



2024-02-13 Marie-Louise Holmberg, Studenthälsan

Sammanfattning- Tala inför grupp

Vad är talängslan

Det finns forskning som visar på att det finns samband mellan talängslan och perfektionistiska drag. Perfektion är ett orealistiskt krav och kan bli till ett hinder.

Orsaker till talängslan

Tidigare händelser i livet, det kan vara egna som vi upplevt i skolan eller i andra sammanhang när vi ska tala inför en grupp människor. Kan också handla om att vi sett andra som upplevt obehag i samband med muntligt framträdande. Föräldrar, klasskamrater – Modellinläring, dvs. att vi observerat hur andra agerar.

Gener – Vi är alla genetiskt olika. 30 – 50% - handlar om gener.

Omständigheter i situationen vi befinner oss i. Som studenter kommer ni flera gånger under er utbildning att examineras. När vi ska prestera och samtidigt bli bedömda kan också trigga talängslan.

Vanliga symptom

Kroppsliga symptom

När vi ställs inför en situation som vi tycker är obehaglig kan vi få en ångestreaktion. Ångest är en naturlig reaktion som aktiveras när vi uppfattar något som hotfullt och kroppen förbereder sig då automatiskt på att skydda sig mot hotet. Detta kan leda till olika kroppsliga symptom, exempelvis:

Hjärtklappning

Ansträngd andning

Yrsel och ostadighetskänslor

Tryck över bröstet

Illamående eller obehag i magen

Koncentrationssvårigheter

Tunnelseende

Darrningar eller skakningar

Rodnad

Svettningar och rodnad

Tankemässiga symptom

Den som brottas med talängslan kan börja oroa sig över den kommande redovisningen i förväg. Man kanske föreställer sig att det värsta ska inträffa och man underskattar sin egen förmåga att klara av

situationen. För en del är detta det mest jobbiga, då tankarna kring en redovisning kan starta flera dagar innan och ibland veckor.

När man hamnar i centrum för andras uppmärksamhet är det vanligt att drabbas av ett stort fokus på sig själv. Man tänker till exempel på hur man kommer att framstå och hur andra ska uppfatta en. Det här kan leda till att det blir svårt att koncentrera sig på det man ska förmedla. Det är också vanligt att man efter framträdandet är mycket självkritisk och på ett negativt och detaljerat sätt går igenom framträdandet, om och om igen. Det kan också leda till att man känner mer oro inför likande situationer i framtiden.

Beteendemässiga symptom- Säkerhetsbeteenden

För att dämpa oro inför ett framträdande kan en person med talängslan ta till små knep för att stå ut med den obehagliga situationen. Det kallas säkerhetsbeteenden. Några sådana exempel är att:

Förbereda sig överdrivet mycket

Läsa innantill

Prata snabbt

Vara kortfattad

Gömma händerna för att dölja skakningar

Att på olika sätt dölja svettningar

Komma med ursäkter – säga att du är trött, inte förberett dig m.m.

Påpeka dina misstag

Dölja rodnad

Säkerhetsbeteenden fungerar som ett tillfälligt skydd för att minska oro. Eller som hjärnan inbillar sig, "för att överleva den hotfulla situationen". Ett säkerhetsbeteende är en avledningsmanöver. Vi använder säkerhetsbeteenden för att vi tror att det minskar risken att bli bedömd på ett negativt sätt. Det kluriga med säkerhetsbeteenden är att vi tror att det är tack vare säkerhetsbeteendet som vi klarar av situationen, inte tack vare oss själva. Våra säkerhetsbeteenden kan ställa till det för oss då våra handlingar påverkar hur vi tänker och känner. Säkerhetsbeteenden skickar budskap till hjärnan att det är farligt att prata inför andra. "Jag använder mig av skyddande åtgärder, därför måste det vara farligt att prata inför andra. Vi ger oss inte chansen att motbevisa de tankar vi har."

Säkerhetsbeteende är en kortsiktig lösning på problemet. För att en långsiktig lösning, utmana dina säkerhetsbeteenden med små steg i taget.

Andning och avspänning- Övningar

Andningens funktion är att förse kroppen med syre och syre är nödvändigt för att cellerna och kroppen ska kunna fungera. Du tar omkring 25 000 andetag per dygn men det är förmodligen inget du ens reflekterar över och antagligen tänker du inte heller på **hur** du andas. Andningen går av sig själv, men vi kan också bestämma över hur vi ska andas.

När man upplever stark oro så kan det kännas som att man inte kan andas, den naturliga reaktionen är då att man börjar andas snabbt för att få luft. Det som händer då är att man får i sig mer syre än vad som faktiskt behövs i kroppen. Detta gör att blodkärlen drar ihop sig, och man får då mindre blod till exempelvis hjärnan. Hjärnan får alltså mindre syre trots att man andas mer.

- Djupandning - Andas med magen!

Genom att djupandas kan vi minska vårt stresspåslag. Forskare har sett att nervceller i hjärnan påverkas när vi andas med magen. Man skulle förenklat kunna säga att djupandning aktiverar kroppens broms.

Lägg dig ner, gärna utan kudde. Lägg istället kudden på magen. Titta på kudden när du andas.

När du andas in ska kudden höja sig uppåt

När du andas ut ska kudden sänkas ner

- Andas i fyrkant

Ett knep att ta till kan vara att andas i fyrkant. Fyrkanter finns överallt.

Gör så här: Leta upp något med fyrkant. Det kan vara ett papper, ett fönster, en Whiteboard, vad som helst som är fyrkantigt.

Följ med blicken/tanken den vänstra sidan nedifrån och upp medan du andas in långsamt genom näsan. Räkna under tiden långsamt till tre.

Låt blicken/tanken följa linjen från det övre vänstra hörnet till det över högra hörnet medan du håller andan och långsamt räknar till tre.

Låt sedan blicken/tanken gå från det övre högra hörnet till det nedre högra hörnet medan du långsamt andas ut genom munnen och räknar till tre.

Medan blicken/tanken går tillbaka till det vänstra nedre hörnet håller du andan i tre sekunder.

Upprepa övningen under några minuter eller tills du känner dig lugnare.

- Lek med rösten – svårt för många men våga och prova hemma
- Läsa högt – bra träning
- Sjung

Råd och tips

Kartlägg dina säkerhetsbeteenden – hjälper de eller stjälper de?

Ditt förhållningssätt – hur ser dina regler för dig själv ut? "Det måste vara perfekt". "Jag måste vara helt lugn, jag får inte vara nervös".

Det är lättare att leva med regler som säger "Det är okej att vara osäker ibland, att vara nervös, att staka sig". "Allt måste inte vara perfekt"

Fundera över vilket fokus du har. Fokusera på det du har att berätta och inte på hur du uppfattas av andra. Undvik att be om ursäkt för dig själv – det är att klanka ner på sig själv.

Ta paus, andas. Det är ok att det blir tyst ett tag.

Jämför dig inte med andra – det finns fler än ett sätt att göra saker på