha att göra med ärftliga egenskaper, delvis kan man betrakta den som en "inlärdd färdighet", som man fått genom livserfarenhet.



Man kan inte förändra sitt förflutna, men genom att lära sig hur det inverkar på nuet, kan man påverka hur man förhåller sig till kommande situationer och hur man skall hantera dem.

Livserfarenheter som gör att

| spänningen stiger | spänningen minskar |
|---|--|
| <p>Det finns sådana som spänner sig i släkten</p> <p>Arvets betydelse? Inlärdade beteendemönster?</p> <p>Ålderns betydelse</p> <p>Har varit blyg och skygg redan som barn Spändheten har börjat i puberteten/under tidig vuxen ålder Självkritiken har tilltagit med åldern</p> <p>Svårigheter i sociala situationer</p> <p>Erfarenheter av misslyckade framträdanden Man har lärt sig att förvänta sig spändhet i olika sociala situationer Återkommande dåliga erfarenheter</p> <p>Prestationstillfällen</p> <p>Att hålla föredrag Seminarier och grupparbets-situationer</p> | <p>Erfarenheter av att ha lyckats</p> <p>Upplevelser av att ha klarat sig, också i spännande och utmanande situationer Erfarenhet av att det man mest är rädd för inte besannats</p> <p>Aktivitet</p> <p>Man slutar undvika obehagliga saker Man konfronterar sina egna rädslor</p> <p>Att sätta gränser för sig själv</p> <p>Ett medvetet slut på grubblerier och åltande Att sätta gränser för sin självkritik genom att vid behov säga "nej" eller "stopp" till sig själv</p> <p>Förhållningssätt till sig själv</p> <p>Att acceptera sig själv som blyg och känslig Tillåtelse att vara just sådan man är Barmhärtighet mot sig själv (och andra) Ett mer avslappnat förhållande till sig själv Tilltro till sig själv och sina förmågor</p> |

| | |
|--|---|
| <p>En otrygg omgivning</p> <p>Mobbning Hemmiljö där man varit rädd Stress över föräldrarnas skilsmässa Motstridig och negativ feedback Tillvaro där man ständigt måste vara alert, på sin vakt Brist på skydd Att skämmas över sina föräldrar</p> <p>Förändringar</p> <p>Att byta ort/flytta bort hemifrån Skolbyte Byte av studieområde och huvudämne</p> <p>Tilltagande press</p> <p>Nya krav och situationer Ökad medvetenhet om sig själv och andra Stress och prestationskrav Presterande, perfektionism</p> <p>Ett negativt förhållningssätt till sig själv</p> <p>Upplevelse att blyghet och känslighet är svaghet Inbundenhet Pessimism Höga krav Dålig självkänsla, osäkerhet Starka känslor som är svåra att uthärda</p> | <p>En positiv omgivning</p> <p>Stöd från andra Kämpande, stöd och belöning Att vara tillsammans med vänner, kompisar, familj och släkt Miljöombyte något positivt (språkkurs, utbytesår, skolbyte) Att hitta sin egen referensgrupp Känsla av att höra till en grupp En trygg tillvaro</p> <p>Att ta hand om sig själv</p> <p>Bra kondition, motion, tillräcklig sömn, näring Känsla av välbefinnande</p> <p>Intressen</p> <p>Hobbies Djur Musik Konst Motion</p> |
|--|---|

Olika sätt att tänka, uppleva och handla

Hur man förhåller sig till sig själv eller jag-bilden

Hur man förhåller sig till sig själv

Att man spänner sig har ofta att göra med tre olika förhållningssätt:

- Den som spänner sig förhåller sig negativt till **symptomen** på spänning – de får inte synas utåt och knappt ens för en själv
- Den som spänner sig förhåller sig negativt till sig **själv**. Han/hon har svårt att acceptera sig själv, som ofullkomlig och med alla möjliga känslor.
- Den som spänner sig är mycket **beroende** av vad andra tycker om honom/henne. Man söker acceptans hos omgivningen, så att man via det skall kunna acceptera sig själv.

Självkänsla

Självkänsla är ett mångfacetterat begrepp. Självkänslan grundar sig på *hur väl vi känner oss själva*. Denna känsla påverkas av vår grundkaraktär men också av hur mycket stöd vi i den tidiga barndomen fått för våra intressen och för hurdana vi är. Har vi blivit sedda med alla våra sidor? Har en del känslor varit mer tillåtna än andra i hemmet? Har jag lärt mig att betrakta vissa känslor som negativa, icke-önskvärda eller skamliga? Om vi under uppväxtåren blivit ac-

cepterade med våra olika sidor, är det också lättare att som vuxen godkänna hela sig själv.

Inre konflikt i jagbilden

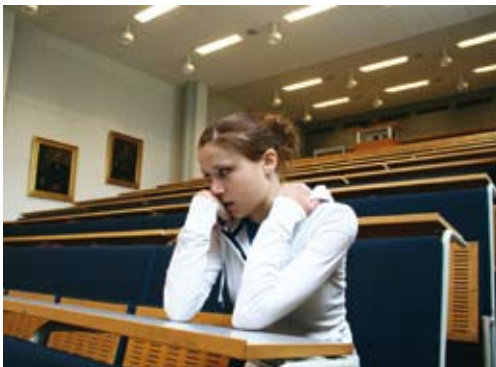
Den upplevda konflikten mellan bilden av en själv som en som spänner sig och idealjagbilden upprätthåller redan i sig spänningssymptom. Den som spänner sig kanske är rädd för att hamna i fokus för andras uppmärksamhet men kan samtidigt önska att han/hon vid uppträdande inte skulle ha några spänningssymptom, ja kanske t.o.m. kunna sola sig i glansen av uppskattning. Då kanske en vanlig prestation vid uppträdandet inte räcker till, utan man borde åstadkomma något speciellt.

Jagbilden hos den som spänner sig kan vara ytterst konfliktfylld, splittrad och oklar. Livserfarenheterna och människorelationerna har kanske inte erbjudit tillfällen då man fått passa ihop olika delar av sig själv. Man kan å ena sidan känna igen avslappnade och lugna sidor hos sig själv och å andra sidan uppleva dålighetskänslor och skam, om man känner sig spänd. Hur man känner sig kan variera svartvitt från det ena tillfället till det andra. Det finns trygga och farliga situationer och människor, vilka hålls åtskilda från varandra. De närmaste upplevs som trygga, främmande som skrämmande och kritiska. Ibland kan det vara de välkända människorna som upplevs som skrämmande, för "de känner mig så bra" och de främmande trygga, för "de vet ingenting om mig." Det lönar sig för den som spänner sig att lära känna de olika sidorna hos sig själv.

Kravfylldhet

Den som spänner sig kräver ofta mycket av sig själv, trots att han/hon inte alltid är medveten om det utan själv tycker att de höga kraven är normala och rimliga. Det kan innebära en förväntan på en felfri

jagbild, där fel, svaghet och sårbarhet inte är tillåtna. Man kan förebrå sig t.o.m. flera år efteråt för vad man sagt eller gjort. En del som spanner sig bedömer sig själva efter en helt annan skala än den de tillämpar på andra: andra tillåts betydligt fler möjligheter att göra fel än man själv. Somliga igen kan vara synnerligen krävande också mot andra. Det kan ta sig uttryck som en känsla av skam eller negativt förhållningssätt mot andra som spanner sig eller som ett krav på att man själv skall bemötas fullständigt korrekt.



Balans i självuppfattningen

Om man kunde vara lika överseende i förhållande till sig själv som till en god vän skulle spändheten bli mer uthärdlig. En positiv bild av en själv upprätthåller psykisk balans, medan en negativ självbild leder till att man upplever problem och konflikter. Balans och mental hälsa innebär ändå inte att livet skulle vara konfliktfritt, symptomfritt eller utan problem – dessa erfarenheter hör till människolivet och utgör delar i en helhet. Psykisk balans innebär att det finns tillräckligt med medel för att

- återställa jämvikten
- lösa problem
- stå ut med symptom, konflikter och den egna ofullkomligheten
- acceptera sig själv som den man är i stället för att tänka ”jag kan godkänna mig själv sen när jag inte längre spanner mig eller känner mig osäker”

Bilden av en själv som budbärare

Bilden av en själv som budbärare är en del av jagbilden. Var och en av oss utformar en bild av oss själva som sändare av budskap under hela livet i olika kommunikations- och samspelssituationer hemma, i skolan, studierna, på arbetet och fritiden.

Bilden beror på

- vilka erfarenheter, synsätt och känslor vi har av oss själva som uppträdande och förmedlare av information
- hurdant vårt beteende är i kommunikationssituationen och vilket intryck andra får av oss p.g.a. detta
- vilken verbal och icke-verbal feedback vi får av vårt sätt att kommunicera.

Kommunikationsbilden kan vara **stark** eller **svag**. En person som har en stark jagbild i detta avseende söker sig gärna till kommunikationssituationer, litat på att det skall gå bra och kommer lätt överens med både bekanta och obekanta. Han **vet** att han kan uttrycka sina åsikter koncist och vid behov styra olika kommunikationssituationer. Han är motiverad att observera, lyssna och ta till sig feedback och försöka utvecklas med dess hjälp. En person som har en svag bild av sig själv i detta hänseende tycker att han är dålig på att kommunicera och håller sig mer i bakgrunden. Han **tror** att han är dålig på att uttrycka sig själv och förväntar sig att misslyckas. På så sätt kan han utforma självuppfyllande profetior: *"eftersom mitt framträdande gick åt skogen förra gången, kommer det att göra det nu också."* Han kan ha svårt att observera och ta till sig feedback, för han uppfattar också den positiva feedbacken som negativ och avvisar tanken på att han kan utvecklas som informatör.

Det viktiga vore att ha en **realistisk** bild av sig själv som informatör.
Det innebär att

- man **är medveten om** sina starka sidor och utvecklingsområden när det gäller kommunicerande
- man kan förmedla information på den nivå man behärskar
- man har lust och förmåga att utveckla och göra sin kommunikationsbild mångsidigare



Den egna kommunikationsbilden kan vara förvrängd eller stå i konflikt med verkligheten – många tror att de är sämre på att kommunicera än vad de i själva verket är. Det goda i detta är, att det går att korrigera en svag kommunikationsbild, om den uppträdande bara får tillräckligt med positiva erfarenheter av att ha lyckats. Eftersom de negativa attityder som hänför sig till att uppträda och tala till stor del är inlärd, är det också möjligt att lära sig av med dem. Att känna igen och utveckla en realistisk bild av sig själv som informatör kan i själva verket vara ett viktigt mål när det gäller att lindra rädsla inför att uppträda.

Automatiska tankar

Det beror inte på situationerna i sig att vi känner spänning eller ångest utan på hur vi tolkar dem. Tolkningen sker ofta omärkligt, på ett ögonblick. Blixtsnabba tolkningar av situationer kan kallas *automatiska tankar*. De har utvecklats i samspel med andra. För det mesta är vi bara delvis medvetna om dessa tankar eller föreställningar, men det är möjligt att lära känna dem bättre. Vissa händelser upplever vi visserligen universellt som negativa. Det är bra att lära känna sådana för en själv typiska skadliga tankesätt, som förvränger upplevelsen av verkligheten, belastar och och hindrar en från att nå uppsatta mål.

Det automatiska tänkandet sker ofta som en snabb reaktion och påminner om ett telegram. T.ex. "Hjälp!", "Oj nej...", "Jag står inte ut" eller "jag är helt eländig" är exempel på snabba reaktioner. Bakom dem finns en tanke som styr ens eget varande och reagerande eller en tanke som berör en själv, andra personer eller situationer. Man kan komma i kontakt med innehållet i dessa tankar genom att stanna upp och fundera över vad som rör sig inom en eller vad i situationen som känns hotande. I det följande finns exempel på möjliga automatiska tankar hos den som spänner sig.

| Skadligt automatiskt tänkande (Beck, J., 1995) | Exempel |
|--|--|
| 1. Allt-eller intet-tänkande Situationen ses som antingen det ena eller det andra, inte som ett kontinuum. | "Om jag inte lyckas perfekt i mitt framträdande är jag en fullständig loser." |
| 2. Katastroftänkande Framtiden ses enbart i negativ belysning. | "Jag kommer att misslyckas för att jag är så spänd." "Jag kommer ändå inte att bli bekant med någon, för ingen är intresserad av mig." |

| | |
|---|--|
| <p>3. Man beaktar inte det positiva Man lämnar positiva erfarenheter eller egenskaper obeaktade.</p> | <p>”Det gick ganska bra, men det berodde inte på mig utan på att att de andra var så vänliga.” ”Jag fick bra feedback på mitt framträdande, men läraren råkade vara på gott humör idag.”</p> |
| <p>4. Slutsaser på emotionella grunder Någon sak är sann, eftersom den ”känns” så, fastän fakta skulle tala mot det.</p> | <p>”Jag har förberett mig bra inför situationen, men jag känner mig misslyckad.” ”Människorna talar till mig, men jag känner mig utanför, som om jag inte hörde till.”</p> |
| <p>5. Villkorlös generalisering Man ger en absolut, allting omfattande definition på sig själv eller andra vilken inte grundar sig på fakta.</p> | <p>”Jag är en värdelös loser.” ”Övning hjälper inte.” ”Han hatar mig.”</p> |
| <p>6. Överdrift/underdrift Då man bedömer sig själv, situationen eller andra överdriver man negativa eller förringar positiva sidor.</p> | <p>”Ett medelmåttigt vitsord berättar hur dålig jag är.” ”Fastän jag skulle få ett bra vitsord säger det ingenting om mitt kunnande.”</p> |
| <p>7. Selektiv observation Man riktar uppmärksamheten på en negativ detalj utan att se helheten.</p> | <p>”Eftersom jag glömde en del av mitt framträdande är jag dålig på att hålla föredrag.” ”Jag rodnade under mitt framträdande och då försvann trovärdigheten hos allt jag sade.”</p> |
| <p>8. Tankeläsande Man tror att man vet vad andra tänker.</p> | <p>”Hon tycker att jag inte kan nånting.” ”Folk tyckte att jag var tråkig och nervös på bjudningen.”</p> |
| <p>9. Övergeneralisering Man drar en allomfattande negativ slutsats av den aktuella situationen.</p> | <p>”Jag var tyst i gruppen – ingen vill ha mig till vän.” ”Jag kunde inte svara på frågan, jag kan helt enkelt inte bete mig.”</p> |

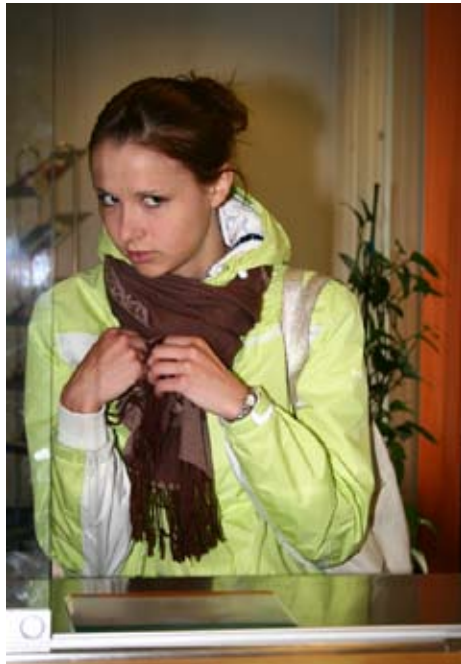
| | |
|--|--|
| <p>10. Man tar allt personligt Man föreställer sig att andras negativa beteende bara beror på en själv.</p> | <p>”Kajsa försvann tidigt, för jag var så tråkigt sällskap.” Handledaren var oartig därför att jag inte kunde något.”</p> |
| <p>11. ”Borde”- och ”måste”-påståenden Det finns en absolut, på förhand bestämd tanke om hur man själv eller andra borde bete sig. Om förväntningarna inte uppfylls, överbetonar man hur dåligt allting är.</p> | <p>”På bjudningar borde man vara avslappnad och social.” ”Jag måste ge ett verbalt och glatt första intryck.” ”Allt måste beaktas vid ett framträdande.”</p> |
| <p>12. Begränsad observation Man ser enbart de negativa sidorna i en situation.</p> | <p>”Gruppmedlemmarna pratade bara sinsemellan och de kunde inte ta andra i beaktande.” ”Att uppträda är att vara på andras nåder och att utsätta sig för andras kritik, det värsta jag vet.”</p> |
| <p>13. Man drar felaktiga slutsatser Man förknippar två saker som inte har något att göra med varandra.</p> | <p>”Eftersom jag var svettig under armarna efter framträdandet, misslyckades jag och höll ett dåligt anförande.”</p> |

Att fundera över:

- Vilka automatiska tankar känner du igen hos dig själv i spända situationer, t.ex. när du uppträder?
- Är något av de ovanstående tankesätten speciellt bekant för dig?

Negativt inre tal

Den som spänner sig förhåller sig ofta negativt till sig själv, andra och omvärlden och detta alstrar och upprätthåller ångest. Den som spänner sig uppfattar sina negativa tankar som sanna också om det saknas bevismaterial.



Du kan med tillhjälp av följande tabell (Bourne 2000) kolla hur du förhåller dig till dig själv och finna motpåståenden till ditt inre negativa tal med hjälp av frågorna under. Du kan också ringa in hur mycket (på en skala från 1-6) du tror att varje inre negativ taltyp påverkar dig.

DEN BEKYMRADE

Inverkar: inte alls 1 - 2 – 3 – 4 – 5 – 6 väldigt mycket.

- Väntar sig det värsta
- Överdriver sannolikheten att misslyckas
- Ägnar sig åt katastroftänkande
→ förvärrar ångest, panik, förstärker t.ex. symptomen vid panikattacker

Negativt inre tal:

”Tänk om jag inte klarar mig/
råkar ut för panik/blir ensam/
ingen tycker om mig/aldrig blir
fri från mina rädslor?”

Positiva motargument:

”Jag har klarat mig ur liknande
situationer förut, jag kan vid
behov få hjälp.”
”Nu andas jag bara lugnt.”
”Jag är bra som jag är.”
”Jag är rädd för det här tillfället,
men det berättar ingenting om
mina känslor i andra situationer.”

KRITIKERN

Påverkar mig: inte alls 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 väldigt mycket.

- Värderar och dömer, visar på fel och brister
- Åsidosätter positiva egenskaper
- Kan ursprungligen vara t.ex. fars, mors eller en kritisk
lärares röst
→ försvagar självkänslan

Negativt inre tal:

”Jag är besviken på dig!”,
”Idiot!”, ”Du kan ingenting...”,
”Tina klarar det här mycket
bättre...”

Positiva motargument:

”Jag duger som jag är.” ”Jag är
unik.” ”Jag förtjänar något bra,
i likhet med andra.” ”Vi är olika,
inte bättre eller sämre.”

OFFRET

Inverkar: inte alls 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 väldigt mycket.

- Upplever sig vara hjälplös och hopplös, på andras nåder
- Upplever hinder, tror inte på förändring

→ förvärrar depression

Negativt inre tal:

"Jag klarar inte av det här...",
"Jag lär mig aldrig nånting", "Det är ingen idé att försöka, det är för sent."

Positiva motargument:

"Jag kan gå framåt små steg i taget." "Jag skall träna på det här." "Det är viktigt att försöka och utvärdera situationen efteråt."

PERFEKTIONISTEN

Inverkar: inte alls 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 väldigt mycket.

- Satsar hela tiden på bättre prestationer, ingenting är tillräckligt
- Vill vara bäst
- Det egna värdet beroende av yttre omständigheter eller andras godkännande

→ främjar stress och utbrändhet

Negativt inre tal:

"Jag måste ge allt jag har." "Jag måste...annars är jag ingenting."
"Man måste alltid vara vänlig mot alla."

Positiva motargument:

"Jag satsar på det här utgående från vad som är rimligt med tanke på min livssituation och välmående." "Jag är värdefull i mig själv utan att jag behöver göra något för det." "Många tycker om mig, men inte alla, och jag accepterar det."

Frågor för att upphäva det inre negativa talet och finna de positiva motargumenten:

- Ser jag till situationen som helhet?
- Vilka bevis finns det?
- Är det här alltid sant?
- Är jag objektiv eller lyssnar jag bara till mina känslor?
- Hur sannolikt är det att det skall gå som jag befarar?
- Har det stämt förut? Hur ofta?
- Vad är det värsta som kan inträffa? Vad kunde jag göra i så fall?

Motargumenten borde vara realistiska och trovärdiga för en själv. Skriv ner dem i jag-form om den nuvarande situationen, inte om framtiden och försök undvika nekande satser. Spänningstillståndet kan ha att göra med ett negativt inre tal via depression. Då förstärker ofta dålig självkänsla, självkritik, spändhet inför att uppträda och underlägsenhetskänslor i sociala situationer varandra. Det är svårt att upprätthålla ett positivt, självkänslöstödjande inre tal eller att ta emot uppmuntrande feedback av andra, om en stor del av resurserna p.g.a. depression går åt till att hålla i gång den självkritiska spiralen. Man vänjer sig vid ett kritiskt tankesätt, där det är lättare att betrakta sig själv som dålig och bristfällig i stället för att fundera över vilka goda sidor man har. När depressionen drar ut på tiden leder det ofta till att man inte tror på att olika sätt att lindra spänningen kan fungera.

Kärnföreställningar

Man brukar kalla sådana förhållningssätt för kärnföreställningar, som har utformats under barndomen via upprepade erfarenheter och som rör grundläggande föreställningar om en själv, andra människor och den omgivande världen. Vanligtvis betraktas dessa kärnföreställningar som absoluta sanningar och man är inte nödvändigtvis ens medveten om dem. Kärnföreställningarna styr hur den som spänner sig observerar och tolkar information, bl.a. i form av automatiska tankar.



I bakgrunden till att man spänner sig finns ofta en oförmåga att lita på värdet hos den egna unika individualiteten. Den som spänner sig söker bekräftelse av andra på hurdan han är. Han är rädd för att andra skall definiera honom som värdelös, svag eller skamlig. För att komma fram till en dylik tolkning behövs ibland bara en liten obetydlig kommentar. Om man inte som helhet kan lita på sitt eget värde är man utsatt för andras bedömning. Den som spänner sig har svårt att ta emot andras feedback och förstå att det just är den andras bedömning – och inte nödvändigtvis sanningen eller ett alltomfattande bevis på ens egen betydelselöshet eller värdelöshet. Kärnföreställningen kan i grunden vara: *"jag är värdelös"* eller *"jag kan inte lita på min egen omdömesförmåga."*

Hur klarar man sig – vad kan vara till hjälp för den som spänner sig?

Det finns många sätt att lindra spänning. Eftersom orsakerna till att man spänner sig är olika och varje spännare är en speciell person, betyder det också att hjälpmedlen fungerar på olika sätt. Det som hjälper en kan öka spänningen hos en annan. Genom att experimentera kan du hitta just de sätt som passar dig att komma över de besvärligaste hindren.

Tanke- och handlingssätt som bygger på självkänedom

Det är möjligt att lära sig att bättre känna till och stå ut med sig själv och sina spänningssymptom. Självkänedom ökar, om man har möjlighet att öva under trygga förhållanden – som t.ex. på kurser för muntlig kommunikation, tillsammans med någon vän eller på en terapitimme. Under övningen lär man sig rikta uppmärksamheten på det man skall säga och inte på det egna känslotillståndet och varandet.

I stället för att tiga är det bra att lära sig tala om sina spänningssymptom och rädslor för vänner och andra människor. Någon gång kan det lindra ens rädslor om man vid själva uppträdandet säger att man känner sig nervös.

I stället för att försöka kontrollera uttrycksformerna för spänningen och rädslorna kan du försöka inta en vänlig och förstående attityd till dem. Säg till dig själv: *”Jag vågar och vill ha att göra med andra människor trots mina rädslor och spänningar. De här känslorna är en*

del av mig och mitt sätt att möta vissa situationer.” Via det kan du lära dig acceptera dig själv, dina känslor och reaktioner bättre. Koncentrera dig på dig själv som helhet med alla dina känslor i stället för att bara ägna uppmärksamhet åt spänningssymptomen. Då minskar den energi som går åt till att kontrollera symptomen och känslorna och du har mer utrymme för att vara dig själv i mötet med andra människor.

Försök också se andra som separata individer, som har sina egna sätt att se dig och världen. Säg till dig själv: *Jag har mitt eget sätt att uppleva saker och andra har sina sätt. Vi är olika – jag är inte svagare, starkare eller värdelösare än andra.”*

Det är inte egalt vad och hur vi tänker. Via våra tankar upprätthåller vi vårt mentala klimat. Ofta kan en person överidentifiera sig med sina tankar och känslor och betrakta dem som absolut sanna: *”eftersom jag tänker och känner så här är det sant.”* Den som spänner sig kan tolka situationen som farligare än den i verkligheten är. Ofta är han rädd för att bli avslöjad och upplever sin spändhet som skamlig. Det är bra att komma ihåg, att känslan av spändhet inte har något direkt samband med hur man lyckas eller m.a.o. berättar symptomen ingenting om ens människovärde eller kunnande.

Genom att tänka pessimistiskt skapar du utrymme för att misslyckas eller så kommer du att lägga märke bara till tråkiga saker. Tanken att världen inte går under fastän framträdandet inte är perfekt kan bära förvånansvärt långt. Minns: andra förhåller sig inte tillnärmelsevis lika kritiskt till dig som du själv. Försök ha perspektiv och vara realistisk i situationen. Vilken betydelse har framträdandet eller åhörarna de facto med tanke på ditt liv?

Ett positivt förhållningssätt och humor lindrar spänning. Förmågan att skratta åt sig själv är en viktig tillgång. För en del kan tanken på ett positivt förhållningssätt kännas krävande. Då kanske det inte lönar

sig att sträva efter "positivt tänkande" utan i stället kan en neutral och realistisk bild av en själv, publiken och situationen vara till hjälp.



Det är bra att i tankarna försöka förflytta sig förbi den svåra situationen. Om framträdandet eller arbetsplatsintervjun är på onsdag, så tänk på förhand hur trevligt det kommer att vara på torsdag, när allt är över! Tanken på att "situationen tar slut" lugnar ner och bygger en bro till framtiden.

Du kan också tänka, att framträdandet inte är något måste utan ett val. Tänk efter vilken nytta framträdandet kan ha för dig. Det kan inträffa värre saker i en människas liv än att behöva uppträda.

Ge dig själv tillstånd att spänna dig, acceptera din spändhet.

Att upprätthålla ett tillåtande förhållningssätt till sig själv kan för många vara förvånansvärt svårt. Ofta behöver vi för det draghjälp genom att diskutera med andra. Stöd, uppmuntran, förståelse, uppmärksamhet och bra feedback från en viktig person hjälper till att förstärka bilden av en själv som en som klarar sig.

- Ingen behöver vara perfekt.
- Försök acceptera dig själv som du är – som tillräckligt bra.
- Var barmhärtig och tillåtande i relation till dig själv och andra.
- Lägg märke till när du lyckats. Att samla på sig positiva erfarenheter underlättar ett realistiskt förhållningssätt.
- Att vara blyg eller känslig är inget att skämmas över. Vi är olika och vi behöver olika mycket tid på oss för att anpassa oss till olika saker.

Fantasier

Fantasiernas inverkan på våra upplevelser är stor och bl.a. idrottare utnyttjar detta när de tränar inför prestationer. Också den som spänner sig drar mycket nytta av olika fantasiövningar. Fantasierna är det första steget i förändringen: det kan löna sig att först i fantasin gå igenom hur man kunde göra annorlunda, innan man störtar iväg och försöker sig på något nytt. Man kan gå igenom uppträdandesituationen såsom man önskar att den skulle förlöpa. Fantasiövningen ger färdighet: en lyckad visualisering av situationen automatiseras och överförs i handling till den verkliga situationen. Fantasiövningar stöder en i att stegvis våga utsätta sig för den skrämmande situationen.

Föreställ dig situationen i ett avslappnat tillstånd. Fantasiövningen ökar säkerhet och ger tilltro till de egna möjligheterna. Inta en avslappnad ställning t.ex. genom att ligga ner och föreställ dig situationen så att du lyckas. Du kan också använda en avslappnings-CD som hjälpmedel.

Användandet av fantasiövningar kan verka också på annat sätt, här några exempel:

- Om rodnande stör dig, så lugna ner dig genom att se dig själv i svalt vatten. *Föreställningen om svalt vatten lugnar ner hudens blodomlopp.*
- Om du är spänd och inte får sömn på kvällen kan du lugna ner dig genom en fantasi, där du ligger i varm sand. *Värmekänslan slappnar av dina muskler.*
- Skriv på en lapp ner ett ord eller en mening, som får dig att tänka på något lugnande, en viktig människa eller sak. Ta lappen med till den utmanande situationen och håll den framme. Återkalla med hjälp av meningen den lugna känslan före eller under uppträdandet.
- Sök dig i din fantasi till en *trygg plats* (se övning s. 65), t.ex. ett landskap vid en stugstrand. Om du har en bild på platsen kan du ha den med dig och vid behov ta fram den och lugna ner dig med dess hjälp.
- Du kan ge föremålet i uppgift att påminna dig om trygghet, din förmåga att lugna ner dig eller att du är tillräckligt bra. Olika smycken, nyckelringar eller maskotar kan fungera som magiska föremål och lugna ner dig vid uppträdandet.
- Att upprepa kända ritualer hjälper ibland att skapa en positiv och trygg bild av situationen och att man lyckas.
- Rita en bild av hur du visualiserar dig själv och publiken vid ditt framträdande. Rita sedan en bild av hur du skulle vilja uppleva dig själv. Försök ändra dina negativa föreställningar så de blir mer neutrala.

Bild 1



Bild 1: Utgångsläge. Den studerande upplever att opponenter står ovanför henne, vet allt. Bilden av det egna jaget är en som inte klarar sig, ett barn.

Bild 2



Bild 2: Bilden bearbetades genom diskussion med psykologen. Den studerande ser sig själv och opponenter som jämbördiga.

Exponering

I stället för att undvika och fly från obehagliga situationer lönar det sig att ordna möjlighet att öva sig på dem. Sök dig aktivt till att träna samspel med andra. Börja ta ögonkontakt och öva dig i att uttrycka dig och säga saker högt.

Den som spänner sig saknar ofta erfarenhet av att uppträda. Många drar nytta av att med små steg i taget närma sig situationer som orsakar rädsla. När man tillräckligt många gånger gått igenom en skrämmande situation samlar man på sig erfarenheter av framgång.

Också med ökad livserfarenhet försvagas rädslan för att göra bort sig. Det är av denna orsak som spändhet i allmänhet minskar med ålder.

Undvik undvikande i stället för spänningssituationer

Exponering är ett fungerande sätt att ta hand om social spänning. Det lönar sig att följa med och bedöma den egna spänningen i olika situationer, t.ex. på en skala från 0 till 10 (0=helt avslappnad, 10= stark ångest, panik). Man kan inleda exponeringsövningar i det egna livet med mindre skrämmande situationer (ångestnivå 3-4) och utöka kravnivån i små steg. Man lär ju sig inte heller köra bil på ett ögonblick – samma gäller också bemötande av ångest och övning i sociala situationer.

Fundera på förhand ut metoder som kan hjälpa dig att lindra ångesten i sociala situationer (en bekant persons stöd eller närvaro, ett lugnande inre tal, muskelspänning och -avslappning, lugnande andning, se s. 61). Om ångesten växer sig alltför stark kan du försöka backa och lugna ner dig. I nästan alla situationer finns det sätt att backa: vid uppträdandet kan man t.ex. ge publiken en uppgift (uppmärksamheten vänds bort från dig), vid bjudning gå på toaletten, vid mötessituation fördjupa sig i anteckningar. Använd tiden då du drar dig tillbaka till att lugna ner dig själv. Återvänd till situationen då din ångest är uthärdlig. Att dra sig tillbaka är inte detsamma som att fly från situationen. Det förutsätter att man återvänder till situationen när den värsta ångesten har släppt.



Genom att fly förstärker du din rädsla – genom att dra dig tillbaka och återvända till situationen ökar du din tro på att du skall klara dig.

Gå alltid framåt med små steg vid exponering – underlätta situationen, om ångestnivån stiger alltför mycket.

- Sociala färdigheter blir inte bättre av att man undviker situationerna.
- Om man undviker spännande situationer ökar förrådet av negativa erfarenheter och leder lätt till en spiral av bristande erfarenhet.
- Det lönar sig att arrangera tillfällen där man kan öva sig.
- Självförtroendet blir bättre då man vågar ge sig in på det man är rädd för.

Hjälpmiddel vid framträdandet

Attityder till framställningen och spändheten

Inta en positiv attityd till ditt framträdande såväl i gruppen som inför publiken. Hur väl du uthärdar din spändhet beror på vilken betydelse du ger den. Att spänna sig är inte detsamma som att vara svag utan ett sätt att kanalisera energi. Den visar också att du tar din uppgift på allvar.

- Du hamnar inte, utan du får möjlighet att uppträda.
- Acceptera att du spänner dig – det hör till saken.

Förberdelser inför framförandet

- En noggrann förberedelse förbättrar förutsättningarna för att lyckas.

- Förbered dig speciellt noga på framställningens början och inledande skede, eftersom spänningen i allmänhet är som starkast då man möter publiken och sedan avtar redan efter några minuter.
- Att förbereda sig innebär inte att man måste kunna allt utantill.
- Dra upp huvudlinjerna i ditt ämne och håll ett papper eller kort nära till hands, så du vid behov kan titta om du inte minns.
- Planera en framställning som är just din, låt din personlighet synas och din dialekt höras.
- Öva dig på framträdandet högt. En del drar nytta av att öva framför spegeln, en del av att banda talet, någon håller föredraget för en vän.
- Kom ihåg måttlighet i förberedandet. Om man övar för mycket kan föredraget bli mindre avspänt och skapa en absolut bild av hur det borde förlöpa. Ge utrymme åt spontaniteten.
- Både över- och underenergi kan leda till problem → aktivera dig lagom (erfarenheten hjälper).
- Förkorta väntetiden och erbjud dig att hålla din egen andel i början/bland de första.

Att ta omgivningen i beaktande

- Bekanta dig på förhand med utrymmet där du skall uppträda.
- Försäkra dig på förhand om att apparaterna fungerar. Öva dig att använda dem, så att de fungerar också i en främmande situation.
- Ju mindre du behöver vara rädd för överraskningar, desto mindre orsak har du att spänna dig – med tilltagande erfarenhet vågar du gå till situationerna mer spontant.

Att ta hand om sig själv

- Se till att du inte samtidigt har alltför mycket stress.
- Att göra något trevligt före framträdandet avleder tankarna från

rädslorna. Att motionera dagarna före hjälper många.

- Skapa en bro för att underlätta för dig själv: *"efter en timme/i morgon är det här över."*
- Drick tillräckligt. Man kan förhindra muntorrhet genom att dricka vatten redan föregående kväll och i god tid före framförandet. Att dricka vatten under själva framförandet fungerar inte lika bra.
- Gå och lägg dig i tid föregående kväll. Ha kläderna färdigt framlagda och unna dig en god frukost. Att ta väl hand om sig själv har en lugnande effekt.
- Försök ta det lugnt, fastän sömnen inte genast infinner sig – vilan i sig har en uppiggande effekt. Om man upprepade gånger lider av sömnlöshet inför spännande situationer kan man tillfälligt använda insomningsmediciner.
- Stig upp i tid på morgonen och undvik brådska.
- Klä dig i bekväma kläder som passar för tillfället och bry dig också annars om ditt utseende.
- Om rodnande stör din koncentrationsförmåga kan du skaffa en lämplig täckande make-up-kräm.
- Om du kommit överens med läkaren om att vid behov använda medicinering, är det viktigt att i tid ta medicinen enligt förskrift.

Aktivering

- Känn igen ditt sätt att aktiveras: koncentrera dig en stund ensam före framträdandet, umgås med publiken eller prata med någon, som du kan anförtro dig åt.
- Berätta åt din lärare eller opponent att du spänner dig.
- Sätt fram allt material före framträdandet.
- Lugna ner dig och andas långsammare. Slappna medvetet av de stora muskelgrupperna (axlarna, skinkan, låren) genom att skaka dem lätt.

- Lindra spänningen genom att medvetet först spänna olika kroppsdelar och sedan låta dem slappna av. Lyft axlarna högt upp till öronen och knyt samtidigt ihop händerna och låt sedan axlarna och händerna falla avslappnade ned.

Hur fungera under själva framträdandet

- Framträdandets början: kom fram då åhörarna är färdiga eller var färdigt på plats, då den första anländer. Pröva dig fram vad som passar just dig.
- Vid vissa tillfällen kan det vara lämpligt att berätta att du spänner dig. Fastän du inte skulle berätta, är det sannolikt att man förhåller sig positivt till dig.
- Inta en bra och stödjande ställning, rätta på dig. En stödjande och rakryggad hållning ger dig fysiskt en känsla av att det inte är någon fara.
- Om det är svårt att stå kan du hålla ditt anförande sittande.
- Vid vissa tillfällen kan det vara lämpligt att sitta avslappnat vid bordet under anförandet. Det kan minska din prestationsångest.
- Andas lugnt. En lugn och lång utandning har en lugnande effekt. En fri inandning tillför organismen tillräckligt med syre.
- Det snabbaste sättet att lugna ner andningen är att tala långsammare än normalt och att hålla pauser med jämna mellanrum.
- Ta för säkerhets skull med vatten ifall munnen börjar kännas torr.
- Rör på dig under framställningen. När blodcirkulationen och andningen kommer i gång känner du dig mer avslappnad.
- Att hålla en penna eller skrivunderlägg i handen kan vara lugnande.
- Gör en Power Point-presentation. Då riktar publiken uppmärksamheten på den och inte på den som uppträder.

- Kom ihåg att ingen vet vad du planerat – det gör ingenting om något faller bort. Tiden för framträdandet är alltid begränsad, du hinner hur som helst inte berätta allt.
- Minns att du förmodligen vet mer om den sak du presenterar än många i publiken.
- Koncentrera dig på saken du skall presentera och inte på dina symptom.
- Spänningen släpper i allmänhet när du kommit i gång.
- Minns att spänningen inte alltid syns utåt, åtminstone inte lika mycket som man själv tror. Och fastän den skulle synas är det oftast inte viktigt för publiken.

Att uppträda innebär växelverkan

- Det är bra att på förhand tänka över vilken publik du skall tala inför. Publiken påverkar ditt sätt att uppträda.
- Du har inte ensam ansvaret för hur ditt anförande lyckas – också åhörarna har ett ansvar. Det är viktigt att också öva den delen av framträdandet: träna dig i att själv vara en bra publik.
- Försök öka ditt förtroende för publiken. Publiken har en tendens att vara på den uppträdandes sida och inte emot honom.
- Lita på de andras empatiska förmåga och acceptans.
- Se realistiskt på det hela: verkligheten är ofta positivare än dina förhandsföreställningar om den. Lyssnaren är intresserad av vad du har att säga och inte om du spänner dig.
- Försök få till stånd samverkan i stället för att undvika den.
- Kolla in vänliga ansikten i publiken. Rikta dig till personer, som



ler mot dig eller nickar som tecken på att de lyssnar. Via den kontakten kan du tanka mod och säkerhet. Det är i allas intresse att talaren kan vara sig själv.

- Om någon i publiken inte kan förhålla sig förstående till att du spänner dig – vems är då problemet?
- Var dig själv – den rollen passar dig bäst.
- Tala personligt och som det känns naturligt för dig. Ett tal behöver inte vara slutgiltigt färdigt på samma sätt som en skriftlig framställning.

Efter framträdandet

- Ta emot feedback från åhörarna. Om du får kritik, så minns att du kan lära dig något nytt av det.
- Ta feedbacken med en nypa salt. Kritiken är inte den absoluta sanningen om dig och ditt anförande. Människor har rätt till olika åsikter.
- Lär dig att ta emot också positiv feedback på ditt framträdande. Minns att medkänsla inte betyder att man tycker synd om dig.
- Grubbla inte över dina misstag. Tillåt dig rätten att göra fel och att göra bort dig, för av det lär man sig minst lika mycket som av sina framgångar. Fundera ut alternativ och lösningsförslag.
- Säg bestämt "nej" till dig själv, om du i alla fall efteråt börjar fördöma eller nedvärdera din prestation eller skämmas över dig själv.
- Tänk på förhand ut något trevligt att göra, så du blir fri från anspänningen, t.ex. motion eller någon annan trevlig sysselsättning som får dig att koppla av.
- Belöna dig själv då tillfället är över, oberoende hur du upplevde att du klarade dig. Man orkar bättre med utmaningar om man har något trevligt att se fram emot.

- Återvänd så snart som möjligt till ditt dagliga liv.
- Det lättar att tänka: "Nu är det över!"
- Ingen är född till en bra talare. Gå framåt med små steg: öva dina kommunikationsfärdigheter i olika sammanhang där det ingår växelverkan med andra, be om feedback och ta modigt lärdom av dina fel och motgångar. Ta tillfället i akt att skaffa dig praktisk erfarenhet.

Avslappning och välmående

Kan olika stresshanteringsmetoder vara till hjälp?

Det är lätt hänt att man söker snabba lösningar och "mirakelmediciner" som botemedel mot spänningar – och sådana finns inte. Genom att bemöta sig själv med större medkänsla och acceptans kan spändheten bli en tillåten del av en själv.

Att leva med stress, ångest och nervositet är en konst som är möjlig att lära sig. De metoder som hjälper vid stress och som leder till äkta välbefinnande är också bra, när det gäller att komma tillrätta med spänningssymptom.

- Ett barmhärtigt förhållnings-sätt till sig själv
- Att lyssna till de egna behoven
- Rimliga mål
- Principen "tillräckligt bra räcker"
- Goda människorelationer
- Avslappning



- Motion
- Tillräcklig vila
- Att rikta uppmärksamheten utåt i stället för mot sig själv och sina förnimmelser
- Humor

Avslappning ökar känslan av säkerhet när man talar och uttrycker sig

Tillräcklig sömn, hälsosam kost, motion, friluftsliv, lämplig arbetsmängd och harmoniska människorelationer stöder ditt välmående. Undvik sömnbrist och sköt om dig själv och din hälsa. Ibland är det bra att lämna bort kaffet, om det ökar spänningssymptomen. Ta hand om dina andra problem (t.ex. depression eller ångest) på ett adekvat sätt.

Vi människor kan inte koppla av och spara vilan på lager, utan vi måste ständigt se till att vi slappnar av tillräckligt. Varje dag och vecka borde innehålla tillräckligt med tid, då man inte behöver vara nyttig eller effektiv. Varje år borde ha en längre tid då man gör sig lös och ledig – semester!

Avslappningsmetoderna är individuella. Motion, att röra sig ute i naturen, bada bastu eller att tänja spända muskler kan bidra till avslappning inför en spännande situation. En intressant bok eller ett TV-program kan befria en från stressande eller ångestfyllda tankar. Att prata med en vän kan hjälpa en att bearbeta problem och avleda tankarna. En del vill koppla av i lugn och ro ensamma, medan somliga söker andras sällskap. I det följande presenteras några förslag på avslappningsmetoder.

Andningsövningar

Andningen utgör en bro mellan sinnet och kroppen. Den har samband med inre erfarenheter, t.ex. känslor. Den spända och ångestfyllda håller andan eller andas häftigt eller ytligt. Den skrämde vågar inte ta plats och inte ens andas fritt. Andningen avslöjar alltså hur en människa mår – å andra sidan kan man med andningens hjälp påverka sitt välmående. En oregelbunden andning sätter fart på livsprocesserna och fortplantar symptom i hela organismen. När du lär dig lugna ner din andning blir också det autonoma nervsystemet och sinnet lugnare. Trots att andningen delvis är automatisk kan vi påverka den med fantasier, rörelser och ljud. Man får då uppleva hur det är att kunna påverka psykisk och fysisk överaktivitet, oro och känslan av att gå på högvarv. Andningsövningen är en konkret övning i att ha förbarmande med sig själv och med dess hjälp kan man träna en accepterande hållning mot sig själv. Med balanserad andning och olika fantasier kan man lära sig att lugna ner sig själv före framträdandet, när man väntar på sin presentationstur, under själva framförandet och efteråt.

Andningsövningarna gör det möjligt att stanna upp och bearbeta nervositet och stress. Genom att ta en paus och andas lugnt kan man komma i kontakt med egna känslor och behov. På så sätt kan man t.ex. bli medveten om ett kroniskt spänningstillstånd i musklerna. Meningen med dessa andningsövningar är inte att lära ut "rätt andningsteknik" (en sådan finns inte), utan de ger en tillfälle att komma i kontakt med sig själv just sådan som man är. Du får också tillåta andningen att vara som den är. När du tillbringar en stund med dig själv får du tillfälle att känna efter hur du mår och hur olika saker känns för dig.

Ligg på rygg med ögonen slutna och gå igenom följande fantasiövningar. Gör övningarna några gånger och känn efter hur de känns. Släpp sedan fantasin och låt andningen gå sin egen väg. Öva också sittande, med ögonen slutna och öppna. Öva när du inte är hemma.

Du kan koncentrera dig på din andning när som helst, men speciellt om du är stressad, ångestfylld, spänd eller orolig. Du kan använda andningen som hjälpmedel var och när som helst: under föreläsningen, i bussen, i kassakön eller då du annars väntar på din tur. Om du märker att tankarna far iväg åt olika håll, så försöker du milt men bestämt föra dig tillbaka till andningsövningen. Var inte kritisk utan tänk att det är naturligt att tankarna vandrar iväg emellanåt.

Fantasiövningar

- **Rutschbanan:** föreställ dig vid utandningen att du åker nedför en rutschbana i lekparken. Alternativt kan du tänka dig att du långsamt åker nedför en backe med cykel.
- **Pausen:** lägg märke till den lilla pausen efter utandningen, innan du andas in igen. Förläng denna paus en aning och stanna där. Det är en stund när du får vara med dig själv, en paus då du inte behöver göra något, inte ens andas. Du får bara vara.
- **Vågorna:** andas med händerna på magen och låt händerna känna hur vågorna stiger och sjunker. Fantasien om havets vågor slappnar av och lugnar ner.
- **Gummibandet:** tänk dig att det finns ett gummiband i mellangärdet som tänjs ut vid inandningen och slappnar av när du andas ut.
- **Hissen:** lyft vid inandningen den hiss som finns vid bäckenbotten och sänk den vid utandningen. I den här övningen sker andningsrörelsen underifrån uppåt.

Aktiva andningsövningar med hjälp av rörelser

Att lyfta bäckenet. Ligg på rygg med knäna böjda. Känn efter hur det är att kombinera andning och rörelse. Genom att observera dig själv hittar du ett sätt som passar dig bäst just i den stunden.

- Andas in och lyft samtidigt upp bäckenet – andas ut, slappna

långsamt av musklerna då du sänker bäckenet. Håll en liten paus efter utandningen. Låt din egen andningsrytm ange takten.

- Andas första gången in i liggande ställning, lyft sedan bäckenet vid utandningen. Andas in samtidigt som du sänker bäckenet. Fortsätt rörelsen i takt med andningen. Koncentrera dig under tiden på att känna och njuta av ryggradens rörelse: när du andas in böjs ryggen i en båge och vid utandningen blir den rundare.



Vridning av kroppen. Ligg på rygg med böjda knän.

- Andas in och vrid samtidigt knäna mot höger. Andas ut, vrid huvudet mot vänster. Andas lugnt i denna vridställning så länge du vill, känn hur bröstkorgen tänjs. Återför under inandningen huvudet och knäna samtidigt i mellanläge. Slappna av och andas ut lugnt. Upprepa vridrörelsen turvis i vardera riktningen.

Andningsövningar med ljud

- Förstärk utandningen genom att använda ljud: sucka högt eller sjung ljud som "aaaa", "åååå", "oooo", "mmmm."
- Ligg på rygg med böjda knän. För vid inandningen händerna över huvudet mot golvet. Under utandningen kastar du kraftigt händerna tillbaka mot kroppen och suckar eller säger "UT!"

Du kan kombinera detta med en visualisering av att du städar vinden. Med hjälp av kaströrelsen och rösten kastar du bort sånt som du vill bli av med (irritation, frustration, spänning, rädsla...).

- Stående: Andas in, vid utandningen suckar och stönar du och släpper huvudet/axlarna/hela överkroppen fritt ner.
- Boxning framåt. Andas ut vid varje slag och låt ljudet förstärka slagets kraft: "HUH-HUH-HUH-HUH!"

(Hengityskoulu, Maila Seppä & Minna Martin)

Medvetenhetsövningar

Medvetenhetsövningar kan vara ett hjälpmedel när det gäller att reglera ens spänningstillstånd. Med övningarna strävar man till en accepterande medveten närvaro, vilket innebär en vaken, icke-dömande hållning. Målet är att koncentrera sig på en sak i taget. I övningarna stannar man upp vid detta ögonblick och observerar kroppens förnimmelser och vad man tänker och känner. Med övningarnas hjälp kan man stärka tilliten till att det går att stå ut med och reglera de egna känslorna. Dessutom kan medvetenhetsövningarna hjälpa oss att känna igen de kritiska tankar som är typiska för oss, varvid deras makt över oss minskar.

En accepterande, medveten närvaro kan övas upp i de vardagliga sysslorna: när vi diskar, borstar tänderna eller skalar en apelsin. Titta, lyssna och smaka utan att sträva till något särskilt. Idén är att vi ägnar en vänlig uppmärksamhet åt det vi just håller på med.

Övning: att känna efter den egna hållningen

Inta en för dig typisk sittställning i stolen. När du har funnit ställningen så stanna för ett ögonblick upp och observera den. Förnim din kropp

kropp och din hållning. Hur känns det i kroppen? Vilka fysiska förnimmelser har du? Känn efter hur stolsitsen känns. Om dina händer lutar mot stolskarmen så uppmärksamma beröringsytan. Låt uppmärksamheten lugnt glida neråt mot höfterna, låren och vaderna till fotsulorna. Stanna ännu upp en stund och känn efter hur hela din kropp känns allt medan du låter andningen fritt vandra in och ut. Befria dig själv från alla krav: du behöver inte känna något speciellt. Efter någon minut kan du fritt låta din kropp röra sig och om du vill kan du göra någon täjningsrörelse som känns bra.

(Mindfulness, Jon Kabat-Zinn)

En trygg plats

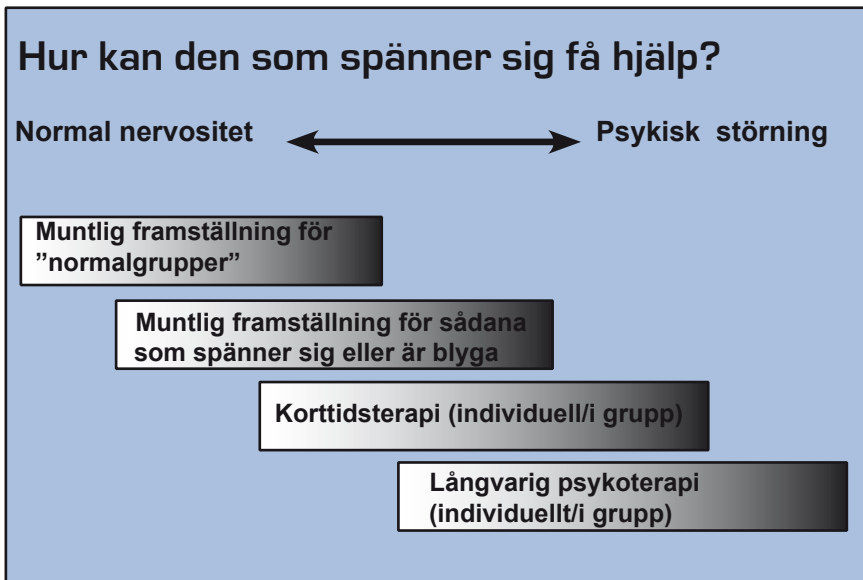
Slut ögonen och låt din fantasi vandra till en plats, människa eller sysselsättning, som är viktig för dig. Där kan du känna dig trygg, avslappnad, hel, accepterad. Titta på din fantasibild och observera olika detaljer. Vad ser du? Finns det några ljud, dofter, smaker eller andra sinnesförnimmelser förknippade med fantasibilden? Lägg märke till vad du känner i din kropp då du tänker på fantasibilden. Hur påverkar den din andning, musklerna (blir de mer avslappnade), hur varm du känner dig (kan du känna värmekänsla)? Lägg också märke till vad det är som gör din fantasibild viktig för dig. Hur känner du dig som helhet? När du är spänd, stressad, ångestfylld – återvänd till den här fantasin. Den är en trygg plats, där du kan låta såväl kropp som själ vila och lugna ner sig.

Bollmassage

Den som skall bli masserad lägger sig på mage på golvet eller sängen. En kudde under magen stöder så att ryggens ställning blir avslappnad och man kan sätta händerna under pannan för att stödja nacken. Den

som masserar rullar med lugna rörelser en tennisboll på den mjuka muskelmassan vid axelpartiet och överarmar. Den som masseras kan tala om, vilka punkter som känns spända eller gör ont eller hur hårt han önskar att den andra trycker. Det här känns förvånansvärt behagligt och kräver inga större krafter av massören. Ni kan komma överens om att göra detta på varandra turvis.

Stöd, hjälp och information



De som lider av olika grader av spändhet kan behöva olika former av hjälp.

Kurser i muntlig framställning

Många utbildningsprogram har i anslutning till språk- eller kommunikationsstudier obligatoriska kurser i muntlig framställning, som anordnas av den egna fakulteten, institutionen eller t.ex. Språkcentrum.

Kursen kan också avläggas vid öppna högskolan eller vid sommaruniversitetet, varvid studierna är avgiftsbelagda. Man får studiepoäng för de obligatoriska kurserna enligt utbildningsprogrammet. Under kursens gång introduceras man i grunderna för framträdande och kommunikation på individ- och gruppnivå både ur teoretisk och praktisk synvinkel. Kurserna leds av lärare i muntlig framställning, som har kännedom om spänningsfenomenen och ofta behandlar dem också på sina vanliga kurser. Man kan vid behov på förhand diskutera med läraren om sina spänningsproblem och hur man kan avlägga kursen.

En del kurser i muntlig framställning är speciellt riktade till studerande som lider av rampfeber. Detta omnämns i kursens namn, t.ex. ”kurs i muntlig framställning för blyga och sådana som spänner sig mycket” eller ”kurs för utvecklande av säkerhet i framträdande”. De här kurserna påminner i övrigt om de vanliga kurserna, men man lägger större tonvikt på spänningsproblemen och fenomenet beaktas mer också i olika övningar under kursen. På en dylik kurs kan en psykolog fungera som kollega till läraren i muntlig framställning.

Grupper för dem som spänner sig och kamratstöd

Det finns ett utbud av kurser i gruppform för dem som spänner sig. På kursen träffar man andra i samma situation och kan under trygga former exponeras för situationer som föranleder spänning. Den största behållningen av gruppen verkar vara att man där inte behöver dölja att man spänner sig – alla andra gör det ju också. Erfarenheten av att spänna sig kan delas med andra.

I grupperna behandlas med tillhjälp av inledningar, diskussion och olika övningar teman som hänför sig till spänningsproblematiken. Målet är att man bättre skall förstå sin egen spändheten och få olika verktyg för att lindra den. Samtidigt försöker man förstå hur spänningsproblemen uppkommit. I grupperna kan man stegvis träna på olika situationer där man syns, t.ex. att ta ordet och olika övningar i att uppträda. Målet är att få en positiv upplevelse av gruppsituationerna.

Gruppen dras i allmänhet av en psykolog eller ett arbetspar bestående av psykolog och lärare i muntlig framställning. Noggrannare kursinnehåll framgår av kontakt med kursledaren.

Man har fått lovande resultat av grupperna inom studenthälsovården. Deltagarna upplever att de dragit mest nytta av stödet från likasinnade, av de positiva erfarenheterna och att man kunnat ändra sin attityd till sig själv. Spänningsnivån brukar klart minska under kursen och hållas lägre eller fortsätta att sjunka i uppföljning ett halvt år efter att gruppen slutat. Därför kan deltagande i grupper anses som en särskilt bra vårdform för att reducera spänningsproblem. Trots rädslan och motståndet i början lönar det sig alltså att ta mod till sig och delta i dylika grupper för spänningsproblem.

Individuella stödsamtal

För den som spänner sig är ofta situationer på tumanhand lättare än grupsituationer. När man är på tumanhand är det troligare att man blir hörd, får utrymme för sig själv och inte behöver söka många människors acceptans. Ibland känns blotta tanken på att delta i en grupp omöjlig och då kan individuellt bearbetande vara ett bättre alternativ. Personliga stödsamtal med en professionell kan hjälpa en att möta andra utmanande sociala situationer.

I stödsamtalen koncentrerar man sig på att behandla sociala situationer som upplevs som besvärliga. Man försöker bättre förstå sig själv och hitta olika sätt att klara av situationerna och att ta verktygen i bruk i vardagen. Stödsamtalen kan ske hos en professionell inom hälsovården, med en lärare, studierådgivare, ibland en tutor eller en erfaren vuxen.

Psykoterapi

Psykoterapi är en vårdform som grundar sig på samtal och som ges av en professionell som genomgått psykoterapiutbildning (grundutbildningen oftast psykolog, psykiater eller specialistsjukskötare). I psykoterapi är målet att man skall lära känna sig själv bättre. I terapin får den som spänner sig en klarare bild av hur tankar, känslor och handlingar påverkar varandra, varifrån de härstammar och hur man kan ändra på sina förhållningssätt. I Finland kan man gå i psykoterapi stödd av FPA antingen i form av korttidsterapi (½ år) eller längre terapi 1-3 år, om den sociala ångesten hindrar en att klara av studier eller arbete.

Den som spänner sig har ett stort behov att få feedback på sig själv och sitt sätt att agera. Detta förverkligas väl under stödsamtal eller i samspelet i terapin. Målet är att lära sig en mer tillåtande attityd till sig själv. Den positiva relationen till psykoterapeuten får en i allmänhet att känna sig bättre till mods. Att dela något med en människa, som är beredd att lyssna och försöker förstå, förbättrar förutsättningarna för den som spänner sig att så småningom acceptera sig själv bättre.



Det är möjligt att i terapin öva olika utmanande samspelssituationer tillsammans med terapeuten. Man kan möta situationer, där terapeuten är av olika åsikt eller patienten inte förstår vad terapeuten tänker. Det kan vara svårt att ta fram känsliga ämnen. Terapin innebär sålunda en exponering och en inlärningsituation där man kan hantera svåra

saker på ett tryggt sätt. I terapin kan man få erfarenhet av att det inte inträffar något hemskt fastän man uttrycker olika åsikt – tvärtom kan man bli accepterad också i en sådan situation. Via denna erfarenhet kan man lära sig att tåla svåra känslor och handskas med dem bättre. Via den nya förståelsen kan i bästa fall jagbilden förändras.

Självutforskning är ibland tungt och smärtsamt, men den hjälper på längre sikt bättre än flykt och förnekande av problemen. När man börjar gå i terapi kan lidandet tillfälligt öka: man blir medveten om hur mycket man spänner sig inför olika situationer eller hur man egentligen känner sig. Att det känns så här betyder inte att nyinläringen inte skulle gå framåt. I terapin, liksom i livet i övrigt, finns mångahanda skeden – genom att leva igenom dem kan man få nya värdefulla erfarenheter, som i bästa fall förändrar ens livsattityd i positivare riktning.

Medicinering

Man kan vid rampfeber använda medicinering som tas vid behov eller fortgående och som fungerar som en slags kryckor som stöder en över de svåra situationerna. För att planera medicineringen kan man reservera tid hos allmänläkare. Betablockerare som lindrar de fysiska spänningssymptomen och lugnande mediciner tas bara vid behov. Ofta blir de här medicinerna kvar fickan i och med att blotta medvetenheten om att man kan ta medicinerna räcker. Som fortsatt medicinering mot ångest används depressionsmediciner.

Betablockerare (t.ex. propranol, atenol, metoprol) minskar adrenalinets inverkan på vissa organ, t.ex. hjärtat, nervsystemet och svettkörtlarna och minskar hjärtklappning, skakningar, svettning och rodnande. Betablockerarna inverkar inte på centrala nervsystemet och det uppstår inget fysiskt beroende.

Lugnande mediciner (bensodiazepiner, t.ex. alprazolam, diazepam, oxazepam) har en avslappnande effekt och minskar ångest och rädsla vid framträdandet. Regelbunden användning av medicinerna kan orsaka beroende, men om man tar dem sällan finns ingen dylik risk.

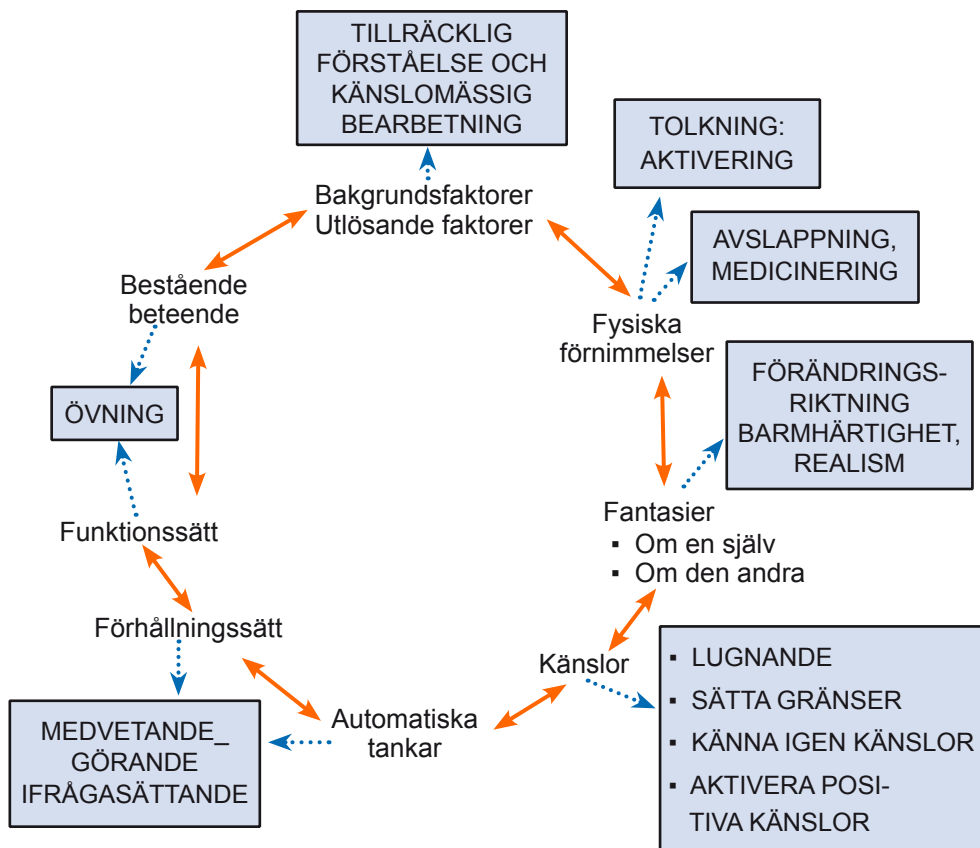
Depressionsmediciner (s.k. SSRI- eller SNRI-mediciner, t.ex. citalopram, sertralin, paroxetin, venlafaxin) används om problemen är allvarliga, om de har samband med annan ångeststörning (depression, ångest, panikstörning) eller om det är fråga om generaliserad social ångest. Man blir inte kemiskt beroende av SSRI-mediciner.

Rusmedel är inte mediciner

En del försöker sköta sin sociala ångest med alkohol eller andra rusmedel, för man kan uppleva att de minskar den sociala rädslan och skapar fantasier om att man klarar sig i sociala situationer. Men det finns en tendens att styrketårens mängd ökar och vid baksmällan förvärras ofta ångesten och spänningen. Alkoholen hindrar en från att möta den egna spänningen och att utsätta sig för de sociala situationerna på ett äkta sätt. Om man inte förmår ta sig till de sociala situationerna utan en styrketår lönar det sig att söka hjälp för problemet.



Spänningscirkeln och vägar ut ur den



Figur: Spänningscirkeln och vägar ut ur den (i lådorna)

I den ovanstående figuren ser du en sammanfattning av hur man kan komma ut ur spänningsupplevelsen. Hur man förhåller sig och fungerar utsätter en för utlösande faktorer och upprätthåller på så sätt spänningen, tills man lär sig nya sätt att bryta den negativa spiralen. Du kan börja bryta cirkeln på det ställe det känns mest naturligt och lätt för dig och med det du redan kan. Så småningom kan du tillägna dig nya metoder. Vi kan inte helt befria oss från spänning, men det går att leva med den.

SERVICE INOM HÄLSOVÅRDEN

| Mottagningar | Erbjuder hjälp med |
|---|---|
| Allmänläkare | <ul style="list-style-type: none">▪ Bedömning och definition av situationen▪ Medicineringsärenden▪ Remittering för vård |
| Sjukskötare, hälsovårdare | <ul style="list-style-type: none">▪ Rådgivning▪ Remittering för vård |
| Fysioterapeut | <ul style="list-style-type: none">▪ Avslappningsövningar▪ Tjänjning av spända muskler▪ Arbete med kroppsbild och jagbild▪ Balansering av hållning |
| Psykolog/studiepsykolog | <ul style="list-style-type: none">▪ Utredning av situationen och remittering för vård▪ Samtalsstöd▪ Korttidsterapi▪ Långvarig psykoterapi▪ Grupper för sådana som spänner sig |
| Psykiater | <ul style="list-style-type: none">▪ Definition av situationen och diagnosticering▪ Medicineringsärenden▪ Remittering till långvarigare psykoterapi |
| Gruppverksamhet vid studenthälsovården eller kurser i muntlig framställning eller kommunikationsfärdigheter vid läroanstalter och sommaruniversitet | <ul style="list-style-type: none">▪ Övning i att uppträda▪ Grupper för att utveckla säkerhet i framträdande▪ Grupper för sådana som spänner sig |

Information om litteratur och internet

Almonkari M., Koskimies R. Toim. (2004) Esiintymisjännittäjille apua. YTHS:n tutkimuksia 37.

Almonkari, M. (2007) Jännittäminen opiskelun puheviestintätilanteissa. Puheviestinnän väitöskirja. Jyväskylän Studies in Humanities n:o 86. Jyväskylän yliopisto.

Aulanko, M. (1999) Rohkeasti puhumaan. Luonteva esiintyminen. WSOY.

Bourne, E.J. (2000) Vapaaksi ahdistuksesta – Työkirja paniikista ja peloista kärsiville. Lyhytterapiainstituutti oy.

Connor K.M., Davidson J.R.T., Churchill L.E., Sherwood A., Foa E. & Weisler R.H. (2000) Psychometric properties of the Social Phobia Inventory (SPIN): new self-rating scale. British Journal of Psychiatry 176: 379-386.

Dunderfelt, T. (2009) lisi elämänasenne arkitaidoksi. PS-kustannus.

Furman, B. (2002) Perhosisa vatsassa: apua pelkoihin, paniikkiin ja ahdistukseen. Tammi.

Kabat-Zinn, J. (2006) Olet jo perillä. Tietoisien läsnäolon taito. Basam Books, Gummerus.

Kaulio, P., Aavasto, K., Syrjälä, S. (2008) Jännittääkö? Pelko hallintaan. Minerva Kustannus Oy.

Kåver, A. (1999) Social fobi: att känna sig granskad och bortgjord. Cura bokförlag och utb AB.

Malinen, B. (2003) Häpeän monet kasvot. Gummerus.

Mattila, J. (2004) Ujoudesta, yksinäisyydestä. WSOY.

Ranta, K. (2008) Social phobia among Finnish adolescents. Acta Universitatis Tamperensis 1323. Tampereen yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

Ranta, K. (2009) Ahdistuneisuushäiriöt – tunnistamisen ja erotusdiagnoositiikan psykologiset erityispiirteet. Erikoislääkäri 19, 23-27.

Toskala, A. (1997) Pelot ja niiden voittaminen – kohti uudenlaista rohkeutta. Writers'house.

Young J., Klosko, J. (2007) Avaa tunnelukkos. Kansanvalistusseura.

För avslappningsövningar

Leppänen, T. (1999) Rentoutuminen – avoin ovi jaksamiseen. Invalidisäätiö.

Pennanen, L. Kehomeditaatio ja istumameditaatio. Center for Mindfulness, Finland. Beställning: <http://www.rentoutus-stressinhallinta.info/cd-tilaus.html>.

Syvälähti, A. (2010) Hengittämällä rentoutta –cd. Beställning: <http://www.onnikuu.fi>

Internetsidor

Esiintymisjännitys

http://www.yle.fi/akuutti/arkisto2003/220403_e.htm.

Esiintymisjännitys

<http://www.kielijelppi.fi/puheviestinta/esiintymisjannitys-ja-viestintaarkuus>.

Jyväskylän yliopiston kielikeskus

http://www.kielikompassi.jyu.fi/puheviestinta/tietomajakka/maja_esiintyminen-jannitys.shtm.

Jännittäjäopiskelijoille apua

http://www.acatiimi.fi/2003/4_03i.htm

Att spänna sig inför att uppträda är ett av de vanligaste problemen bland studerande. Det kan inverka störande både på studiernas framskridande och vid knytande av människokontakter. Den här broschyren berättar om bakgrundsfaktorer till spändhetsproblemen och hur man kan klara av dem.



S · H · V · S

STUDENTERNAS HÄLSOVÅRDSSTIFTELSE

Tölögatan 37 A
00260 Helsingfors
www.shvs.fi

ISSN 1796-6884 (print)
ISSN 1796-6892 (online)
ISBN 978-952-5696-30-1 (print)
ISBN 978-952-5696-31-8(online)