

Säkerhetsbeteenden

Säkerhetsbeteenden är handlingar som vi gör för att minska risken för stark ångest eller att en tänkt katastrof inträffar. På kort sikt ger det ofta en känsla av lättnad, men på lång sikt är det ohjälpsamt eftersom det hindrar dig från att utmana felaktiga tankar som bibehåller ångesten.

Vad är en katastrof?

Vad som är en katastrof kan variera enormt mycket, men brukar vara kopplat till hot mot dig som person, till exempel

- Fysiskt hot, "Jag kommer att dö", Jag kommer att bli skadad
- Psykologiskt hot - "Jag blir tokig, "Jag kommer inte kunna hantera det här"
- Socialt hot - "Jag kommer göra bort mig och sen kommer jag aldrig kunna visa mig igen, "De kommer att tänka att jag är en idiot"

Vilka typer av säkerhetsbeteenden finns det?

Det finns tre typer av säkerhetsbeteenden.

1. Undvikande, till exempel att inte gå till en situation som vi tycker är farlig
2. Flykt, till exempel att lämna en farlig situation
3. Subtill undvikande, där ingår saker vi gör i tanken- till exempel
 - distrahering - att räkna när vi får panik för att inte bli tokiga
 - undvika snabb andning - annars blir jag överväldigad och tappar kontroll
 - undvika ögonkontakt - så att ingen ser dömande på mig och jag blir förnedrad

Vad är effekterna av säkerhetsbeteenden?

• På kort sikt: På kort sikt leder säkerhetsbeteenden till en minskning av ångest. Någon form av flykt eller undvikande åtföljs ofta av en stark känsla av lättnad. Lättnad är kraftfull negativ förstärkare och när du har lärt dig att ett säkerhetsbeteende leder till minskad ångest är det sannolikt att du kommer att fortsätta med ditt säkerhetsbeteende.

• Lång sikt: På längre sikt gör säkerhetsbeteenden att din ångest upprätthålls genom att förhindra dig från att lära dig att din övertygelse om vad som kommer hända är felaktig. Om du till exempel har övertygelsen att "hundar kommer attackera mig och bita mig i ansiktet" och undviker hundar, kommer de inte få möjligheten att lära sig att de flesta hundar är vänliga och lär sig inte skillnaden mellan en vänlig och en

ovänlig hund.

- Oavsiktliga konsekvenser: Säkerhetsbeteenden har ofta oavsiktliga konsekvenser som kan förstärka den ursprungliga föreställningen, göra ångesten värre, eller leda till andra problem.

Beteende	Konsekvenser
----------	--------------

Tidig upplevelse	Föreställning	Säkerhetsbeteenden	Kort siktigt	Långsiktigt	Oavsiktligt
Förnedrar i skolan kring mitt utseende	Om folk ser mina armhålor kommer de tänka jag är äcklig och avvisa mig	Hålla armarna längs sidan	Minskad ångest eftersom ingen kan se mina armhålor	Ingen möjlighet att lära sig att de flesta inte ens märker svett	Att ha händerna längs sidan gör att mina armhålor svettas ännu mer
Fysisk misshandlad av en grupp män när jag var på väg hem	Människor är farliga. Om jag har ögonkontakt med någon kommer de attackera mig	Undvika ögonkontakt	Känner mig lite säkrare när jag är bland människor	Lär mig inte att ögonkontakt inte leder till att jag blir attackerad	Människor tänker att jag är konstig
Många upplevelser av att bli trakasserad av män och en upplevelse av att ha blivit utsatt för ett sexuellt övergrepp	Attackerna var mitt fel. Om jag inte ser konventionellt vacker ut kommer jag inte bli attackerad igen	Äter mer, bryr mig mindre om hur jag ser ut	Känns bra att handla i enlighet med mina värderingar. Känner mig säkrare ibland.	Ingen möjlighet att lära mig att attackerna inte var mitt fel och att inte alla former av oavsiktlig uppmärksamhet är ett tecken på en förestående attack	Okonventionellt utseende kan leda till mer oönskad uppmärksamhet

Vad är skillnaden mellan säkerhetsbeteenden och adaptivt beteende?

Bara genom att titta på beteendet i sig, finns det inget sätt att skilja mellan ett ohjälpsamt säkerhetsbeteende och ett hjälpsamt adaptivt beteende. Det är avsikten med beteendet som spelar roll - säkerhetsbeteenden är beteenden vars avsikt är att minska risken för en tänkt katastrof.

Till exempel, om vi distraherar oss för att hantera en svår upplevelse (till exempel att gå till tandläkare) säger vi att beteenden är hjälpsamt. Men om vi distraherar oss för att förhindra oss från att drabbas av en katastrof (till exempel att undvika känslan av panik som jag är rädd kommer göra att jag blir tokig) kan det ses som ett ohjälpsamt säkerhetsbeteende.