

Bättre hälsa för studerande

# NERVOSITET ÄR EN DEL AV LIVET – GUIDE FÖR STUDERANDE



Y · T · H · S

YLIOPPILAIDEN TERVEYDENHOITOSÄÄTIÖ

[www.yths.fi](http://www.yths.fi)

Utvärderad av Terveyden edistämisen keskus ry

Utgivare: Studenternas hälsovårdsstiftelse

Beställningar Studenternas hälsovårdsstiftelse/publikationer  
Tölögatan 37 A  
00260 Helsingfors  
julkaisutilaukset@yths.fi

Författare

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

Arbetsgrupp som planerat guiden och påverkat dess innehåll

Kristina Kunttu, överläkare i samhällshälsa, SHVS  
Klaus Ranta, ungdomspsykiater, Tammerfors universitetssjukhus  
Merja Almonkari, FD, lektor i muntlig kommunikation, Jyväskylän universitet  
Timo Joenpelto, lektor i muntlig kommunikation, Åbo universitet  
Pirkko Väänänen, specialpsykolog  
Studeranderådet, TY, ÅA, TuKY

Layout och grafisk formgivning

Samuli Lahtinen, Pupu Design Oy, layout  
Jukka Alasaari och unsplash.com, illustrationer

utgåva 1 Kirjapaino Kehitys Oy 2010

korrigerad utgåva 2 Brand ID 2013

korrigerad utgåva 3 9.6.2017

ISSN 1796-8046 (tryckt)

ISSN 1796-8054 (webbpublikation)

ISBN 978-952-5696-53-0 (tryckt)

ISBN 978-952-5696-54-7 (webbpublikation)

Nervositet är en del av livet –  
**guide för studerande**



## Innehåll

Förord .....	6
--------------	---

### Vad är nervositet? .....

Förekomst .....	7
Nervositet som störning .....	7
Nervositetens kraft .....	8
Symtom eller energi .....	9
Sambanden mellan stress, ångest och nervositet .....	13
Situationer som orsakar nervositet .....	14
Arv eller miljö? .....	16

### De mänskliga relationernas och livserfarenhetens betydelse ..

Erfarenheter av mänskliga relationer .....	17
Kamratgruppsupplevelser .....	22
Utmanande upplevelser i livet .....	23

### Attityder till sig själv .....

Självkänsla och självempati .....	28
En motstridig och krävande självbild .....	28

Negativt inre tal och automatiska tankar . . . . .	29
Kommunikatörsbilden . . . . .	29
En balanserad jagupplevelse . . . . .	31

## Copingstrategier – vad hjälper mot nervositet? . . . . . 32

Mot konstruktiva tanke- och handlingssätt med hjälp av självkänedom . . . . .	33
Föreställningar . . . . .	35
Att utsätta sig . . . . .	37
Hjälpmiddel vid framträdanden . . . . .	38
Avslappning och välbefinnande . . . . .	43

## Stöd, hjälp och information. . . . . 49

Kurser i muntlig framställning . . . . .	49
Grupper för nervösa och kamratstöd . . . . .	50
Individuella stödsamtal . . . . .	50
Psykoterapi . . . . .	50
Läkemedel . . . . .	51
Hälsovårdstjänster . . . . .	53

## Information i litteraturen och på nätet. . . . . 54

## Förord

**S**tuderande upplever att de mår bra, men många har ändå olika symtom. Så många som var tredje har psykiska svårigheter. Detta är begripligt, eftersom studietiden är en utmanande tid i livet. Under en period på tio år sker stora förändringar i livet: den unga flyttar från sina föräldrar och söker sin riktning i livet när det gäller studier, parförhållanden och kanske en egen familj. Och detta med bara tjugo års livserfarenhet! Det är alltså inte så konstigt att livet ibland känns ångestfyllt. Situationen kan vara svår att klara av utan stöd.

Till de vanligaste problemen hör ångest och depression, som leder till sömnproblem, nervositet, koncentrationssvårigheter, trötthet och olika fysiska symtom. Upplevelser i barndomen och ungdomen har en stor betydelse när man utreder psykiska problem såsom nervositet.

Denna guide är avsedd för studerande och unga vuxna som lider av nervositet. Man kan läsa den på egen hand eller använda den som stödmaterial i en grupp. Guiden är också ett bra informationspaket för lärare och andra som handleder studerande och som oundvikligen – medvetet eller omedvetet – möter studerande som lider av nervositet. Nervositet påverkar såväl hälsan som studieförmågan och senare arbetsförmågan. Men förändringar är möjliga, när människan tar till sig nya sätt att tänka och förhålla sig till sin nervositet.

Författarna och deras stödtrupper har gjort ett banbrytande arbete med att starta och utveckla grupper för nervösa studerande. Samarbetet mellan universiteten och Studenternas hälsovårdsstiftelse har varit fruktansvärt och viktigt.

**Åbo 9.6.2017**

**Kristina Kuntu**

# Vad

## är nervositet?

### Förekomst

Normal nervositet är en naturlig del av livet, och nästan alla är nervösa ibland. 70 % av finländarna har exempelvis någon gång varit nervösa inför att framträda inför publik. 30 % av alla högskolestuderande upplever nervositet i situationer där de ska framträda inför publik, och hos 10 % av dem är problemet så stort att det kan ha en negativ inverkan på framstegen i studierna. Kvinnor lider av nervositet i sociala situationer 2,5 gånger oftare än män.

### Nervositet som störning

Nervositet i sociala situationer kan orsaka olika typer av problem. Studieförmågan kan påverkas på så sätt att man undviker att svara på frågor på lektionerna och delta i gruppdiskussioner eller att man är frånvarande från kurser på grund av rädsla för att framträda. Nervositeten kan också göra det svårt att få nya vänner eller inleda ett parförhållande. En del av de negativa effekterna av social ångest uppstår till följd av att man undviker olika situationer och därmed inte övar upp sina sociala färdigheter.

Undersökningar bland vuxna har visat att social ångest som orsakar betydande negativa effekter utvecklas före 15 års ålder hos 75 % och före 23 års ålder hos 90 %.

Social ångest utvecklas alltså under ungdomsåren och det tidiga vuxenlivet. I detta skede är det också viktigt att vidta åtgärder, så att symtomen inte ökar och blir kroniska.

Man talar om rädsla för sociala situationer som en störning när nervositeten, det vill säga den sociala ångesten, orsakar betydande funktionella problem (som oftast tar sig uttryck i att personen undviker vissa sociala situationer) eller betydande personligt lidande. Social ångest hör samman med en rädsla för att bli förnedrad eller kritiserad av andra. I vissa fall kan ångesten vara så stark att den leder till panikattacker i sociala situationer, men även då är den bakomliggande faktorn situationens sociala natur.

I vissa fall kan rädsla för sociala situationer förekomma tillsammans med en annan ångeststörning, exempelvis en panikstörning. Vid en panikstörning kommer ångesten som attacker. Den rädsla som utlöser attacken anknyter till en verklig eller inbillad katastrof som direkt drabbar en själv (sjukdom, kvävning, att bli galen eller död) eller ett hot om att bli lämnad ensam. Om man lider av en panikstörning kan man drabbas av en attack även när man är ensam. Generaliserat ångestsyndrom innebär däremot en konstant benägenhet att oroa sig. Ångesten utlöses av tankar som rör det vardagliga livet, såsom ens egen och familjemedlemmar-



nas hälsa eller osäkerhet kring framtiden.

Om den sociala ångesten har ett starkt samband med personlighetens struktur och leder till en kontinuerlig inskränkning av det sociala livsrummet, exempelvis undvikande av sociala kontakter, talar man om en hämmad personlighet. Detta kan ses som den svåraste formen av social ångest. Rädslan för att inte bli omtyckt eller för att bli avvisad kan leda till problem även i nära relationer. Människan kan då skämmas och känna sig misslyckad och hämmad även i sällskap med personer som hen känner väl.

### **Nervositetens kraft**

Upplevelsen av nervositet är personlig och

syns inte alltid utåt – åtminstone inte på samma sätt som man själv upplever den. Själv upplever man symtomen som kraftiga – det känns som att ansiktet är klarrött, rösten är borta, alla kan se att man har läst sig och pauserna i talet är olidligt långa. Även om känslorna är kraftiga syns de inte särskilt väl utåt. Deras betydelse kan också vara mindre än vad man själv tror. Människor fokuserar i allmänhet på många olika saker i sin omgivning och uppmärksammar inte tecken på nervositet hos andra på samma sätt som den nervösa personen själv i värsta fall gör. Och även om symtomen skulle märkas glömmes de andra snabbt bort dem, för det händer ju så mycket intressant hela tiden.



## Symtom eller energi?

I normala fall råder en behaglig balans mellan det autonoma nervsystemets sympatiska och parasympatiska system. Det sympatiska nervsystemet aktiverar kroppen när vi blir ivriga eller nyfikna. Om energin ökar för mycket kan den utlösa en ”fly eller fäkta”-reaktion. Kroppen förbereder sig på att använda musklerna och öka ämnesomsättningen. Under människans utveckling har förmågan till snabba reaktioner varit livsviktig. Kroppen kan fortfarande reagera på samma sätt i hotfulla situationer. Även psykiska utmaningar kan medföra automatiska reaktioner precis som om de krävde fysiska ansträngningar. Mental aktivitet och psiko-

fysiska avslappningsmetoder kan dämpa reaktionen och återställa balansen.

Det sympatiska nervsystemet snabbar upp andningen och blodcirkulationen och höjer blodtrycket. Pulsen ökar och de ytliga blodkärlen drar ihop sig för att blodflödet till de stora musklerna ska förbättras. Upptagningen av syre och näringsämnen samt avlägsnandet av koldioxid ökar. Matsmältningssystemets funktion bromsas upp. När iver, utmaningen eller faran är över återbördar det parasympatiska nervsystemet kroppen till ett vilotillstånd. Andningen saktar ner, luftrören dra ihop sig, pulsen saktar ner och matsmältningen snabbas upp.

Redan det att man förväntar sig nervo-

## Vanliga upplevelser i nervösa situationer

### Fysiska reaktioner

- snabbare puls
- yttlig, snabb andning
- svettningar
- rodnad
- darrningar i händerna
- darrningar i benen
- skälvande röst, stamning
- muntorrhet
- illamående, magsymtom
- behov att gå på toaletten
- olika typer av smärta och värk
- yrsel

### Psykiska förändringar

- nedsatt koncentrationsförmåga
- en vilja att fly från situationen
- ångest
- fokus på sig själv
- automatiska katastroftänkar
- negativa tankar
- rädsla för andras uppmärksamhet
- rädsla för vad andra tänker
- rädsla för att göra fel
- skam



sitet och rädsla kan aktivera det sympatiska nervsystemet och psyket. Hos många uttrycks detta som en benägenhet att oroa sig över sådant som ska hända. Samtidigt förbereder sig kroppen inför utmaningen och försöker öka sin prestationsförmåga. Reaktionerna är tecken på att situationen upplevs som viktig. En lämplig mängd energi känns behaglig, medan kraftiga nervositetsymtom upplevs som skadliga.

Energins uppgift är att ge en tillräcklig beredskap att agera. Om syftet med de förändringar som sker i kroppen och psyket är oklart kan energin lätt uppfattas som ett negativt fenomen.

Om energin tolkas på ett negativt sätt

ses reaktionen som onormal eller som ett tecken på fara. Reaktionerna känns obehagliga och man föreställer sig att de syns tydligt utåt. Andra upplever däremot energin som en positiv sak som ger en kick. Lagom mycket energi är nödvändigt för att uppnå en bra interaktion. Om talaren efter många framträdanden är väldigt bekant med innehållet eller om hen tydligt ställer sig över publiken, har hen inte nödvändigtvis tillräckligt med energi. Detta kan försämra framträdandets kvalitet och få talaren att framstå som likgiltig. Publiken känner igen ett rutinerat framträdande och reagerar genom att avtrubbas.

Energin är alltså ett ömsesidigt feno-

men: när publiken eller samtalspartnern lägger märke till den, lyssnar den också. Energin är ett tecken på att talaren tar situationen på allvar. Lyssnaren känner sig då uppskattad och blir intresserad av talaren och hans budskap. Talarens energi överförs till åhöraren, så att situationen kan bli en äkta interaktionssituation.

Samtalspartnern eller publiken lägger märke till en total brist på energi, men inte en normal energi, även om talaren känner sig nervös. Energin är nödvändig och blir till något negativt först när man blir orolig över att den märks (exempelvis genom att rösten darrar). Energin kan jämföras med

ett signalljus: för den oerfarne är den ett tecken på att någonting är fel. För en erfaren person som är du med sig själv är den däremot en lampa som visar att strömmen är på och som ska lysa. Sammanfattningsvis kan man säga att talaren är som bäst när hen är energisk.

Attityden till nervösa situationer påverkas av hur man upplever situationen, sin egen roll och sitt eget mål i den och vilken betydelse man tillskriver den andra parten, exempelvis åhörarna, och hela situationen. Detta kan beskrivas med hjälp av begreppen presentations- och interaktionsorientering:

## PRESENTATIONSORIENTERING

- det centrala är FRAMTRÄDANDET
- vid framträdandet är det viktigt att behärska prestationstekniker och ge ett gott intryck
- publiken är kritiker vars bedömning av framträdandet är av intresse
- man tänker sig att det finns ett rätt och ett fel sätt att framträda

## INTERAKTIONSORIENTERING

- det centrala är INTERAKTIONEN
- framträdandet ses som ett försök att framföra ett budskap
- vid ett framträdande är det viktigt att främja förståelsen, rikta sitt budskap och få kontakt med publiken
- publiken är din samtalspartner, och du är intresserad av dess inställning till ditt budskap
- kräver ingen särskild kommunikationsstil!

En presentationsorienterad person kan tänka att den som framträder måste ha full kontroll över situationen och kunna göra ett positivt, elegant och behärskat – nästan perfekt – intryck. Hen ser åhörarna som kritiker som letar efter fel hos den som framträder. En interaktionsorienterad person tänker däremot att en situation där man talar inför publik inte kräver några andra förmågor än vad ett vanligt vardagligt samtal gör. Det är fråga om interaktion, där även åhörarna har ett ansvar.

En person som är oerfaren och nervös inför att framträda känner sig ofta otillräcklig när hen förbereder sitt framträdande. Hen kan se framträdandet som väldigt

annorlunda jämfört med vardagliga situationer. Framträdandet kan upplevas som väldigt annorlunda än andra situationer där man uttrycker sig eller talar med andra. Den som ska framträda samlar på sig prestationspress i sin strävan efter bra kritik och känner att hen står framför publiken för att bli bedömd. Interaktionsorientering kan lätta på pressen att prestera: åhörarna är dina samtalspartner, som är intresserade av vad du har att säga. Situationen där du framträder är bara en variant av vardagliga interaktionssituationer. Du kan framföra din sak på ditt eget sätt och varje stil har sina egna goda sidor.

### **Att fundera på:**

I vilka delar av kroppen känns energin/nervositeten?

Upplever du dessa känslor före, under eller efter situationen som gör dig nervös?

Vilka av dina reaktioner tror du syns utåt?

Om andra märker att du är nervös, vad betyder det för dig?

Vad tänker du om du ser likadana tecken på nervositet hos någon annan?



### **Sambanden mellan stress, ångest och nervositet**

Nästan alla har erfarenheter av stress, ångest och nervositet. I sådana situationer är psyket och kroppen på helspänn. Vissa människor kan vara känsligare för sådana upplevelser än andra, vilket innebär att de reagerar snabbare och kraftigare.

Vilka är sambanden mellan stress, ångest och nervositet?

- Lindrig stress och nervositet kan förbättra människans prestationer, eftersom de aktiverar kroppen och psyket.
- Lättare varningssignaler får i bästa fall människan att granska situationen och leta efter nya, alternativa förhållnings- och handlingsätt.
- Mycket stress, ångest eller nervositet inverkar negativt på välbefinnandet och prestationerna, då psyket och kroppen överaktiveras.
- Stress kan utlösa, förvärra eller upprätthålla nervositet och ångest, eller tvärtom.
- Stress, ångest och nervositet kan orsakas av samma saker – och kan också ofta hanteras med samma metoder (stresshanteringsstrategier nämns på sidan 43).
- Tåligheten för stress, ångest och nervositet har ett samband med våra erfarenheter i livet: stressupplevelser i barndomen gör oss inte till mästare på stresshantering, utan gör kroppen och psyket mer känsliga för stress, ångest och nervositet senare i livet.



Vi tillskriver upplevelser väldigt olika betydelser beroende på om vi upplever dem som stressande, ångestfyllda eller nervösa. Stress kan upplevas som positivt och stressade människor kan uppfattas som effektiva och flitiga. Att visa att man är stressad upplevs inte som skamfyllt, utan man kan prata öppet om det. Nervositet kan däremot ses som ett tecken på svaghet, som man försöker dölja. I vissa fall kan andra människor uppmuntra den nervösa personen att dölja sina känslor genom sin respons, fastän de kanske bara menar väl: ”jag märkte att du var nervös” eller ”föredraget var annars bra, men din nervositet syntes”. På så sätt försöker omgivningen reglera vilka känslor det är lämpligt att visa.

Alla känslor har en viktig uppgift i människans liv. Man varken kan eller behöver frigöra sig helt från sina känslor. Om man helt försöker göra sig av med nervositeten kan försöken, misslyckandena och den påföljande besvikelsen upprätthålla problemet.

### **Situationer som orsakar nervositet**

Nya situationer eller situationer som upplevs som utmanande, såsom att träffa nya människor, skriva en tentamen eller börja på ett nytt jobb, kan orsaka nervositet. Många är också nervösa inför att framträda inför

publik och vara i centrum för människors uppmärksamhet. Det kan handla om att hålla tal, ta ordet, framföra en åsikt eller framträda på annat sätt. Nervositeten hör ofta samman med interaktionssituationer. Det är normalt att fundera på hur interaktionen går och vad andra tänker om en.

Lagom mycket nervositet kan göra en uppmärksam och ivrig. Utan nervositet skulle många situationer kännas ointressanta och rentav tråkiga. Lätt nervositet kan hålla sinnet skärpt och hjälpa dig att koncentrera dig. Det är också naturligt att det tar lite tid att så att säga bli varm i kläderna i en ny situation. Med tiden kan känslorna av nervositet i sådana situationer lindras av sig själva. Om ångesten inför sociala situationer blir för stark kan den göra det väldigt svårt att klara av vardagen. Alltför mycket nervositet kan begränsa livet, om man börjar bli rädd för och undvika de situationer som orsakar nervositet.

Väldigt olika situationer kan skapa nervositet hos olika människor. Vissa tycker att det är svårt att tala inför en grupp som de känner, medan andra tycker att det är lättare när de känner åhörarna. En studerande gillar grupparbeten, medan en annan avskyr dem. En del blir nervösa när de ska tala med jämnåriga, medan andra är mer nervösa inför auktoriteter.

## Till de mest typiska situationerna som orsakar nervositet hör

- att svara på frågor under föreläsningar och lektioner
- att hålla ett tal eller ett föredrag
- grupparbeten
- provsituationer
- att tala på ett främmande språk
- att komma med i en ny grupp
- att stå i centrum, även om det gäller någonting positivt
- att presentera sig
- att vänta på sin tur
- bedömningsituationer
- att skriva på tavlan
- att läsa högt
- att tala med en lärare eller en annan auktoritet
- att tala med jämnåriga
- att återvända till en grupp efter att ha varit frånvarande
- måltidssituationer
- telefonsamtal
- möten
- att röra sig på allmänna platser, exempelvis gå på trottoaren
- gå på fest, på kaffe, hälsa på hos andra
- dejting
- att träffa nya människor
- nya uppgifter och situationer, såsom den första skol- eller arbetsdagen, ett nytt arbete
- att inleda eller spontant delta i ett samtal
- att uppdatera sin status på Facebook eller annan aktivitet i sociala medier
- att gå till tandläkaren eller läkaren
- dagliga situationer där det är mycket folk runt omkring, exempelvis att åka buss, stå i kön till en kassa eller handla

### Att fundera på:

Vilka situationer gör dig nervös?

Vilka av ovanstående situationer är enkla att hantera för dig?

Vilka situationer skulle du kunna öva på?

Vad skulle hjälpa dig i denna övning?

Vilka situationer skulle du kunna börja öva på redan nu?

## Arv eller miljö?

Både ärftliga faktorer och miljön påverkar benägenheten för rädsla i sociala situationer. Nervositeten kan vara kopplad till ett medfött känsligt temperament. Uppskattningsvis en femtedel av alla människor är känsligare än andra. Våra medfödda drag har under människosläktets utveckling valts ut för att stödja individens överlevnad – ett fungerande samhälle har en lämplig kombination av olika individer. Hos vissa tar sig känsligheten uttryck som blyghet, rädsla eller hämning i nya eller utmanande situationer eller i sällskap med nya människor. Utvecklingen påverkas mycket av uppväxtmiljön.

I vår kultur uppskattar man inte känslighet, och blyghet kan ses som ett problem. Därför skulle många vilja bli av med dessa egenskaper. Personlighetsdragen är ändå relativt permanenta sätt att förhålla sig till saker och ting. Människans egen och omgivningens inställning till personlighetsdraget orsakar ofta mer lidande än känsligheten i sig. Man kanske inte ser egenskapernas positiva sidor: en känslig människa är ofta kreativ, observant och hänsynsfull. Under lämpliga omständigheter kan en känslig person till och med bli mer socialt kompetent än en pratsam person som kastar sig huvudstupa in i sociala situationer. Följande egenskaper kan visa sig var för sig eller tillsammans, ibland i samband med nervositet.

**Känslighet** – ett medfött personlighetsdrag.

Uppfattar lätt sina egna och andras sinnesstämningar samt sina egna kroppsliga upplevelser. Hör ofta samman med kreativitet och är en förutsättning för interaktionsförmåga. Alla känsliga personer är inte nervösa eller introverta.

**Blyghet** – hos en del hör blygheten samman med en medfödd känslighet, medan den hos andra i högre grad utvecklas på grund av uppväxtmiljön. För många blyga personer tar det ett tag att ”värma upp” i sociala situationer, men efter den inledande blygheten deltar de gärna. Personen är inte nödvändigtvis blyg när hen umgås med personer som hen känner.

**Hämning** – ett starkt behov av att dra sig undan sociala situationer. Utvecklas ofta på grund av uppväxtmiljön och svåra upplevelser. Hör samman med en kraftig ångest.

**En introvert personlighet** – ett medfött personlighetsdrag, ett behov av att rikta blicken inåt, inget stort behov av att höras. Alla introverta personer är inte känsliga, blyga, hämmade eller nervösa.

Alltför utmanande förändringar i barndomen och ungdomen samt socialt traumatiserande upplevelser kan ge upphov till nervositet. Särskilt att bli mobbad av jämnåriga, utanförskap och ensamhet kan vara riskfaktorer för eller följer av social ångest. Även attityderna hos föräldrar, lärare och hobbyledare har stor betydelse.





# De mänskliga relationernas och livserfarenhetens betydelse

## Erfarenheter av mänskliga relationer

Vad interaktionsupplevelser beträffar finns det inte bara en väg som leder till nervositet. Stämningen i familjen samt föräldrarnas handlings- och förhållningssätt har en stor inverkan på utvecklingen av nervositet hos ett barn eller en ung person. Här kommer några exempel på de tidiga upplevelsernas betydelse. Fundera på om du känner igen egna upplevelser utgående från dessa exempel.

## Överbeskyddande förälder – nervöst barn

En överbeskyddande förälder verkar ofta vid första anblicken vara en bra förälder. Hen kan dock ge näring åt barnets/den ungas osäkerhet och rädsla. I stället för att låta barnet/den unga lära sig av egna fel och erfarenheter, försöker den överbeskyddande föräldern skydda barnet från ett normalt liv. Barnet kan då inte utveckla ett förtroende för sina egna förmågor. Föräldern ser med oroliga ögon på världens och barnets/den ungas förmåga att klara sig och stöder inte barnets/den ungas frigörelseprocess, utan skyddar i stället från fel och faror. Barnet/den unga drar då slutsatsen att ”omgivning-  
en är hotfull”, ”man kan inte lita på andra”

eller ”jag kan och vågar inte”.

### Följder

Människan kan även som vuxen förbli beroende av omgivningens stöd och godkännande. I en grupp observerar den rädda personen vad andra gör för att inte själv göra fel. Känslighet och rädsla i mänskliga relationer. Den rädda personen drar sig lätt undan och är passiv i stället för att ta ansvar för att förändra sitt handlande och lära sig nytt. Då blir människan också lätt besviken eftersom behoven inte uppfylls. Omgivningen är ingen ”hönsamma”.

### Utvecklingsuppgifter

- tillåta sig själv att misslyckas och göra misstag
  - öva på och öka egen aktivitet och eget ansvar
  - möta rädslan med små steg
  - skaffa livserfarenhet

## Föräldern ställer upp en norm att man ska klara sig – barnet/den unga blir självständig och käck

En förälder med detta förhållningssätt bekräftar inte barnets hjälplöshet och behov, utan framhäver självständighet, förmåga eller kanske intellektuella prestationer. Barnet måste snabbt utvecklas till en person som kan och som klarar sig. Strävan efter käckhet står i konflikt med en omedveten känsla av hjälplöshet. Innerst inne kan människan

uppleva även små utmaningar som oöverkomliga, men eftersom man aldrig har fått något stöd visar man inte sin hjälplöshet, ens för sig själv.

### Följder

En överkäck person kan senare ha svårt att ta emot stöd från omgivningen, även om

det erbjuds. Känslor av hjälplöshet känns hotfulla, för ”ingen har ju hjälpt mig förut, så varför skulle någon göra det nu”. I vissa fall kan hjälplöshet och nervositet kännas så hotfulla att man inte alls kan bli medveten om dessa känslor utan måste förtränga dem helt. Människan erkänner ofta bara den kända och dugliga delen av sig själv. Överkäckhet återspeglas också i en berättelse som vi ofta hör. Den nervösa personen berättar att hen som barn ofta uppträdde, var med i skolans teaterföreställningar och tyckte om att stå i centrum. Sedan hände

något som orsakade en oöverkomlig känsla av hjälplöshet eller skam. Symtomen kom från ingenstans och förändrade allt. Den överkäckta personen var kanske inte medveten om sin osäkerhet på förhand och överraskades av ångestens kraft. Det fanns heller inget stöd att få, eftersom personen inte förmådde uttrycka behovet. Personen blev nervös och hittade inga sätt att hantera det på egen hand. Att plötsligt konfronteras med sin egen nervositet kan upplevas som traumatiserande.

### Utvecklingsuppgifter

- en överkäck person kunde gärna sträva efter ett ömsesidigt förhållande till andra istället för att försöka klara sig själv
  - att uttrycka sina behov kräver övning, liksom att ta emot hjälp (det är normalt att behöva stöd!)
    - alla slags lekövningar, skoj, parövningar och att prova på olika roller kan hjälpa den överkäckta att komma ut ur sitt skal
    - man behöver inte själv ta hand om allt, utan man kan dela på ansvaret och uppgifterna

### En krävande eller kontrollerande förälder – barnet/den unga känner sig otillräcklig

Nervositet kan ha sitt ursprung i en hög kravnivå eller överkritiskhet som man upplevt i barndomen och ungdomen. Om man får mycket kritik för det man gör kan man på förhand börja oroa sig för om man gör rätt eller duger i omgivningens ögon. Sådana krav från omgivningen leder lätt till en inre strävan efter perfektion. Ett känsligt

barn uppfattar ofta krav även om de inte uttrycks direkt. Det kan då vara svårt att vara nöjd med sig själv, eftersom man alltid skulle kunna prestera bättre. Detta förhållningssätt omfattar ett konstant hot om att inte uppfylla kraven. Man vet inte om man duger – eller tänker att man bara duger om man presterar i enlighet med föräldrarnas

önskemål. Rädsla för auktoriteter kan också ha ett samband med förhållandet till föräldern i barndomen.

Det är dock ännu vanligare att föräldern kräver mycket av sig själv än att hen kräver mycket av barnet. Det är bra att komma ihåg att vi genom att ta modell av andra också lär oss attityder som inte riktas direkt mot oss. Det bästa en förälder kan göra för att ta hand om sitt barns psyke är att lära barnet att förhålla sig lättsamt och empatiskt till sig själv.

### **Följder**

Följden kan vara att man blir väldigt krävande gentemot sig själv och andra och ställer

upp höga mål för sig själv. Tänkandet blir svartvitt. Nervositet ses som en svaghet och ett tecken på att man inte är perfekt. Bara perfektion duger. En hård och kritisk attityd till sig själv leder till att man kämpar på utan att bry sig om sina krafter, presterar (ofta även i sociala relationer) och blir nervös.

När självbilden utvidgas i detta avseende kan man även se svaghet, misslyckande och nervositet som tillåtna delar av en själv och livet. En krävande person har nytta av övningar i att släppa taget och passiva avslappningsövningar. I mer aktiva övningar börjar en krävande person lätt prestera och arbetet med nervositeten blir då ännu en ansträngning.

### **Utvecklingsuppgifter**

- ta till sig en förstående och godkännande attityd till sig själv och andra
- en empatisk attityd "tillräckligt bra räcker" / "jag får vara nervös" / "jag behöver inte vara perfekt"

## **En norm av anspråkslöshet från föräldern – barnet/den unga blir inte sedd**

Om barnet/den unga nedvärderas och inte får tillräckligt med uppmuntran, får hen uppfattningen att "du ska inte tro att du är något". Man kanske låter barnet förstå att man inte ska utmärka sig, ta plats eller tala. Föräldern kan också nedvärdera sig själv –

"jag är bara en dum lantis". Hur ska barnet då kunna växa upp till en vuxen som förstår sitt eget värde? Man kan inte tro på sig själv och sina förmågor om man inte kan identifiera sig med en vuxen som tror på sina egna och barnets förmågor.

## Följder

Man får problem med att använda sina förmågor och resurser eftersom man nedvärderar sig själv. Man undskattar sina egna förmågor och underpresterar kanske, vilket innebär att man inte får njuta av att se vad

man kan. Sådana erfarenheter återspeglas i fraser som ”det spelar ingen roll” och ”jag bryr mig inte”. Allt detta byggs också in i kroppsspråket, exempelvis hållningen. Att försöka vara osynlig hindrar människan från att utvecklas.

### Utvecklingsuppgifter

- lära sig om egna förmågor och intressen genom att prova på nya saker
  - fundera på ”vad vill jag egentligen”
    - värdesätta och belöna sig själv
    - skaffa sig övning och erfarenheter
  - ta emot realistisk respons från andra (både positiv respons och kritik)

### Fundera på viktiga mänskliga relationer i din barndom

1. Hur förhöll sig dina föräldrar till dig när du var barn? Hur förhöll de sig till sina egna handlingar? Vad upplevde du att de förväntade sig av dig? Vilken typ av beteende uppskattades eller beundrades hemma hos dig?

2. Vilka roller skulle du ge de viktiga personer som påverkat dig i barndomen (föräldrar, vårdare, andra viktiga personer)? En människa kan samtidigt ha flera roller, som även kan vara motstridiga. Namnge personerna och deras mest centrala roller i förhållande till dig. Exempel på roller: uppmuntrare, inspiratör, kritiker, sanningssägare, observatör, givare av respons, stämningshöjare, anpassare, bedömare, uppställare av mål.

3. Ser du i dina reaktioner och attityder drag av nervositet, som dina föräldrar har uppvisat i förhållandet till dig eller sig själva?



## Kamratgruppsupplevelser

Dagis- och skoltidens upplevelser av kamratgrupper kan bidra till att nervositet uppstår eller förstärks. Obehagliga upplevelser såsom mobbning, isolering från gruppen eller att jämnåriga fäster för mycket uppmärksamhet vid ens nervositetssymtom kan leda till att man känner sig annorlunda, utanför

och misslyckad.

I puberteten brukar man för första gången börja tänka närmare på vad andra, särskilt jämnåriga, tänker om en. I ungdomen utvecklas också förmågan att analysera sina egna känslor, fantasier och tankar. Problem med nervositet kommer ofta till ytan i detta skede, exempelvis till följd av

ett framträdande som man upplever som misslyckat. Jämnåriga uppmärksammar ofta olika avvikelser i gruppen exempelvis genom att skratta åt fel eller påpeka att någon rodnar. Om den unga då inte får stöd från vuxna kan hen få uppfattningen att det inte är tillåtet att vara nervös. Många försöker lösa detta genom att dölja sin nervositet. I skolan och studiemiljön är det viktigt att lärarna stödjer såväl förmågan att framträda som publikfärdigheterna.

### Utmanande upplevelser i livet

För att nervositet ska kunna accepteras som en normal del av livet måste man kunna acceptera upplevelser av nervositet och tryggt prata om dem med andra. Detta gör det lättare att få tillräckligt med stöd i utmanande situationer. Om man är nervös inför nya situationer är det bättre att få stöd från föräldrar, lärare, handledare eller vänner än att undvika situationen. Man kan då delta i den nervösa situationen i sin egen takt och på ett sätt som passar en själv. Man kan ta sig an även nervösa situationer om man får tillräckligt med stöd och uppmuntran. När man pratar om saken med andra kan man sätta ord på känslorna av rädsla och nervositet. Andra kan hjälpa en genom att fråga vad det är i situationen som gör att man blir nervös. Den rädsla som hör ihop med nervositeten ska inte nedvärderas eller förnekas, utan accepteras och förstås som en naturlig upplevelse.

Man kan lägga nervositeten och rädslan åt sidan för en stund genom att undvika situationer som känns nervösa eller innebär nya utmaningar, eller tvärtom genom att kasta sig in i situationen utan att bry sig om sina känslor. I båda fallen kan resultatet bli att man inte konfronterar de känslor som situationen väcker. Känslorna försvinner

inte för att man nedvärderar eller förnekar dem, utan blir ändå kvar, kanske som något märkligt som man inte kan identifiera. Om man inte erkänner, uttrycker eller hanterar sina känslor kan de ta sig uttryck exempelvis som fysiska symtom eller panikattacker. Att kasta sig in i situationer utan att bry sig om sina verkliga känslor kan å sin sida medföra plötsliga känslor av skam.

Stora förändringar i synnerhet under barndomen och ungdomsåren kan utlösa och öka nervositet. För en känslig person kan anpassningen till en ny situation ta mer tid och orsaka mer stress än vad omgivningen tror. Sådana situationer kan vara exempelvis en flytt, ett byte av skola eller föräldrarnas skilsmässa. Konstigt nog har många en tendens att tänka att barn och ungdomar nog klarar sig, som om de hade särskilt goda förutsättningar att anpassa sig. Sanningen är den att förmågan att hantera nya och utmanande situationer ännu håller på att utvecklas och barnet eller den unga ofta behöver stöd och uppmärksamhet. Barnet eller den unga kan uppleva förändringarna som väldigt stressande, men kanske inte har förmåga att uttrycka eller hantera sina känslor. Många hittar ord för sina upplevelser först som vuxna och märker då hur mycket förändringarna har ökat deras nervositet. Å andra sidan kan förändringar i livet även ha en positiv effekt genom att öka känslan av trygghet och ge nya möjligheter.

Man kan inte förändra det som varit, men genom att lära sig hur det påverkar nuet kan man påverka hur man förhåller sig till och agerar i framtida situationer.





## Erfarenheter som

### ökar nervositeten

#### Nervösa personer i släkten

Arvets betydelse?  
Inlärd beteendemönster?

#### Ålderns och utvecklingsstadiets betydelse

Känslig och blyg sedan barnsben  
Nervositeten började i puberteten/början av vuxenlivet  
Självkritik som ökar med åldern

#### Svårigheter i sociala situationer

Nervositet som utlöses av ett misslyckat framträdande  
Att lära sig att förutse nervositet i olika sociala situationer  
Upprepade negativa erfarenheter

#### Prestationssituationer

Föredrag  
Seminarier och grupparbeten

### minskar nervositeten

#### Erfarenheter av att lyckas

Erfarenheter av att klara sig  
Att klara sig igenom en nervös och utmanande situation  
Erfarenhet av att det värsta inte händer

#### Aktivitet

Sluta undvika  
Möta rädslan i sin egen takt

#### Sätta gränser för sig själv

Medvetet sluta fundera och älta  
Sätta gränser för självkritiken genom att vid behov säga "nej" eller "sluta" till sig själv

#### Attityder till sig själv

God självkänedom  
Acceptera sig själv som känslig och blyg  
Lov att vara sådan som man är  
Förståelse för sig själv (och andra)  
Ett mer avslappnat förhållande till sig själv  
Tro på sig själv och sin förmåga

## Erfarenheter som

### ökar nervositeten

#### En otrygg miljö

Skolmobbing  
En hemmiljö där man måste vara rädd  
Stress på grund av föräldrarnas skilsmässa  
Föräldrarnas skam  
Motstridig och negativ respons  
Man är ständigt på alerten  
Brist på trygghet

#### Förändringar

Flytt till annan ort/hemifrån  
Byte av skola  
Byte av studieinriktning eller huvudämne

#### Ökande press

Nya krav och situationer  
Ökad medvetenhet om sig själv och andra  
Stress och prestationskrav  
Prestationer, perfektionism

#### Negativa attityder till sig själv

Blyghet och känslighet ses som en svaghet  
Inbundenhet  
Pessimistisk attityd  
Höga krav  
Dålig självkänsla, osäkerhet  
Starka känslor som är svåra att hantera

### minskar nervositeten

#### En positiv miljö

Stöd från andra  
Uppmuntran och belöning  
Umgänge med vänner, kompisar, familj och släkt  
Byte från en kritisk till en positiv miljö (språkkurs, utbytesstudier, byte av skola)  
Att hitta en egen referensgrupp  
En känsla av samhörighet i en grupp  
Stärkande av identiteten  
En känsla av trygghet

#### Att ta hand om sig själv

God kondition, tillräcklig med sömn, en hälsosam kost  
Allmänt välbefinnande

#### Intressen

Fritidsintressen  
Djur  
Musik  
Konst  
Motion

# Attityder till sig själv och andra

## Nervositet hör ofta samman med tre centrala förhållningsätt:

- Den nervösa personen har en negativ attityd till symtomen på nervositet – de får inte vara synliga för omgivningen, och ibland inte ens för personen själv.
- Den nervösa personen har en negativ attityd till sig själv. Hen har svårt att acceptera sig själv sådan som hen är, som en ofullständig människa med många olika känslor.
- Den nervösa personen är väldigt beroende av vad andra tycker om hen. Hen söker acceptans i omgivningen för att kunna acceptera sig själv.



## Självkänsla och självempati

Självkänsla är ett mångfasetterat begrepp. Man kan tänka sig att självkänsla bygger på hur väl vi känner oss själva. Självkännedomens påverkan av vår grundläggande personlighet, men också av hur mycket stöd vi under vår tidiga barndom har fått för våra intressen och för vilka vi är. Har vi känt att alla våra sidor har blivit sedda? Har vissa känslor varit mer tillåtna hemma än andra? Har vi lärt oss att betrakta vissa känslor som förbjudna, oönskade eller skamliga. Om vi har blivit accepterade sådana som vi är som barn, har vi också lättare att acceptera alla sidor av oss själva som vuxna.

I dagligt tal avser självkänsla ofta självförtroende och självsäkerhet och dålig självkänsla en känsla av osäkerhet eller nedstämdhet. Det är alltså inte helt entydigt vad en dålig självkänsla är. För många nervösa personer kan kravet på en god självkänsla ge upphov till känslor av misslyckande. Varje människas självförtroende prövas då och då, och vi har alla våra konfliktfyllda och obehagliga sidor. Om vi kan förhålla oss empatiskt till oss själva hjälper det oss även när vi känner hjälplöshet eller skam. Självempati lugnar oss och får oss att känna oss mer balanserade.

### En motstridig och krävande självbild

En nervös persons självbild kan vara motstridig, fragmenterad eller oklar. Livserfarenheten och de mänskliga relationerna har inte erbjudit möjligheter att se olika sidor och egenskaper som delar av sig själv. Personens tillstånd kan variera från en situation till en annan på ett ganska svartvitt sätt. Å ena sidan kan man hitta avslappnade och lugna sidor av sig själv, men å andra sida kan man kännas sig misslyckad och skamfylld om man är nervös. Situationer och männ-

iskor är antingen farliga eller ofarliga. Närstående kan upplevas som trygga, medan främlingar upplevs som hotfulla och kritiska. Å andra sidan kan personer man känner kännas skrämmande, eftersom ”de känner mig så väl”, medan främlingar känns trygga, eftersom ”de vet ingenting om mig”. För att hitta balans är det bra för den nervösa personen att lära känna olika sidor av sig själv.

Konflikten mellan bilden av en själv som en nervös person och idealbilden för hurudan man borde vara kan bidra till att upprätthålla nervositetssymtomen. Den nervösa personen kan vara rädd för andras uppmärksamhet men samtidigt önska att hen kunde framträda helt utan nervositet och kanske till och med sola sig i andras godkännande. I sådana fall kanske det inte räcker att bara klara sig igenom framträdandet, utan man skulle vilja något mer.

En nervös person kräver ofta mycket av sig själv, men erkänner inte alltid detta. Hen ser ofta sina höga krav som normala och rimliga. Detta kan vara ett tecken på en självbild som inte godkänner fel, svaghet och sårbarhet. Den nervösa personen kan klandra sig själv för någonting hen gjort eller sagt åratat efter att det har hänt. En del nervösa personer bedömer sig själva på en helt annan skala än andra – de tillåter andra att göra betydligt fler fel än de tillåter sig själva. En del nervösa personer är krävande även gentemot andra. Detta kan ta sig uttryck genom att man skäms för andras skull eller på annat sätt förhåller sig negativt till andras nervositet. En del blir ofta besvikna i mänskliga relationer, eftersom de – ofta omedvetet – kräver ett visst bemötande av andra.

### Negativt inre tal och automatiska tankar

En nervös person är ofta negativt inställd

till sig själv, andra och världen. Negativt inre tal kan vara försök att skydda sig själv med logik av typen ”en pessimist blir aldrig besviken” eller ”det blir lättare om man förbeträder sig på det värsta”. Sanningen är dock att de negativa tankarna inte hjälper, utan väcker och upprätthåller ångest. En människa kan bli så van vid sina egna negativa tankemodeller att hen inte tror på positiv respons. Vissa nervösa personer grubblar länge på kommande utmaningar och tidigare misslyckanden, som om de på så sätt kunde förbereda sig på situationer som skapar osäkerhet. En nervös person kanske inte förstår att hen tänker negativt, utan ser sina tankar som sanna och sina krav som rimliga även när det inte finns några ”bevis” för de negativa tolkningarna. Eftersom kroppens reaktioner bekräftar de negativa tankarna, verkar uppfattningen om en själv och andra vara sann.

Automatiska tankar som stärker de negativa känslorna har ofta formen av korta kärnfulla budskap. ”Hjälp”, ”Åh nej, vad hemskt”, ”Jag står inte ut”, eller ”Jag är misslyckad” är exempel på sådana snabba reaktioner. Detta får snabbt till stånd en fysisk motsvarighet – en ”fly eller fäkta”-reaktion.

Bakom det automatiska tänkandet och de negativa attityderna finns djupare uppfattningar om en själv, andra eller situationen som styr ens reaktioner. Det inre talet är alltså ett resultat av erfarenheter och negativt färgade interna interaktionsmodeller. Våra vanor är ofta så omedvetna och automatiska att det är svårt att förändra dem utan övning och hjälp från andra.

Bakgrunden till nervositeten är ofta en oförmåga att lita på sitt eget värde. Den nervösa personen söker andras bekräftelse på hurudan hen är. Hen är rädd för att andra ska se hen som värdelös, svag eller skamlig. Den mest obetydliga respons kan räcka

för en sådan tolkning. När man inte fullt ut kan lita på sig själv är man känslig för kritik från andra. En nervös person har svårt att ta emot respons och förstå att den är en bedömning – inte en sanning eller ett allomfattande tecken på ens egen värdelöshet.

## KOMMUNIKATÖRSBILDEN

Kommunikatörsbilden är en del av självbilden. Kommunikatörsbilden byggs upp under hela livet i olika interaktionssituationer hemma, i skolan, inom studierna, på arbetet och inom fritidsaktiviteter.

Kommunikatörsbilden byggs upp av

- vilka erfarenheter och uppfattningar vi har av oss själva som kommunikatörer.
- hur vi agerar i kommunikationssituationer och vilket intryck vi göra på andra genom vår kommunikationsstil.
- vilken typ av uttalad och ordlös respons vi får på vår kommunikation.

Om en person gärna söker sig till kommunikationssituationer och lätt kommer överens med såväl kända som okända, litar hen oftast på sig själv och på att hen kommer att lyckas. Hen vet att hen kan uttrycka sina åsikter och vid behov påverka kommunikationssituationen. Hen är motiverad att ge akt, lyssna och tro på respons och utveckla sig själv med hjälp av den. En sådan person har en tydlig bild av sig själv som kommunikatör.

En nervös person ser ofta sin kommunikationsförmåga som dålig och håller sig i bakgrunden. Hen tror att hen inte kan uttrycka sig tillräckligt bra och antar därför att hen kommer att misslyckas. En nervös person bygger ofta upp förväntningar som blir självuppfyllande profetior: ”det förra framträdandet blev misslyckat, så det här



blir säkert likadant”. Hen kan ha svårt att ta till sig respons, eftersom hen ofta uppfattar även positiv respons som negativ eller tror att positiv respons inte är uppriktig. Som en följd av detta avvisar den nervösa personen alla tankar på att hen skulle kunna utvecklas som kommunikator. En nervös persons bild av sig själv som kommunikator är ofta oklar och motstridig.

Målet är att utveckla en realistisk kommunikatorsbild. Detta innebär att

- man är medveten om sina styrkor och svagheter i fråga om kommunikation
- man kan kommunicera på en nivå som motsvarar ens förmåga
- man vill utveckla sin kommunikatorsbild och göra den mer mångsidig.

Den egna kommunikatorsbilden kan stå i konflikt med verkligheten – många anser sig vara sämre kommunikatörer än vad de egentligen är. Lyckligtvis kan man förtydliga och korrigera en oklar kommunikatorsbild om man får tillräckligt med erfarenheter av att lyckas. Eftersom de negativa attityder som anknyter till situationer där man framträder och uttrycker sig själv mestadels är inlärda, är det också möjligt att förändra dem med stöd från andra. Att hitta och utveckla en realistisk kommunikatorsbild kan vara ett viktigt mål när man vill lindra nervositet inför framträdanden.



## EN BALANSERAD JAGUPPLEVELSE

Om man kan förhålla sig lika välvilligt till sig själv som till en god vän, känns nervositeten lättare att hantera. En neutral och positiv bild av sig själv upprätthåller den mentala balansen, medan en negativ bild upprätthåller upplevelsen av problem och konflikt. Ett balanserat och välmående psyke betyder dock inte att man inte upplever konflikter, symtom eller problem – dessa upplevelser är en del av livet. Ett balanserat psyke inne-

bär att man har tillräckligt med sätt att

- återfinna balansen
- lösa problem
- uthärda symtom, konflikter och det att man inte är perfekt
- acceptera sig själv sådan som man är, i stället för att tänka ”jag kommer att acceptera mig själv när jag inte längre känner mig nervös eller osäker”.

### Att fundera på:

Vilka tankar brukar uppträda i nervösa situationer, exempelvis under eller efter ett framträdande?

I vilka avseenden skulle du kunna förhålla dig mer positivt till dig själv?

Vilken är min attityd till mig själv? Ökar den mitt välbefinnande? Om så är fallet är det fråga om ett genuint och närvarande förhållande till sig själv.

A close-up photograph of a human hand, palm facing up, with numerous water droplets of varying sizes scattered across its skin. The hand is positioned in the center-left of the frame. The background is dark and textured, appearing to be a surface covered in rain, with many more water droplets visible, some in motion, creating a sense of depth and atmosphere. The lighting is soft, highlighting the texture of the skin and the individual droplets.

# Copingstrategier

– vad hjälper mot nervositet?

Det finns många sätt att lindra nervositet. Eftersom orsakerna till nervositeten kan vara olika och varje människa är unik, kan även copingstrategierna ha olika effekter. Det som hjälper en person kan öka en annans nervositet. Genom att testa olika strategier lär du dig vad som hjälper dig.





## **Mot konstruktiva tanke- och handlingsätt med hjälp av självkännedom**

Det är möjligt att lära sig mer om sig själv och lära sig hantera sina nervositetssymtom. Självkännedom utvecklas när man kan öva i trygga förhållanden – på kurser i muntlig framställning, tillsammans med närstående eller under terapisesioner. Med övning lär du dig att fokusera på det du ska säga i stället för på dina känslor och upplevelser.

Det är bra att lära sig att tala om sin nervositet och rädsla med vänner och andra människor i stället för att tiga. I vissa situationer där man talar inför publik kan man bli lugnare bara av att berätta för publiken om sin nervositet.

I stället för att försöka kontrollera din rädsla eller dina nervositetsreaktioner, kan du ha en empatisk och förstående attityd till dem: ”Jag vågar och vill ha med andra att göra trots min rädsla och nervositet. Dessa känslor och denna nervositet är en del av mig och mitt sätt att uppleva vissa situationer.” På så sätt blir det lättare för dig

att acceptera dig själv och dina känslor och reaktioner. Fokusera på att vara medveten om dig själv och alla dina känslor i stället för på din nervositet. Då minskar den energikrävande kontrollen av symtom och känslor och du har bättre möjligheter att vara dig själv i mötet med andra.

Försök också se andra som olika människor som alla har sina egna sätt att se på dig och världen: ”Jag har mitt sätt att uppleva saker och ting och andra har sitt. Vi är olika, och ingen är starkare, svagare eller värdelösare än någon annan.”

Det saknar inte betydelse vad och hur vi tänker. Genom våra tankar upprätthåller vi vår mentala atmosfär. Ofta identifierar man sig för mycket med sina tankar och känslor och tänker att de är helt sanna: ”Eftersom jag tänker och känner så här är det sant.” En nervös person kan uppleva en situation som farligare än vad den egentligen är. Många nervösa personer skäms över sin nervositet och är rädda för att avslöjas. Det är bra att komma ihåg att känslan av nervositet inte har ett direkt samband med framgång eller misslyckande och inte säger någonting om

- Ingen behöver vara perfekt.
- Försök acceptera dig själv sådan som du är – tillräckligt bra.
- Var förstående och tillåtande även mot andra.
- Fokusera på framgångarna. Positiva upplevelser hjälper dig att förhålla dig realistiskt till dig själv.
- Känslighet och blyghet är ingenting att skämmas för. Vi är alla olika och behöver olika mycket tid för att anpassa oss till olika saker. Känslighet medför mycket potential när det gäller interaktionsfärdigheter!

människans värde eller förmåga.

Pessimistiskt tänkande ger rum för misslyckande eller får dig att bara lägga märke till det negativa. Tanken på att världen inte går under fastän framträdandet inte går så bra kan hjälpa mycket. Kom ihåg att andras attityder inte är så negativa som du kanske föreställer dig. Försök ha en proportionerlig och realistisk inställning till situationen. Vilken betydelse har framträdandet eller åhörarna egentligen i ditt liv?

Humor och en positiv attityd till sig själv kan lindra nervositeten. Förmågan att skratta åt sig själv är en viktig resurs. För en del kan tanken om positiva attityder kännas krävande. I sådana fall bör man inte försöka ”tänka positivt”, men en neutral och realistisk bild av sig själv, publiken och situationen kan hjälpa.

Det är bra att försöka tänka bortom den svåra situationen. Om ditt framträdande eller din arbetsintervju äger rum på onsdag, tänk i förväg på hur bra det kommer att

kännas på torsdag när allt är över. Tanken på att situationen kommer att ta slut lugnar och skapar en bro till framtiden.

Du kan också tänka att du inte måste framträda, utan att det är ett val. Fundera på vilken nytta du kan ha av framträdandet. Värre saker kan hända i livet än att man måste tala inför publik.

### **Tillåt dig själv att vara nervös, acceptera nervositeten.**

Att upprätthålla en accepterande och empatisk attityd till sig själv kan för många vara överraskande svårt. Ofta behöver vi prata med andra för att kunna upprätthålla en accepterande attityd. En viktig persons stöd, uppmuntran, förståelse, uppmärksamhet och uppmuntrande respons hjälper en att stärka bilden av sig själv och sina egna förmågor.

## Föreställningar

Fantasin har en stor inverkan på våra upplevelser, och bland annat idrottare använder detta för att förbereda sig inför sina prestationer. Även en nervös person kan ha nytta av fantasiövningar. Föreställningar är också det första steget till förändring – det är bra att på förhand gå igenom situationen i sina tankar när man är avslappnad. Fantasiövningar ger färdighet: tanken på hur man lyckas blir till handling i den verkliga situationen. Fantasiövningar stödjer övningar där man gradvis utsätter sig, ökar säkerheten och bygger upp tilliten till den egna förmågan. Du kan använda avslappningsinspelningar som hjälp och göra fantasiövningen efter avslappningen.

Fantasin kan också påverka på andra sätt. Här kommer några exempel:

- Om du störs av rodnad, lugna dig genom att föreställa dig att du badar i kallt vatten. Tanken på det kalla vattnet lugnar blodcirkulationen i huden.
- Om du är nervös och inte kan sova på kvällen, lugna dig genom att föreställa dig att du ligger i varm sand. Känslan av värme får musklerna att slappna av.
- Skriv ner ett ord eller en mening som får

dig att tänka på något lugnande, en viktig person eller något som ger dig styrka på en lapp. Ta med lappen till den utmanande situationen och ha den framme. Använd meningen för att återgå till den lugna känslan före eller under framträdandet.

- Tänk ut en trygg plats (se övningen på sid. 47), det kan till exempel vara stranden vid sommarstugan. Om du har ett fotografi av platsen, ta med det. Vid behov kan du ta fram bilden och använda den för att lugna dig.
- Du kan ge ett föremål uppgiften att påminna dig om tryggheten, din förmåga att lugna dig eller att du är tillräckligt bra. Olika smycken, nyckelringar och maskotar kan öka känslan av trygghet under framträdandet.
- Bekanta ritualer hjälper en del att skapa en trygg bild av situationen och att lyckas.
- Rita en bild av hur du upplever dig själv och publiken när du framträder. Rita sedan en realistisk bild av hur du skulle vilja känna dig. Försök förändra negativa tankar till neutrala sådana.



## Att utsätta sig

I stället för att undvika och fly från obehagliga situationer, bör man ge sig själv möjlighet att öva. Sök dig aktivt till situationer där du kan öva på interaktion. Börja med att skapa ögonkontakt och öva på att uttrycka dig och säga saker högt. Du kan ställa upp ett litet, konkret mål varje vecka. Exempel på mål kan vara

- Jag skapar ögonkontakt med någon jag möter på gatan.
- Jag ler mot en främling.
- Jag säger hej till en studiekamrat som jag inte har hälsat på förut.
- Jag utträttar ett ärende per telefon.
- Jag frågar personalen i en affär om priset på en produkt eller dess egenskaper (även om jag inte planerar att köpa produkten i fråga).
- Jag betalar med småmynt i butiken eller på bussen.

Många nervösa personer saknar erfarenhet av vardagliga sociala situationer och framträdanden. Många nervösa personer har nytta av att närma sig situationer som väcker rädsla med små steg. När man tillräckligt många gånger har klarat av skrämmande situationer, samlar man på sig erfarenheter och även framgångar.

När livserfarenheten ökar minskar rädslan för att göra misstag. Därför minskar

nervositeten också ofta när man blir äldre.

## Undvik undvikandet i stället för att undvika situationer som gör dig nervös.

Att utsätta sig är ett välfungerande sätt att minska social nervositet. Man kan gärna följa med sin ångest och utvärdera den i olika situationer, till exempel på skalan 0–10 (0 = helt avslappnad, 10 = kraftig ångest, panik). När man övar på att utsätta sig bör man börja med mindre ångestfyllda situationer (ångestnivå 3–4) och öka kravnivån lite i taget. Man lär sig inte heller att köra bil på ett ögonblick – och detsamma gäller när man ska konfrontera sin ångest och öva på sociala situationer.

Fundera på förhand ut strategier för att lindra din ångest i nervösa situationer (en bekant persons stöd eller närvaro, lugnande inre tal, fokus på annat, muskelavslappning, lugnande andning, se sid. 43). Om ångesten blir för stor, dra dig tillbaka och försök lugna dig. I nästan alla situationer finns möjlighet att dra sig tillbaka: när man framträder kan man exempelvis ge publiken en uppgift (så att deras fokus flyttas bort från dig), när man är på fest kan man gå på toaletten, på ett möte kan man fördjupa sig i sina anteckningar. Använd stunden när du drar dig tillbaka för att lugna dig. Gå tillbaka till situationen när ångesten är uthärdlig igen. Att dra sig tillbaka är inte samma sak som att fly

från situationen. Att dra sig tillbaka förutsätter att du återkommer till situationen när ångesten har lindrats. Ta små steg – underlätta situationen om ångesten blir för stor.

**Flykt stärker din rädsla – genom att dra dig tillbaka och komma tillbaka till situationen ökar du din tilltro till att du kommer att klara dig.**

- De sociala färdigheterna förbättras inte om man undviker situationer.
- Undvikande av nervösa situationer ökar antalet negativa erfarenheter och leder lätt till en ond cirkel av oerfarenhet.
- Man bör ge sig själv möjlighet att öva.
- Självförtroendet förbättras när man vågar.

## Hjälpmedel vid framträdanden

### Attityder till framträdanden och nervositet

Förhåll dig neutralt till dina framträdanden såväl i grupper som inför publik. Hur lätt eller svårt det är att hantera nervositeten beror på vilken betydelse du tillskriver den. Nervositet är inte en svaghet, utan ett sätt att kanalisera energi. Den är också ett tecken på att du tar din uppgift på allvar.

- Acceptera nervositeten – den hör till saken.

- Du är inte tvungen att framträda, du har möjlighet till det.

### Förberedelser inför framträdandet

- Noggranna förberedelser underlättar framträdandet.
- Förbered inledningen och den första delen av ditt framträdande särskilt noggrant. Scenskräcken är oftast värst i det skede då du möter publiken och lindras inom några minuter.
- Du behöver inte lära dig allting utantill för att vara tillräckligt väl förberedd.
- Definiera huvudlinjerna i ämnet och ha med dig ett papper eller ett kort som du

kan titta på om du inte minns.

- Planera ett framträdande i din egen stil, låt din personlighet synas och din dialekt höras.
- Öva på framträdandet genom att tala högt för dig själv. Vissa har nytta av att öva framför en spegel och andra av att spela in sitt eget tal. En del använder sina vänner som övningspublik.
- Förbered dig med måtta – om du övar för mycket kan du bli för spänd och få en alltför snäv bild av hur framträdandet borde vara. Lämna rum för spontanitet.
- Såväl för mycket som för lite energi leder till problem.
- Var lagom energisk (erfarenhet hjälper).
- Förkorta väntetiden och erbjud dig att hålla ditt föredrag först.

## Beakta miljön

- Bekanta dig på förhand med lokalen där du ska framträda.
- Kontrollera på förhand att utrustningen fungerar. Öva på att använda utrustningen så att du kan göra det även i en obekant situation.
- Ju mindre du behöver oroa dig för överraskningar, desto mindre nervös blir du – när du blir mer erfaren kan du vara mer spontan.

## Ta hand om dig själv

- Se till att du inte har för mycket annat att stressa över samtidigt.
- Du kan avleda dina tankar från rädslan genom att göra någonting trevligt före framträdandet. Många tycker exempelvis att det känns bra att motionera dagarna före framträdandet.
- Bygg en mental bro till lättnaden: ”Om en timme/i morgon är det över.”
- Drick tillräckligt med vätska. Förebygg muntorrhet genom att dricka vatten redan föregående kväll och under dagen för framträdandet i god tid innan du ska framträda. Vatten som du dricker under framträdandet fuktar inte munnen lika effektivt.
- Gå och lägg dig i god tid föregående kväll. Lägg fram kläder redan på kvällen och se till att du kan äta en bra frukost. När du tar hand om dig själv känner du dig tryggare.
- Försök lugna dig själv även om du inte kan sova – du kan bli piggare bara av att vila. Om du ofta lider av sömnlöshet inför situationer som gör dig nervös kan tillfällig användning av sömnmedicin hjälpa.
- Vakna tillräckligt tidigt, så att du inte behöver stressa.
- Klä på dig lämpliga och bekväma kläder, och se till att du i övrigt ser prydlig ut.
- Om du brukar drabbas av rodnad som stör din koncentration kan du skaffa en lämplig täckande ansiktskräm (red neutralizer).

- Om du och din läkare har kommit överens om att du kan använda läkemedel vid behov, ska du ta läkemedlet i god tid i enlighet med anvisningarna.

## Energi före framträdandet

- Hitta ditt sätt att bygga upp din energi: koncentrera dig i lugn och ro före framträdandet, umgås med publiken eller tala med någon som du kan erkänna din nervositet för.
- Berätta för läraren eller opponenter om din nervositet.
- Ta fram dina saker före framträdandet.
- Lugna dig och sakta ner din andning genom att lugnt blåsa ut.
- Slappna medvetet av i de stora muskelgrupperna (axlarna, skinkorna, låren) genom att skaka dem lätt.
- Lindra spänningen genom att spänna dig: prova att medvetet spänna en viss kroppsdel, och låt sedan medvetet kroppsdelens slappna av. Lyft upp axlarna mot öronen samtidigt som du knyter händerna, och låt sedan axlarna och händerna slappna av med en lättad suck.

## Under framträdandet

- Hitta ett sätt att inleda framträdandet som passar dig. Gå fram när åhörarna är redo. Alternativt kan du redan vara på plats för att välkomna åhörarna när den första kommer.
- I vissa situationer kan det vara lämpligt att berätta att du är nervös. Men även om du inte gör det är åhörarna sannolikt sympatiskt inställda.
- Hitta ett sätt att hålla framträdandet och en ställning som passar dig. Rör på dig

under framträdandet om det känns naturligt för dig. Detta får dig att slappna av.

- Ställ dig i en bra ställning, med fötterna stadigt på golvet och rak rygg. En rakyggad hållning skapar en fysisk känsla av att det inte finns något att vara rädd för.

- Om det känns svårt att stå upp kan du sitta ner under framträdandet.
- I vissa situationer är det lämpligt att avslappnat sitta på ett bord. Detta kan minska prestationspressen.
- Kom ihåg andningen även under framträdandet. Andas lugnt genom näsan. En lugn utandning lugnar. På så sätt gör du plats för en fri inandning, vilket säkerställer att kroppen får tillräckligt med syre.
- Det snabbaste sättet att lugna ner sin andning är att tala lite långsammare än vanligt och pausa sitt tal med lämpliga mellanrum.
- Ta med dig vatten som du kan dricka om du blir torr i munnen.
- En del blir lugnare av att hålla i en penna eller ett anteckningsblock.
- Om du har förberett en Power Pointpresentation fokuserar publiken på den i stället för på dig.
- Kom ihåg att ingen vet vad du har planerat – om du glömmet att säga någonting gör det ingenting. Tiden är ändå alltid begränsad och du kan inte berätta allt.
- Kom ihåg att du förmodligen vet mer om det ämne du ska tala om än vad de flesta i publiken gör.
- Fokusera på det du ska tala om, inte på dina känslor.
- Nervositeten minskar oftast när du kommer igång.



- Kom ihåg att nervositeten inte syns utåt, åtminstone inte så mycket som du är rädd att den ska göra. Och även om den skulle synas är den ingenting som åhörarna bryr sig om.

## Ett framträdande är interaktion

- Fundera gärna på vilken typ av publik du ska framträda inför. Din publik påverkar ditt sätt att framträda.
- Allt ansvar för att framträdandet ska bli lyckat ligger inte på dig – även åhörarna har ett ansvar.
- Det är bra att också öva publikfärdigheter – öva på att själv vara en intresserad åhörare.
- Försök öka ditt förtroende för åhörarna. Åhörarna är sannolikt på din sida och inte emot dig.
- Lita på andras empati och acceptans.
- Se realistiskt på saker och ting – verkligheten är ofta positivare än du tror. Åhörarna är intresserade av vad du har att säga, inte din nervositet.
- Sträva efter att interagera med din publik i stället för att undvika det.
- Leta efter ett vänligt ansikte i publiken. Rikta ditt framförande till personer som ler eller nickar för att visa att de lyssnar. Denna kontakt kan stärka ditt mod och din säkerhet. Båda parterna drar nytta av att talaren kan vara sig själv.
- Om någon i publiken inte visar förståelse för nervositet – vem är det då som har ett problem?
- Var dig själv – det är den roll som passar dig bäst.
- Tala personligt och på det sätt som känns naturligt för dig – ett tal behöver

inte finslipas på samma sätt som en skriven text.

## Efter framträdandet

- Be åhörarna om respons. Om du får kritik, kom ihåg att den kan hjälpa dig att lära dig något nytt.
- Förhåll dig på rätt sätt till den respons du får och kom ihåg att all kritik inte representerar sanningen om dig eller ditt framträdande. Människor har rätt att ha olika åsikter.
- Lär dig att ta emot även positiv respons.
- Gå inte och fundera på eventuella fel som du har gjort. Tillåt dig själv att göra fel, för man lär ju sig lika mycket av att göra fel som av att lyckas. Gå igenom felen och tänk ut möjliga lösningar.
- Säg ”nej” och ”sluta” till dig själv om du i efterhand börjar kritisera och förebrå dig själv.
- Tänk på förhand ut någonting trevligt att göra som kan hjälpa dig att frigöra dig från nervositeten. Rikta tankarna mot motion eller en trevlig hobby. Detta får dig att slappna av och må bra.
- Belöna dig själv när situationen är över, oavsett hur det gick. Det är lättare att orka med utmaningarna om man vet att något trevligt väntar.
- Återgå så snabbt som möjligt till ditt vanliga vardagsliv.
- Tanken på att det är över tröstar.
- Man föds inte till en god talare, man blir det. Ta små steg: öva dina förmågor i olika sociala situationer, be om respons och våga ta lärdom av misstag och motgångar. Skaffa dig praktisk erfarenhet alltid när du har möjlighet till det.



## Avslappning och välbefinnande

### Kan stresshanteringsstrategier hjälpa dig att hantera din nervositet?

Många försöker hitta enkla och snabba trick för att lindra nervositet, men sådana finns inte. Genom att förhålla dig mer empatiskt och accepterande till dig själv kan du göra nervositeten till en godkänd del av dig själv.

Att leva med stress, ångest och nervositet är en konst som man kan lära sig. De bästa sätten att leva med nervositet är de som verkligen ökar ditt välbefinnande.

- En accepterande attityd till sig själv
- Hörsamhet för sina egna behov
- Rimliga mål
- Principen att tillräckligt bra räcker
- Goda mänskliga relationer
- Avslappning
- Motion
- Tillräckligt med vila
- Fokus på någonting annat än sig själv och sina känslor
- Humor

### När du är avslappnad kan du tala och uttrycka dig med större säkerhet.

Tillräckligt med sömn, en hälsosam kost, motion, utevistelse, en lämplig arbetsbörda och balanserade mänskliga relationer främjar ditt välbefinnande. Undvik sömnbrist och ta hand om ditt allmänna välbefinnande. Du kan exempelvis behöva lämna bort kaffe om det ökar dina symtom. Sök lämplig behandling för andra problem, såsom de-

pression och ångest.

Människan kan inte bygga upp ett förråd av avslappning, utan måste sköta detta kontinuerligt. Varje dag och vecka bör innehålla tillräckligt med ledig tid, då man inte behöver vara nyttig eller effektiv. Varje år behöver man en längre paus – semester!

Var och en har sina egna sätt att slappna av. Motion, friluftsliv, bastubad, vinterbad och stretchning av spända muskler kan lugna inför en nervös situation. En intressant bok eller ett bra tv-program kan hjälpa dig att frigöra dig från stressande och nervösa tankar. Ett samtal med en god vän kan vara ett bra sätt att bearbeta sina bekymmer eller rikta tankarna mot någonting annat. En del vill vara ensamma när de slappnar av, medan andra gärna vill ha sällskap. Härnäst kommer några förslag som kan hjälpa dig att slappna av.

### Andningsövningar

Andningen är en bro mellan kroppen och själen. Den står i förbindelse med det vi upplever inom oss, exempelvis våra känslor. En nervös eller ångestfylld person håller andan eller andas snabbt eller ytligt. Den som är rädd vågar inte ta plats, inte ens andas fritt. Andningen avslöjar alltså hur man mår – men man kan också påverka sitt välbefinnande genom andningen.

En obalanserad andning snabbar upp kroppens funktioner och sprider symtom i hela kroppen. När du lär dig att lugna ner din andning lugnar sig även ditt autonoma nervsystem och ditt psyke. Även om andningen delvis är automatisk kan vi påverka den genom exempelvis fantasibilder, rörelser eller ljud. På så sätt kan man få erfa-

renheter av hur man kan påverka psykiska och fysiska reaktioner, oro och övervarv. En andningsövning är en konkret övning i medkänsla som kan användas för att öva på accepterande närvaro. Med hjälp av balanserad andning och fantasi kan man lugna sig före framträdandet, medan man väntar på sin tur samt under och efter framträdandet.

Den paus som andningsövningarna erbjuder är ett sätt att bearbeta nervositeten och stressen. När man stannar upp och andas lugnt kan man lära känna sina egna känslor och behov – om man inte gör det blir man kanske inte ordentligt medveten om dem. När man stannar upp och känner efter hur man mår kanske man märker exempelvis att musklerna är spända. Syftet med övningarna är inte att lära sig ”rätt andningsteknik” (någon sådan finns inte), utan att lära känna sig själv. Börja med att fortsätta andas på precis samma sätt som du redan gör, och lyssna på din andning. På så sätt kan du lära dig att fråga dig själv hur du mår och vad du egentligen känner.

Öva sedan att andas med hjälp av följande fantasibilder, medan du ligger på rygg med slutna ögon. Låt luften passera in och ut genom näsan. Gör övningarna några gånger och känn efter hur de känns. Släpp sedan fantasibilden och låt andningen löpa av sig själv. Gör också övningarna sittande, med ögonen slutna eller öppna. Ta med dig övningarna när du går hemifrån. Du kan fokusera på din andning eller göra fantasi-baserade andningsövningar när du vill, men i synnerhet när du är stressad, ångestfylld, nervös eller orolig. Du kan använda andningen som hjälpmedel var och när som

helst – under föreläsningen, i bussen, i kassakön eller när du väntar på din tur. Om du märker att du fokuserar på någonting annat, styr dig själv tillbaka till övningen. Kritisera inte dig själv, utan se det som naturligt att tankarna vandrar ibland.

## Fantasiövningar

- **Paus:** fokusera på den lilla pausen mellan utandningen och nästa inandning. Den är en stund då du kan släppa taget och inte behöver göra någonting alls, inte ens andas, utan bara kan vara.
- **Vågor:** andas med händerna på magen och känn hur vågorna rör sig upp och ner. Tanken på vågorna lugnar. Känn pausen i botten av vågen.
- **Gummibandet:** föreställ dig att din kropp innehåller ett gummiband, som spänns ut när du andas in och blir löst – får en paus – när du andas ut.
- **Hissen:** längst ner i magen finns en hiss, som åker upp med inandningen och ner till pausen igen med utandningen. I denna övning sker andningsrörelsen nerifrån och upp.
- **Rutschkanan:** föreställ dig att du åker ner för en rutschkana när du andas ut. Alternativt kan du föreställa dig att du åker ner för en backe på cykel. Låt åket utmytna i en paus.

## Aktiva andningsövningar med rörelser

**Lyft rumpan** Ligg på rygg med böjda knän och fötterna stadigt mot golvet. Fundera på hur din andning och dina rörelser hänger ihop. Genom att observera dig själv hittar du det sätt som passar dig bäst i en viss situation.

- Andas in samtidigt som du lyfter upp rumpan från golvet – andas ut, låt musklerna slappna av och sänk ner rumpan igen. Håll en liten paus efter utandningen. Din andningsrytm anger takten.
- Böj den nedre delen av ryggen och lyft upp den lite under utandningen. Andas in samtidigt som du sänker ner ryggen och låt rörelsen fortsätta så långt det går. Fortsätt vågrörelsen i takt med andningen. Fokusera på att känna och njuta av ryggradens rörelser.

**Vrida kroppen** Ligg på rygg med böjda ben.

- Andas in och vrid samtidigt knäna åt höger. Andas ut, vrid huvudet till vänster. Andas lugnt i denna position så länge du vill, känn efter hur kroppen känns. Vänd tillbaka huvudet och knäna till mittpositionen samtidigt som du andas in. Slappna av och andas lugnt ut, känn hur pausen kommer. Upprepa rörelsen, varannan gång åt det ena och varannan åt det andra hållet.

## Andningsövningar med hjälp av rösten

- Förstärk utandningen med hjälp av ljud: sucka högt eller nynna ”aaa”, ”ooo” ”mmm” samtidigt som du andas ut.
- Ligg på rygg med böjda ben. För händerna över huvudet ända till golvet samtidigt som du andas in. Släng snabbt tillbaka armarna till den ursprungliga positionen bredvid kroppen samtidigt som du andas ut, och sucka eller säg ”UT!” Detta kan kopplas ihop med en bild av att ”städa vinden”: med hjälp av armarna och rösten städar du bort sådant som du vill bli av med (irritation, frustration, nervositet, rädsla...)
- Stå upp: Andas in, sucka och slappna av i huvudet/axlarna/hela överkroppen samtidigt som du andas ut.
- Boxas framåt. Andas ut med varje slag, rösten förstärker slaget: ”HUH-HUH-HUH!”

*(Andningsskolan, Maila Seppä & Minna Martin)*

## Medvetenhetsövningar

Medvetenhetsövningar kan hjälpa dig att hantera din nervositet. I övningarna strävar man efter en accepterande, medveten närvaro, som innebär att man är uppmärksam på nuet utan att kritisera sig själv. Målet är att medvetet fokusera på en sak i taget. Man strävar efter att stanna upp i nuet och iaktta sina känslor, fantasier och tankar. Med hjälp av övningarna kan man stärka tron på att man kan stå ut med och reglera sina egna känslor. Medvetenheten hjälper oss också att känna igen typiska kritiska tankar hos oss själva, så att deras makt över oss minskar.

Man kan öva på en accepterande, medveten närvaro när man utför dagliga sysslor som att diska, borsta tändarna eller skala en apelsin. Använd dina sinnen: titta, lyssna, känn och dofta utan något särskilt mål. Tanken är att man ska vara uppmärksam på det man gör.

## Övning: känn din egen ställning

Sätt dig i en stol i en ställning som känns naturlig för dig. När du har hittat en sådan ställning, stanna upp för en stund för att iaktta den. Känn hur kroppen och ställningen känns. Hur känns det inom dig? Vilka känslor känner du i kroppen? Känn efter

hur stolen känns. Om du håller armarna på stolens armstöd, känn efter hur de känns. Flytta långsamt ditt fokus via låren och benen ända ner till fotsulorna.

Ägna ännu en liten stund åt att känna efter hur kroppen som helhet känns och låt andningen löpa fritt in och ut. Frigör dig från alla krav – du behöver inte känna någonting särskilt. Släpp kroppen fri efter några minuter, och gör några stretchningsövningar om du vill.

*(Mindfulness, Jon Kabat-Zinn)*

## **En trygg plats**

Blunda och låt dina tankar vandra till en plats, person eller aktivitet som är viktig för dig. Här kan du känna dig trygg, avslappnad, hel och accepterad. Se dig omkring i din fantasimiljö och notera detaljerna i den. Vad ser du? Finns det något du kan känna eller höra eller andra sinnesförnimmelser? Fokusera särskilt på vad du känner i din kropp när du är i din fantasi. Hur påverkar fantasibilden din andning, dina muskler (slappnar de av), den upplevda temperaturen (känner du värme)? Tänk också på vad det är som gör fantasin viktig för dig. Hur känner du dig i allmänhet? Återkom till denna fantasibild när du känner dig nervös, stressad eller

ångestfylld. Den är en trygg plats där du kan låta både kroppen och själen slappna av.

## **Bollmassage**

Den som ska masseras lägger sig på mage på golvet eller på en säng. En kudde under magen hjälper till att hålla ryggen i en avslappnad ställning och händerna kan läggas under pannan som stöd för nacken. Den som masserar rullar försiktigt en tennisboll över de mjuka musklerna i skuldrorna och överarmarna. Den som masseras kan berättat vilken del av ryggen som är spänd eller gör ont eller hur hårt den andra ska trycka. Detta känns oväntat skönt och kräver inga stora ansträngningar av massören. Ni kan bestämma att den ena masserar den andra i femton minuter och att ni sedan byter plats.



Stöd, hjälp  
**och information**





Personer med olika grader av nervositet kan behöva olika slags hjälp

### Kurser i muntlig framställning

I många högskoleutbildningar i språk och kommunikation ingår en obligatorisk kurs i muntlig framställning, som kan ordnas av fakulteten eller exempelvis språkcentret. En kurs i muntlig framställning som ingår i en examen kan också avläggas på ett öppet universitet eller ett sommaruniversitet, där studierna är avgiftsbelagda. Obligatoriska kurser ger studiepoäng inom utbildningsprogrammet.

Under kurserna bekantar man sig med grunderna för framträdanden och interaktion på individuell nivå och gruppnivå både i teorin och praktiken. Kurserna leds av lärare i muntlig kommunikation, som känner till fenomenet nervositet och ofta behandlar det även under vanliga kurser. Vid behov

kan man diskutera avläggandet av kursen och sin egen nervositet med läraren på förhand.

Vissa kurser i muntlig framställning som ingår i examina är planerade särskilt för studerande som är nervösa inför att framträda. Detta nämns i kursens namn, exempelvis "kurs i muntlig framställning för personer med scenskräck". Dessa kurser liknar de vanliga kurserna, men man fokuserar mer på nervositet och beaktar också nervositeten i övningarna. I kurser av detta slag kan läraren ha hjälp av en psykolog.

### Grupper för nervösa och kamratstöd

För nervösa personer erbjuds även kurser i gruppform. I gruppen får man träffa an-

dra nervösa och på ett tryggt sätt utsätta sig för situationer som orsakar nervositet. Den största nyttan med grupperna verkar vara att man inte behöver dölja sin nervositet – alla andra är också nervösa. Man kan dela upplevelsen av nervositet med de andra i gruppen.

I gruppen behandlar man teman som anknyter till att konfrontera sin nervositet med hjälp av diskussion och olika övningar. Målet är att bättre förstå sin egen nervositet och hitta sätt att lindra den. Samtidigt försöker man förstå hur nervositeten har uppstått. I gruppen kan man ta små steg för att öva på att framträda, exempelvis genom att ta ordet eller öva på att hålla presentationer. Målet är att få en positiv upplevelse av grupsituationer. Under varje gruppträff gör man även avslappningsövningar. Gruppen leds ofta av en psykolog eller av en psykolog och en lärare i muntlig framställning. Gruppledaren kan ge mer information om innehållet i en enskild kurs.

Grupper av detta slag har gett goda resultat inom studenthälsovården. Deltagarna har upplevt att de har haft mest nytta av kamratstödet, de positiva upplevelserna och en positivare attityd till sig själva. Det har också visat sig att deltagarnas nervositet minskar betydligt under den tid gruppen träffas och att den ett halvt år efter att gruppen har slutat träffas har blivit kvar på den lägre nivån eller minskat ytterligare. Deltagande i denna typ av grupp kan alltså ses som en mycket bra behandlingsform för nervositet. Även om det känns svårt lönar det sig alltså att ta mod till sig och gå med i en grupp för nervösa.

### **Individuella stödsamtal**

För en nervös person är det ofta lättare att diskutera mellan fyra ögon än i en grupp. När man diskuterar på två kan man handla helt

säkert göra sig hörd och behöver inte söka många människors godkännande. Ibland kan deltagande i en grupp vara en omöjlig tanke, och då kan individuella samtal vara ett bättre alternativ. Individuellt stödsamtal med ett proffs kan hjälpa dig att klara av andra utmanande sociala situationer.

Under stödsamtalen fokuserar man på hanteringen av sociala situationer som känns besvärliga för en själv, att bättre förstå sina egna rädslor samt att hitta sätt att klara av svåra situationer och börja använda dem i sin vardag. Man kan ha stödsamtal med en person inom hälsovården, en lärartutor, en lärare (i muntlig kommunikation), en studiehandledare eller någon annan erfaren vuxen.

### **Psykoterapi**

Psykoterapi är en behandlingsform som bygger på samtal, som ges av experter på mänskliga relationer som har utbildning i psykoterapi (psykoterapeuten har ofta en grundutbildning som psykolog, psykiater eller specialistsjukskötare). Målet med psykoterapi är att öka självkännsdomen. I terapin får den nervösa personen närmare analysera hur hans tankar, känslor och sätt att agera påverkar varandra, hur de har uppstått och hur hen kan förändra sina förhållningssätt. I Finland är det möjligt att gå i psykoterapi i 1–3 år med stöd av FPA, om den sociala ångesten har en negativ inverkan på förmågan att klara av sina studier eller sitt arbete.

Den nervösa personen har ett stort behov av att få respons om sig själv och sitt eget sätt att agera. Detta kan hen få i stödsamtal eller psykoterapi. Målet är att lära sig att förhålla sig mer tillåtande till sig själv. Ett positivt förhållande till psykoterapeuten får en att känna sig bättre. Den nervösa personens förutsättningar för att så småningom börja acceptera sig själv ökar, när hen får dela sina tankar med någon som lyssnar

och är förstående.

I terapin har man möjlighet att öva på utmanande sociala situationer tillsammans med terapeuten. Ibland kan det hända att terapeuten har en annan åsikt än patienten eller att patienten inte förstår hur terapeuten tänker. Det kan vara svårt att ta upp svåra situationer. Terapin innebär då att man i trygga förhållanden utsätter sig för svåra situationer och lär sig att hantera dem. I terapin kan man lära sig att ingenting hemskt händer fastän man framför en avvikande åsikt – tvärtom kan man bli accepterad även då. Genom dessa erfarenheter lär man sig att stå ut med svåra känslor och hantera dem på ett bättre sätt. I bästa fall får man en ny förståelse och självbilden förändras.

Att skärskåda sig själv kan vara tungt och smärtsamt, med på lång sikt är det bättre än att fly från och förneka sina problem. När man påbörjar arbetet kan lidandet tillfälligt öka, då man blir medveten om hur nervös man är i vissa situationer och hur man egentligen känner. Denna del av utvecklingen innebär inte att man inte lär sig någonting nytt. I likhet med livet i övrigt har terapin många olika skeden, och när man går igenom dem får man nya, värdefulla erfarenheter som i bästa fall kan ge livet en ny och positivare riktning.

## Läkemedel

Scenskräck kan vid behov behandlas med läkemedel som tas kontinuerligt eller vid behov. Läkemedlet fungerar lite som en krycka som ger stöd och hjälp i svåra situationer. Du kan boka en tid hos en allmänläkare för att planera medicineringen. De fysiska symtomen på nervositeten kan lindras med betablockerare eller lugnande läkemedel som endast ska tas vid behov. Med tiden brukar dessa läkemedel ofta bli kvar i fickan, eftersom vetskapen om möjligheten att ta dem

räcker. Antidepressiva läkemedel kan användas kontinuerligt för att behandla ångest.

**Betablockerare** (t.ex. propranolol, atenolol, metoprolol) minskar adrenalinetns inverkan på bland annat hjärtat, nervsystemet och svettkörtlarna och förebygger på så sätt hög puls, darrningar, svettningar och rodnad. Betablockerare påverkar inte det centrala nervsystemet och orsakar inget fysiskt beroende.

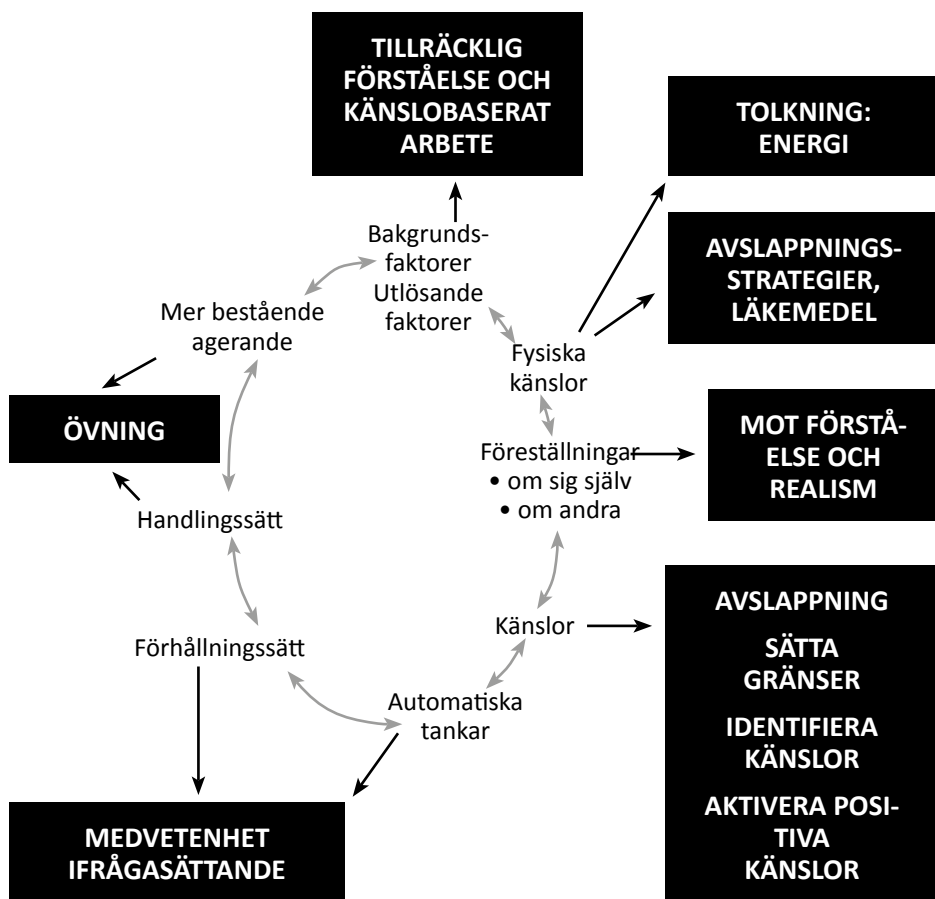
**Lugnande läkemedel** (bensodiazepiner, t.ex. alprazolam, diazepam, oxazepam) får dig att slappna av och minskar ångest och rädsla. Läkemedel av denna typ kan orsaka ett beroende om de tas regelbundet, men om de bara tas vid sällsynta tillfällen finns ingen sådan risk.

**Antidepressiva läkemedel** (så kallade SSRI- eller SNRI-läkemedel, t.ex. citalopram, escitalopram, sertralin, venlafaxin) används om problemen är allvarliga eller hör ihop med andra psykiska störningar såsom depression och ångeststörningar (generaliserat ångestsyndrom, panikstörning och social ångest). SSRI-läkemedel orsakar inget kemiskt beroende.

## Droger är inte läkemedel

En del använder alkohol eller andra rusmedel för att lindra nervositet i sociala situationer, eftersom de upplever att de lindrar ångesten och skapar en bild av att man klarar av sociala situationer. Antalet styrketårar har dock en tendens att öka, och när man är bakfull blir ångesten och nervositeten ofta ännu värre. Alkoholen hindrar en från att möta sin egen nervositet och därmed också från att verkligen utsätta sig för sociala situationer. Om man inte klarar av sociala situationer utan alkohol bör man söka annan hjälp för problemet.

## Nervositetens cirkel och utvägar



Bilden sammanfattar hur man tar sig ur nervositeten. Våra förhållnings- och handlings-sätt utsätter oss för nya utlösande faktorer vilket leder till att nervositeten fortsätter, tills vi hittar sätt att bryta den negativa spiralen. Du kan börja med att bryta spiralen på

ett ställe som känns enkelt och naturligt och som du redan kan. Så småningom kan du ta till dig nya sätt. Du behöver inte frigöra dig helt från nervositeten, men du kan lära dig att leva med den.

## HÄLSOVÅRDSTJÄNSTER

Mottagningar	Erbjuder hjälp
Allmänläkare	<ul style="list-style-type: none"><li>• Situationsbedömning</li><li>• Medicinering</li><li>• Vårdhänvisning</li></ul>
Sjukskötare, hälsovårdare	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rådgivning</li><li>• Vårdhänvisning</li></ul>
Fysioterapeut	<ul style="list-style-type: none"><li>• Avslappning</li><li>• Stretchning av spända muskler</li><li>• Arbete med kroppsbilden och självbilden</li><li>• Balanserad hållning</li></ul>
Psykolog/studiepsykolog	<ul style="list-style-type: none"><li>• Situationsbedömning och vårdhänvisning</li><li>• Samtalsstöd</li><li>• Kortvarig terapi</li><li>• Långvarig psykoterapi</li><li>• Grupper för nervösa</li></ul>
Psykiater	<ul style="list-style-type: none"><li>• Situationsbedömning och diagnostik</li><li>• Medicinering</li><li>• Hänvisning till långvarig psykoterapi</li></ul>
Gruppverksamhet inom studerandehälsovården, kurser i muntlig framställning på utbildningsanstalter och sommaruniversitet	<ul style="list-style-type: none"><li>• Övning i att framträda</li><li>• Grupper för att utveckla sin säkerhet när det gäller framträdanden</li><li>• Grupper för nervösa</li></ul>

## Litteratur

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

Aron, E. (2013) Erityisherkkä ihminen. Nemo.

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

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

Cain, S. (2012) Hiljaiset - introverttien manifesti. Avain.

Dunderfelt, T. (2009) Iisi elämänsenne arkitaidoksi. PS-kustannus.

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

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

Kaulio, P., Aavasto, K., Syrjäjä, 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.

Martin, M. (2017) Saa jännittää – Jännittäminen voimavarana. Kirjapaja

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

Tolle E. (2002) Läsnäolon voima. Basam Books.

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

Young J., Klosko, J. (2007) Avaa tunnelukosi. Folkupplysningssällskapet

## För avslappningsövningar

Laitinen-Krispijn Saara: Mindfulness-cd (inkl. kroppsmeditation och sittmeditation). Beställningar: rentomieli@netti.fi (www.rentomieli.fi).

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

Lusenius, R. (2013) Harjoituksia stressinhallintaan ja läsnäoloon. Joogaharmonia. Beställning: <http://joogaterapia.mycash-flow.fi/>

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

## Webbplatser

Nervositet inför att framträda <http://www.kielijelppi.fi/puheviestinta/esiintymisjannitys-ja-viestintaarkuus>

Känslighet <http://www.hsperson.com/>

De introvertas kraft [http://www.ted.com/talks/susan\\_cain\\_the\\_power\\_of\\_introverts.html](http://www.ted.com/talks/susan_cain_the_power_of_introverts.html)

Nervositet hör till de vanligaste problemen bland studerande. Det kan försvåra såväl studierna som de mänskliga kontakterna. I denna guide berättar vi om bakgrundsfaktorerna till nervositet samt hur man kan leva med sin nervositet.

ISSN 1796-8046 (tryckt)  
ISSN 1796-8054 (webbpublikation)  
ISBN 978-952-5696-53-0 (tryckt)  
ISBN 978-952-5696-54-7 (webbpublikation)



Y · T · H · S

YLIOPPILAIDEN TERVEYDENHOITOSÄÄTIÖ