
Fysiologi och psykologi vid rädsla och ångest

Alarmreaktionen

Denna genomgång börjar med fokus på panikattackens symptom. Panikattacker definieras som att åtminstone fyra av nedanstående symptom snabbt uppträder.

Symptom vid panikattacker

1. Hjärtklappning eller hastig puls
2. Lufthunger eller en känsla av att tappa andan
3. Smärtor eller obehag i bröstet
4. Kvävningsskänslor
5. Svettning
6. Illamående, obehagskänslor i magen eller diarré
7. Darrningar eller skakningar
8. Svindel, ostadighetskänslor eller matthet
9. Domningar eller stickningar
10. Känsla av att bli alldeles kall eller varm
11. Depersonalisations- eller överklighetskänslor
12. Rädsla att dö
13. Rädsla att förlora kontroll eller bli tokig

De kroppsliga sensationerna uppträder av en naturlig orsak: de är effekter av kroppens försvarsreaktion. Vid fara mobiliseras kroppens resurser för att försvara liv och lem. Vår ”alarmreaktion” förbereder oss för kamp eller flykt. Panikattacker är samma naturliga försvarsreaktion men utlöst av ett ”falskalarm”.

Symptom

Snabb puls, snabb andning

De kroppsliga symptomen är begripliga när man ser deras funktion vid verklig fara. Då behöver vi förberedas för handling. Alarmreaktionen ökar puls och andning för att muskler och hjärna ska ha tillräckligt med syre och energi. Samtidigt som blodflödet ökar till muskler och hjärna minskar blodflödet till huden. Det skyddar oss från fara, då mindre blodflöde nära huden innebär mindre risk att förlora mycket blod om man blir sårad.

Svettning

Kombinationen minskat blodflöde till huden och ökad svettning kan leda till att man ”kallsvettas”, något många upplever när man är rädd. Huden är ”kall” då mindre varmt blod finns i huden. Svettning uppträder vid fara då det hjälper till att hålla kroppen kall och därmed fungera mer effektivt om man måste försvara sig. Svettningar har ytterligare en funktion. I jämförelser med andra däggdjur är vi ganska hårlösa individer och svettning gör oss hala och därför svårare för en angripare att hålla fast.

Strama över bröstet, domningar och stickningar, bli varm, darrningar

Kroppens försök att öka syret i muskler och hjärna kan ge upphov till ytterligare symptom. Om snabb andning uppträder i frånvaro av muskelaktivitet börjar man hyperventilera.

Symptom på hyperventilation är domningar och stickningar i ansiktet, huvudsvål, armar och ben. Varma vallningar och ökad svettning kan också vara en effekt av hyperventilering. Dessutom kan kombinationen av snabb bröstandning (en typ av andning där bröstet förs utåt och uppåt) och muskelspänning kan ge upphov till de bröstsmärtor som många personer känner under panik. Denna kombination av snabb andning och muskelspänning bidrar också till känslor av andnöd och att kvävas. Muskelspänning kan dessutom orsaka skakningar och känsla av att vara tung i benen.

Orolig mage, diarré

Matsmältning är relativt oviktigt vid fara. Om man måste slå tillbaka en angripare är det inte speciellt viktigt att lägga energi på matsmältning. Det resulterar i två dramatiska förändringar: (1) matsmältningen upphör eller (2) kroppen rensar de lägre matsmältningskanalerna. Den första reaktionen upplevs som torrhet i munnen eller orolig mage. Den andra reaktionen upplevs som diarré eller behov att omedelbart gå på toaletten. Vid ”reningsreaktionen” elimineras onödiga matsmältningsprodukter. Man antar att denna reaktion är till nytta då den gör kroppen lättare och gör angriparen distraherad. Att denna reaktion är naturlig exemplifieras hos våra sällskapsdjur; hundar, katter, hamstrar och andra djur urinerar och lämnar avföring när de blir rädda.

Suddig syn, överklighetskänslor, depersonalisation

Andra förändringar som uppträder under alarmreaktionen är suddigare eller klarare syn och underliga hudsensationer. Vid fara vidgas ögats pupiller. Denna reaktion är till hjälp då den ökar mängden ljus som kommer in i ögat och kan förbättra nattseendet men kan också orsaka suddig eller klarare syn. Underliga hudsensationer kan vara en effekt av att håret står upp från huden. Om hår på våra armar, ben och nacke reser sig blir vi mycket mer känsliga för rörelser i luften. Vid fara gör denna reaktion oss uppmärksamma på en annalkande fiende. Kombinationen av klarare och suddigare syn plus kroppsliga sensationer orsakade av muskelspänning kan ge upphov till överklighetskänslor som ofta finns vid panik.

Sammanfattningsvis kan man säga att ångest är till för att skydda, inte skada oss. Det skulle vara meningslöst om naturen utrustade oss med en mekanism som har som syfte att skydda oss, om denna mekanism samtidigt skulle vara skadlig. Ångest är i sig är alltså inte farligt.

Ångesten går alltid ner

När en fara upptäcks skickar hjärnan signaler till det autonoma nervsystemet. Det autonoma nervsystemet har två delar, det sympatiska och det parasympatiska. Dessa två delar reglerar tillsammans kroppens energinivå och beredskap för handling. Enkelt uttryckt aktiverar den sympatiska delen alarmreaktionen och förbereder därmed kroppen för handling, medan den parasympatiska delen återställer kroppen till ett lugnare läge. Det sympatiska nervsystemet är ett ”allt eller inget”-system. Det betyder att om det får signaler från hjärnan och aktiveras, så sätter det igång alla fysiologiska reaktioner som hänger samman med ångest. Det är därför som man oftast upplever många olika symtom vid panikångest. Det sympatiska nervsystemet genererar två hormoner; adrenalin och noradrenalin. Dessa två ämnen används som budbärare till olika delar av kroppen för att sätta igång en alarmreaktion. Det betyder att reaktionen pågår så länge de två hormonerna finns kvar i blodomloppet.

Men: det sympatiska nervsystemet stoppas på två olika sätt. För det första bryts adrenalin och noradrenalin efterhand naturligt ner av andra kemikalier i blodet. För det andra aktiveras det parasympatiska nervsystemet och ger upphov till en motreaktion, vilket också bidrar till att

återställa ett lugnare tillstånd. Det är mycket viktigt att komma ihåg att kroppen till slut ”får nog” av alarmreaktion, och då aktiverar det parasympatiska nervsystemet som återställer ett mer avslappnat tillstånd. **Med andra ord; ångesten kan inte öka och öka i all oändlighet och därmed orsaka någon skada på oss.**

Det tar lite tid för kroppen att bryta ner adrenalin och noradrenalin, så även om faran är över och det sympatiska nervsystemet inte längre är aktivt, dröjer sig ångesten kvar en stund. Man känner sig då spänd och orolig, för att adrenalin och noradrenalin fortfarande ”flyter omkring” i kroppen. Det är egentligen en meningsfull reaktion, eftersom faran i naturen ofta dyker upp igen. Då kan det vara bra att systemet är alert.

Panikcirkeln

Vid en verklig attack fångas uppmärksamheten på orsaken till hotet. Till exempel, om en person går igenom park och möter en stor, morrande hund fokuseras uppmärksamheten på hundens morrande och rörelser och risken att den anfaller och biter. Om man tror att man ska bli attackerad reagerar man ofta med en alarmreaktion. Men individen lägger troligtvis inte märke till alarmreaktionens symptom då uppmärksamheten är riktad mot hunden och inte på egna kroppsliga sensationer. Det är först senare, i säkerhet, som man observerar snabb puls, handsvett, skakningar och känner sig tung i benen. Dessa reaktioner ger knappast upphov till oro, eftersom man förstår att de väcktes av faran; kroppen reagerade normalt.

Normal kroppslig reaktion:

Upplevd fara —————> Alarmreaktion

Effekten kan bli annorlunda om alarmreaktionen kommer som ”en blixtnedslag från klar himmel”. När alarmreaktionen kommer oväntat, utan uppenbar fara, tycks kroppen ”bli tokig” och personen bli rädd att förlora kontrollen, få ett nervöst sammanbrott, hjärtattack eller slaganfall. När det inte finns någon yttre fara att koncentrera sig på och alarmreaktionen kommer, uppmärksammar man de kroppsliga reaktionerna i sig; dvs. panikattack. Personer med paniksyndrom är rädda för ett antal katastrofala händelser vid panikattacker. Ofta uttrycks rädslorna i form av ”tänk om”-påståenden, liknande exemplen nedan:

- Tänk om jag får en hjärtattack?
- Tänk om jag svimmar
- Tänk om det blir värre, om jag förlorar kontrollen och börjar skrika?
- Tänk om andra människor tittar på mig?
- Tänk om jag blir tokig?
- Tänk om jag får ett slaganfall?

Dessa ”tänk om”-tankar, liksom annan oro, fokuseras på de värsta tänkbara händelser, som död, invaliditet, mental sjukdom, förödmjukelse och/eller pinsamhet.

Rädsla för död eller invaliditet

- Tänk om jag får ett slaganfall?
- Får jag en hjärtattack?
- Om dessa sensationer blir värre kommer jag säkert att dö.
- Det måste vara något allvarligt fel på min kropp.

Rädsla att förlora kontroll/bli mental sjuk

- Jag kommer att förlora kontrollen att skrika.
- Jag är säkert på väg att få ett nervöst sammanbrott.
- Jag måste kasta mig ur bilen och börja springa.
- Tänk om jag blir tokig?
- Tänk om jag inte kan kontrollera min bil?
- Tänk om jag svimmar och ingen kan hjälpa mig?

Rädsla att bli förödmjukad eller bli förlägen

- Andra människor kommer att se att jag har ångest och tro att det är något fel på mig.
- Andra personer kommer att se att jag inte har kontroll.
- Om jag darrar kommer alla tro att jag är tokig.
- Jag kommer att trilla ihop att göra bort mig.
- Ingen vill ha med mig att göra och jag kommer att bli ensam.
- Jag kommer inte att kunna svälja maten och kräkas inför alla andra.

Den naturliga reaktionen på dessa rädslor är ökad ångest. Tyvärr driver denna ökning i ångest på alarmreaktionen som orsakar ökning i symptom. Denna ”rädsla-för-rädsla” kallas *panikcirkeln*. Rädslan för konsekvenserna av panik orsakar ökning av ångestsymptom och intensifierar/sätter igång alarmreaktionen, dvs. en panikattack.

Andra element i panikcirkeln

Fokus på sensationer

Ett antal andra mönster utvecklas över tid som förstärker panikcirkeln. För att förstå dessa mönster ska vi exemplifiera med en vanlig rädsloreaktion. Föreställ dig en person förr i tiden som måste gå från en by till en annan genom en tät skog full av farliga vargar. Om personen ska överleva måste han/hon vara mycket känslig för tecken på vargar. Personen lyssnar spánt på olika ljud i skogen och kanske tolkar knakandet från grenar och rasslandet i löven som tecken på vargar som närmar sig. Ju tidigare han/hon upptäcker dem desto troligare kan personen fly oskadd. Reaktionen blir än mer tydlig i områden i skogen där vargattacker tidigare inträffat. I dessa områden är personen särskilt förberedd på fara och beredd att reagera på minsta ljud. Förberedelsen på fara innebär intensiv vaksamhet, en tendens att gå snabbt med musklerna spända och ökad fysiologisk aktivitet. Om vargarna verkligen dyker upp sätts alarmreaktionen igång och personen är beredd att fly.

Vid paniksyndrom gäller liknande mönster, men man är rädd för panikattacken istället för vargarna. Istället för att lyssna efter grenar som knäcks eller löv som rasslar, lyssnar man till vad som händer i kroppen. Små förändringar i hjärtfrekvens, svettning eller yrsel är tecken på att vargarna (paniken) är redo för attack. Reaktionen är mer uttalad i situationer där individen har tidigare erfarenhet av panikattacker. I dessa situationer är man mer beredd på en möjlig panikattack och redo att reagera på minsta tecken på fara. Liksom i exemplet ovan förbereder sig kroppen på attack med ökad fysiologisk aktivitet. Denna ökade fysiologiska aktivitet (ökad puls, ökad andningsfrekvens, svettning, stickning, et.) tolkas som tecken på att paniken (vargen) är närmare. Under dessa förhållanden av upplevd fara är det naturligt att alarmreaktionen startar. Att oroa sig för att få en panikattack ger således ångest och startar de sensationer man fruktar.

Vid panikångest är patientens upplevelse av fara grundad på de fruktade konsekvenserna av att få en panikattack, omfattande rädsla att förlora kontrollen, hot om död/invaliditet eller social förödmjukelse. Dessa övertygelser hjälper till att starta alarmreaktionen och utan dem blir paniken i värsta fall förarglig.

Om man blivit attackerad av vargar flera gånger skulle man utveckla rädsloreaktioner där ljud från löv som rasslar i skogen eller ett ylande långt bort direkt startar alarmreaktionen då de är förknippade med minnen av en attack. Liknande reaktioner uppträder vid paniksyndrom, där kroppen direkt börjar reagera på tecken av ökad fysiologisk aktivitet (snabb puls, svettning, yrsel, etc.) genom att skjuta igång alarmreaktionen. Vid paniksyndrom kan allt som leder till kroppsliga sensationer liknande panikattacker verka farliga. Så kan t.ex. kaffe eller motion ge upphov till mindre sensationer (ökad puls, svettning, darrning), men då dessa sensationer förknippas med panikattacker kan personer med panikstörning undvika dem. Vissa personer kan t.o.m. se sig själv få en panikattack när de känner starka känslor som t.ex. ilska. Känslan orsakar fysiska sensationer av ökad fysiologisk aktivitet som individen förknippar med fara. Kroppen startar då en alarmreaktion på denna "fara".

Andra förändringar förvärrar ytterligare detta mönster. Man blir ofta mycket skicklig på att observera små symptomförändringar. Är man t.ex. rädd för att svimma under en panikattack blir man mycket skicklig på att observera små förändringar i hjärtfrekvens. Den överdrivna uppmärksamheten ökar känslan av obehag och sårbarhet. Det är också vanligt vid paniksyndrom att utveckla kroniska mönster av att vara "på sin vakt". Tyvärr leder dessa försök att "få kontroll" till ännu mer spänning, en inre känsla av stress, ökad muskelspänning och ökad oro. Reaktionen leder vanligtvis till mer ångest än tvärtom.

Undvikanden

Agorafobiskt undvikande utgör en annan aspekt av panikmönstret. Undvikande är en naturlig reaktion vid fara och personer med panik utvecklar ofta ett undvikande av situationer där panikattacker inträffat. Då dessa situationer undviks får tyvärr individen inte någon möjlighet att konfronteras med sin rädsla och lära sig att det inte är farligt.

Några av de grundläggande mönstren i panikcirkeln summeras på nästa sida. Enligt denna modell vidmakthålls paniksyndrom genom att individer utvecklar rädsla för kroppsliga sensationer vid ångest. Sensationerna beror ofta på daglig stress. När dessa sensationer uppträder, ökar rädslan då personen funderar över deras betydelse och det kan leda till en panikattack. Oro över möjliga framtida panikattacker gör individen uppmärksam på små förändringar i kroppen och håller kroppen på en hög nivå av fysiologisk spänning.

Säkerhetsbeteenden

Om man trots obehaget går in i situationer är det vanligt att man tar till kontrollstrategier för att försöka kontrollera och minska sitt obehag i stunden. Det är vanligt man har med sig telefon, en vattenflaska, kontrollerar var utgångar finns och liknande. Säkerhetsbeteenden kan utöver saker man gör, även vara mentala. Det är vanligt att man försöker distrahera sig genom att till exempel tänka på en varm sommardag när man är hos tandläkaren, försöka tvinga sig själv att tänka positivt, övertala sig själv att allt går bra, försöka förutse och planera för allt som kan komma att ske och så vidare. Små subtila beteenden är betydligt viktigare i utvecklandet av ångestproblem än man kan tro. Dessa beteenden är luriga eftersom de får en att tro att man enbart klarar sig på grund av de åtgärder man tagit till.

Panikcirkeln

