



OM VAD SOM HÄNDER I KROPPEN

INFORMATION OM ÅNGEST

SCANIA

VAD ÄR ÅNGEST?

Ångest är ett brett begrepp som innefattar allt från oro till rädsla och skräck. När vi uppfattar eller förväntar oss en farlig situation skickar hjärnan automatiskt signaler till den del av automatiska nervsystemet, som kallas sympatiska nervsystemet vilket är kroppens nödsystem. Då hjärnan inte längre uppfattar någon fara tar en annan del av det automatiska nervsystemet över, nämligen det parasympatiska nervsystemet.

Det parasympatiska nervsystemet kan beskrivas som kroppens broms och har till uppgift att dämpa effekten av kroppens uppladdning vid fara. Tack vare det parasympatiska nervsystemet kan man inte ha ångest i all evighet, även om man kan tänka så, utan en ångestreaktion avtar alltid över tid.

Vad som händer i kroppen vid ångest

Hjärta- Vid ångest förbereder oss för att fly från en fara eller stanna kvar och slåss. När man anstränger sig, genom att exempelvis springa, behövs mycket syre till musklerna. Hjärtat behöver därför pumpa ut extra mycket syresatt blod i kroppen och därför slår det fortare och med kraftigare slag. Vid rädsla och ångest är det därför vanligt att man känner av en ökad puls eller får hjärtklappning.

Svettning – Vid stark ångest blir man ofta varm och svettig. Detta beror på att när kroppen förbereder sig på fysisk aktivitet förbereder

den sig också på att kunna kyla ner kroppen igen. Vid ångest arbetar hjärtat, lungorna och musklerna hårt vilket gör att man blir varm och svetten på huden hjälper till att kyla ner kroppen. Svettningarna kommer automatiskt och är ingenting man kan styra över.

Andning – som nämnts tidigare behöver musklerna mycket syre när man har ångest. därför är det en vanlig upplevelse att andningen blir snabbare och ibland ytligare. När man andas snabbt och ytligt ökar syrehalten i blodet vilket paradoxalt kan upplevas som att man får svårt att andas, att man tappar andan eller att det känns som att man ska kvävas. Detta beror på att kroppen är inställd på att den behöver massor med syre och signalerar att den behöver ännu mer. Vid ångest är det också vanligt att uppleva yrsel. Detta beror både på att kroppen får i sig mer syre än vad den kan göra av med och att blodtillförseln till hjärnan minskar något. Dessa symtom kan kännas obehagliga men är inte farliga.

Matsmältning - när kroppen är inställd på att fly ökar den aktiviteten i hjärtat och lungorna och prioriterar ner magen och tarmen som då minskar sin aktivitet. På grund av detta kan man känna sig orolig i magen och få diarré eller förstoppning. Det tar ett tag för matsmältningssystemet att komma i balans igen så dessa symtom kan dröja kvar ett tag efter det att ångesten sjunkit undan.

Hormoner – vid ångest utsöndras stresshormonerna adrenalin och noradrenalin i kroppen. Dessa hormoner ser till att hålla ångesten uppe och det är dessa ämnen som måste brytas ner för att ångesten ska avta. Det tar en stund för hormonerna att brytas ner och för kroppen att komma i balans igen. Detta gör att du

kan känna oro i kroppen även efter det att hjärnan slutat uppfatta en fara. Det kan upplevas jobbigt för kroppen att ha ångest och det är normalt att man känner sig orkeslös och trött i både huvudet och kroppen efter en ångestepisod.

Andra symtom – när kroppen förbereder sig för fara styrs blodet till de stora muskelgrupperna och bort från exempelvis hud, fingrar och tår. Detta kan göra att man kan känna att vissa delar av huden blir kall och man kan också uppleva stickningar och domningar. Ångestreaktionen skapar också en mängd mindre symtom. Ibland kan man till exempel uppleva tunnelseende eller se prickar framför ögonen på grund av att pupillerna vidgas. Man kan få sämre balans eller tappa koncentrationsförmågan eftersom hjärnans aktivitet påverkas. Man kan också känna av spänningar i musklerna då de förbereder sig på kamp eller flykt vilket gör att man kan få värk i axlar och nacke eller uppleva darrningar och skakningar i olika delar av kroppen.

Är ångest farligt för kroppen?

Det är lätt att tro att ångest skulle vara farligt för kroppen eftersom det kan vara en så stark reaktion. Tack vare den parasympatiska delen av nervsystemet, som på egen hand kan stänga av ångest igen så är det dock inte det. Ångestreaktionen finns till för att hjälpa oss människor att överleva och det skulle vara poänglöst om man kan ha ångest så länge att det blir skadligt. Därför stänger kroppen av ångesten efter en viss tid genom att bryta ner de stresshormoner som skapas. Det går att ha svag ångest en längre tid eftersom det inte är lika påfrestande för kroppen. Även svag ångest är så klart obehaglig, men den är inte heller farlig!