

Vad händer i kroppen vid ångest??

Ångest och rädsla har samma neurofysiologiska svar i kroppen. Rädd blir man när man uppfattar någon form av hot. Hot kan vara:

- fysiska (att dödas eller skadas),
- sociala (att göra bort sig, bli till åtlöje),
- psykologiska (att bli galen eller störd på något sätt)
- ekonomiska
- existentiella

Autonoma nervsystemet.

- Sympatiska nervsystemet aktiveras av bl a amygdala.
- Pulsen ökar, slagvolymen ökar.
- Andningsfrekvens ökar, eller många håller andan se freeze nedan.
- Svettning.
- Muskler spänns.
- Stresshormonfrisättning.
- Glykogenfrisättning.
- Blod dirigeras om från mag-tarmkanal till muskler i armar och ben.
- Blod dirigeras om från hjärnans frontallober till muskler i armar och ben.
- Blodfetter frisätts.
- Blodets koaguleringsförmåga ökar.
- Sinnena skärps.
- Kroppen gör sig klar för Flight, Fight, Freeze, dvs att fly faran, bekämpa den eller att lägga sig ner och spela död.

mm