

Ångestens fysiologi

I samma ögonblick som vi tolkar något som hotande så ger vår hjärna signaler till det autonoma nervsystemet att förbereda kroppen för kamp eller flykt.

Det autonoma nervsystemet kan vi inte, till skillnad från det viljestyrda nervsystemet, styra med vår vilja. När vi upplever oss hotade förbereder sig kroppen därför *automatiskt* för kamp eller flykt. Människan skulle inte ha överlevt som ras om hon inte haft denna förmåga till snabb reaktion.

Det autonoma nervsystemet är indelat i det *sympatiska* och det *parasymptiska nervsystemet*. Man kan säga att det sympatiska nervsystemet är som gaspedalen i kamp/flykt responsen och det parasymptiska nervsystemet är som bromsen.

Det parasymptiska nervsystemet har som funktion att de-aktivera det sympatiska nerv-systemet. Det kan dock ta ett tag innan man känner sig helt lugn trots att det parasymptiska nervsystemet ”bromsar”. Detta beror på att de hormoner som frisatts av det sympatiska nervsystemet, adrenalin och noradrenalin, tar ett tag på sig innan de bryts ner.

Även om ”faran” är över så kan man fortfarande känna oro i kroppen p.g.a. dessa hormoner.

När vi känner oss hotade så bereder sig alltså kroppen automatiskt på att slåss eller fly.

Denna respons sätts i gång oavsett om faran är verklig eller ej, det är alltså vår *tolkning* av situationen som farlig som sätter igång responsen.

Kroppen kan inte skilja på inbillade faror och verkliga faror.

Man skulle kunna säga att kroppen därför ofta ger oss falska alarm.

De kroppsliga reaktionerna kan verka skrämmande och på så sätt uppfattas som ett nytt hot vilket ökar aktiviteten i de kroppsliga organen ännu mer.

All kroppslig aktivitet vid en ångestattack ligger dock inom ramen för vad kroppen är byggd att klara av. Det ligger i ångestens natur att den inte är farlig för kroppen.

Ångesten är ju till för att skydda oss från fara.