

VAD HÄNDER I KROPPEN VID ÅNGEST?

Ångest är någonting alla människor upplever då och då genom livet, vissa oftare än andra. Ångest upplevs ofta som en obehaglig, och ibland extremt påfrestande, känsla i kroppen. Ångest är trots detta en i sig helt ofarlig och normal reaktion som i grunden syftar till att hjälpa och skydda oss. Ångest kan bli mycket problematisk och skapa begränsningar i våra liv, men först när vi låter den bestämma över och styra våra reaktioner och beteenden.

Vad som triggar ångest och hur ångest upplevs är individuellt och kan skilja sig i hög grad från person till person. Vanliga symtom är tryck över bröstet, ont i magen, andningssvårigheter och yrsel. Hos en del personer utvecklas dessa symtom till det vi kallar för panikångestattacker.

Kamp- & flyktreaktionen

Varför får vi då dessa symtom? Jo, det som händer är att kroppen klickar igång *kamp- och flyktreaktionen*. Kamp- och flyktreaktionen finns till för att vi ska kunna reagera och agera på potentiella hot i vår omgivning. Vi tar som exempel att du går ut på ett övergångsställe när en bil plötsligt dyker upp i alldeles för hög hastighet och föraren tycks inte lägga märke till dig. Din hjärna kommer att tolka situationen som ett potentiellt hot: du kan bli påkörd av bilen. Hjärnan kommer därmed skicka ut signaler till kroppen om att reagera. Kroppen svarar genom att sätta igång flertalet reaktioner i syfte att skydda dig, exempel på sådana reaktioner är:

- Hjärtats aktivitet ökar för kunna att pumpa ut mer syrerikt blod till dina muskler. Du kan uppleva *hjärtklappning*.
- Du börjar *andas snabbare* för att få in syre till lungorna som kan transporteras genom blodet ut till musklerna.
- *Musklerna spänns* i syfte att vara redo att agera genom att exempelvis springa, hoppa undan eller slå emot.
- Matsmältningen saktas ner, kroppen *prioriterar bort* sådan som den inte upplever viktigt för din överlevnad just där och då. Detta kan göra att du till exempel får ont i magen, mår illa eller behöver gå på toaletten.

Ovanstående exempel är endast några av alla de saker som sker när kamp- och flyktsystemet klickas igång. Alla dessa reaktioner är alltså naturliga och fyller ett syfte. Problemet är dock att systemet inte enbart reagerar på det här sättet vid verkliga faror utan även vid *tänkta* faror. Du kan till exempel påminna dig själv om den gången du nästan blev påkörd och uppleva samma symtom. Man kan säga att vi *tänker igång* systemet. Tankarna tolkas som potentiella faror och kroppen reagerar för att skydda dig utan att veta att det är ett "falskt alarm".

VAD KAN JAG GÖRA FÖR ATT HANTERA MIN ÅNGEST?

Det finns många behandlingsmetoder som syftar till att minska ångest på sikt genom att exempelvis exponera oss för sådant som väcker ångest eller att utmana tankar kopplade till rädsla och obehag. Det finns dock vissa saker vi kan göra i stunden i syfte att hantera starka påslag till följd av kamp- och flyktreaktionen. Nedan följer några exempel på saker du kan öva på för att stå ut med ångest i stunden utan att fly situationen:

- Påminn dig själv om vad som händer i kroppen, varför du känner som du gör och att det är normalt, och till och med bra, att din kropp reagerar genom att försöka skydda dig.
- Aktivera dig genom att göra sådant du mår bra av, det kan vara att röra på dig, laga mat, prata med en vän eller att pyssla med någonting hemma.
- När kamp- och flyktreaktionen triggas igång är, som du nu vet, en vanlig reaktion att kroppen spänner sig. Är vi spända kommer vi lättare uppmärksamma varje liten impuls och fortsätta spänna oss. Motsatsen till detta är avslappning. För att komma ner i varv och minska påslaget i stunden kan vi exempelvis göra andnings- eller avslappningsövningar. Det hjälper inte bara musklerna att slappna av utan fasar också över din hjärt- och andningsrytm tillbaka till sitt ursprungliga läge. Exempel på övningar kan du bland annat hitta genom att söka på "avslappningsövningar" på 1177.se.
- Öva dina färdigheter i medveten närvaro för en ökad förmåga att fokusera på vad som sker här och nu. Se om du kan skifta fokus från vad som känns inuti kroppen eller från dina påträngande tankar till sådant som sker utanför dig. En enkel övning kan vara att välja ut tre saker du hör, tre saker du ser och tre lukter du känner beskriva dem för dig själv.

Detta kan du med fördel öva på även när du inte upplever ångestpåslag, på så sätt kommer du ha lite lättare för att använda dig av metoden i "skarpt läge". Varför inte ta en stund att öva på detta just nu? Lägg ifrån dig texten och se om du styr ditt fokus mellan olika sinnen. Beskriv sådant du ser. Undersök vilka ljud du kan urskilja från omgivningen. Använd din hud för att känna skillnaden mellan olika material du har omkring dig.