

Ångestens fysiologi 2

Vad händer i kroppen då det sympatiska nervsystemet aktiveras?

Hjärtat slår snabbare och hårdare: detta för att öka blodflödet till viktiga muskel-grupper i kroppen som behöver vara starka då kroppen ska fly eller slåss.

Domningar och stickningar i perifera nerver, t.ex. i händer, underben och ansikte: detta för att blodet transporteras bort från perifera nerver till de stora muskelgrupperna där det syresatta blodet gör större nytta nu då kroppen förbereder sig för kamp/flykt. Blodkärlen minskar i huden, fingrar och tår också för att blödningsrisken ska minska.

En snabbare andning: detta för att syresätta blodet till vävnaderna.

En känsla av att inte få luft: beror paradoxalt nog på att man överandas/hyperventilerar.

Smärta och tryck över bröstet: beror på att man överandas och att man omedvetet spänner bröstmusklerna.

Yrsel, dimsyn, upplevelse av förvirring, ostadighetskänslor, överklighetskänslor, sus i öronen och blodvallningar: beror på att blodkärlen i hjärnan dras samman så att blodflödet dit minskar. Blodet går ju istället till de större muskelgrupperna som behövs för att slåss eller fly. Denna reaktion beror på att man ofta hyperventilerar under en ångestattack.

Svettning: gör att huden blir halare och det blir svårare för angripare att få ett bra grepp. Svettningen kyler också ned huden.

Suddig oskarp blick och prickar i synfältet: beror på att pupillerna ökar för att släppa in mer ljus.

Torrhet i munnen: beror på att saliveringen minskar. Hela matsmältningsprocessen går på lågvarv under kamp/flykt responsen. Det är ju inte så viktigt med matsmältning när kroppen är under hot.

Tyngdkänsla i magen samt illamående (diarré eller förstoppning): beror även det på den minskade aktiviteten i matsmältningen.

Spänningar i axlar, värk eller smärta och darrningar eller skakningar: beror på att kroppen förbereder sig på kamp och flykt bl.a. genom minskning av olika ämnen i blodet.

En känsla av värme och allmän uppvarvning: beror på att hela kroppens ämnesomsättning är aktiverad (eftersom det går åt mycket energi till detta känner man sig ofta trött efteråt).

Illamående, mindre kramper, domningskänsla och stickningar i huden: är också del av kroppens sätt att förbereda sig på kamp och flykt, dessa symtom beror också på minskning av olika ämnen i blodet under ångestreaktionen.

Matthet: beror på att hjärnan inte får tillräckligt med blod. Den höga anspänningen i kroppen kan också leda till matthet och trötthet.

Ovanstående fysiologiska reaktioner är ofarliga. Det parasympatiska nervsystemet kommer alltid att kopplas på efter ett tag och ”lugna” systemet.

Ångest kan visserligen vara mycket obehagligt – men är alltså ofarligt.