

De aanpak van je sociale fobie in het kort

1. **Begrijp waar je sociale fobie vandaan komt.** Besef dat je sociale fobie voortkomt uit onze evolutionaire geschiedenis (de angst voor onbekenden van onze voorouders). Uit erfelijke factoren en uit gedrag van je ouders dat je verlegen heeft gemaakt. Het is niet jouw schuld.
2. **Zet de voor- en nadelen van veranderen op een rijtje.** Om vooruit te komen, zul je dingen moeten doen waar je angstig van wordt. Je gaat er niet aan dood, maar het kan wel onaangenaam zijn. Bedenk daarbij hoe je leven zal verbeteren zonder deze angst. Je moet er doorheen om er overheen te komen.
3. **Verander je negatieve zelfbeeld.** De negatieve dingen die je steeds tegen jezelf zegt, zijn gebaseerd op overdrijving en denkfouten. Je vrienden ken jou het best en zij mogen je graag. Dus zo erg kun je toch niet zijn.
4. **Stel je overtuiging dat andere mensen kritisch en afwijzend zijn bij.** Sommige mensen zijn kritisch, maar de meeste mensen accepteren een heleboel. Je vrienden accepteren je.
5. **Verzamel informatie over positieve punten.** In plaats van je te concentreren op alles wat niet helemaal perfect gaat, kun je beter kijken naar wat wel goed gaat in je contacten met anderen mensen. Probeer aandacht te geven aan alle positieve feedback die je krijgt. Want die krijg je wel, let maar op
6. **Luister naar wat er wordt gezegd.** Denk niet steeds op hoe je overkomt op andere mensen, maar geef gewoon aandacht aan de inhoud van het gesprek.
7. **Maak een eind aan veiligheidsgedrag.** Vraag niet meer om geruststelling en probeer niet langer rustig en beheerst over te komen. Je bent beter af zonder veiligheidsgedrag.
8. **Overdrijf je symptomen.** Verdoezel niet dat je angstig bent, maar laat het juist duidelijk zien. Maak je overhemd nat, zodat het lijkt alsof je heftig transpireert, laat je handen beven en zeg luid en duidelijk dat je black-out hebt. De wereld vergaat neit wanneer je angstig overkomt.
9. **Ga in gesprek met je ergste criticus.** Pak de criticus in je hoofd aan. Bewijs dat hij irrationeel en oneerlijk is en je tijd en energie niet verdient.
10. **Wees realistisch over je angst.** Besef dat angst bij het leven hoort en dat je best met mensen kunt praten, ook al voel je je angstig of gespannen. Angst is niet gevaarlijk het is gewoon een vorm van opwindings, die meestal ook nog een reactie is op loos alarm.
11. **Bedenk een alternatief voor angstgedachten.** Angstgedachten zijn irrationeel. Weerleg ze met bewijzen, vervang ze door rationele gedachten en bedenk wat je een vriend of vriendin zou adviseren.
12. **Oefen met beangstigende situaties.** Doe doelbewust dingen waar je bang voor bent. Maak per dag een plan om de confrontatie aan te gaan met je angst en de dingen te doen die je tot nu toe vermeed.
 - Stel een angsthiërarchie op. Begin met de minst beangstigende situatie en werk toe naar de meest beangstigende.
 - Oefen eerst in je verbeelding met de situatie. Gebruik je fantasie en stel je voor hoe je je angst overwint.
 - Pak je negatieve gedachten in die situatie aan. Spoor irrationele gedachten op en zoek een rationeel alternatief
13. **Stop met je nabeschouwing.** Het heeft weinig zin om je 'fouten' achteraf door te nemen en te piekeren over hoe slecht je het ervan afbracht. Concentreer je liever op de stappen die je nu en in de toekomst kunt zetten om je angst te overwinnen.
14. **Geef jezelf een compliment.** Iedere dag weer heb je de kans om jezelf een schouderklopje te geven voor alles wat je doet om de obstakels in je leven uit de weg te ruimen. Sluit vriendschap met jezelf en moedig jezelf aan om zo door te gaan.

A brief approach of social phobia

1. **Understand where your social phobia comes from.** Realize that your social phobia stems from our evolutionary history (fear of strangers to our ancestors). From hereditary factors and behavior from your parents made you shy. It's not your fault.
2. **Look at the pros and cons of changing.** To get ahead, you must do things that will make you anxious. You're not going to die, but it can be unpleasant. Keep in mind how your life will improve without that fear. You have to get through in order to get over it.
3. **Change your negative self-image.** The negative things you keep telling yourself, are based on exaggeration and fallacies. Your friends know you best and they like you.
4. **Adjust your assumption 'other people are critical and dismissive'.** Some people are critical, but most people accept a lot. Your friends accept you.
5. **Collect information on positive points.** Instead of focusing on anything that you didn't handle perfect, you better look at what is going well in dealing with other people. Try to pay attention to the positive feedback you receive.
6. **Listen to what is being said.** Do not always think on what other people think of you, but just give attention to the content of the conversation.
7. **Put an end to safety behavior.** Do not ask for more reassurance and no longer try to look calm and collected. You're better off without safety behavior.
8. **Exaggerate your symptoms.** Don't hide you're anxious, show it clearly. Make your shirt wet, so it looks like you perspire violently, let your hands tremble and say loud and clear that you have blacked out. The world doesn't end when you look anxious.
9. **Go talk with your worst critic.** Tackle the critic in your head. Prove that he is irrational and unfair and does not deserve your time and energy.
10. **Be realistic about your fear.** Realize that fear is part of life and that you actually can talk to people, even if you feel anxious or tense. Anxiety is not dangerous it is just a form of excitement, which is usually also a reaction to false alarms.
11. **Consider an alternative to fear thoughts.** Fear thoughts are irrational. Refute them by evidence and replace them with rational thoughts and think about what you would advise a friend.
12. **Practice with frightening situations.** Deliberately do things you are afraid of. Make every day a plan to confront your fear and do the things that you avoided so far.
 - Set a fear hierarchy on. Start with the least frightening situation and work toward the most frightening.
 - First practice with the situation in your imagination. Use your imagination and imagine how you overcome your fear.
 - Tackle your negative thoughts in that situation. Look at irrational thoughts and find a rational alternative
13. **Stop negative commenting.** It makes little sense to take your "mistakes" and start worrying about how bad you did. Concentrate instead on the steps you can take now and in the future to overcome your fear.
14. **Give yourself a compliment.** Every day you have the chance to give yourself a pat on the back for everything you do to overcome the obstacles in your life. Make friends with yourself and encourage yourself to continue that way.