



Angst – en alarmreaksjon

Psykologene Torkil Berge og Arne Repål

Det å oppleve sterk angst kan være skremmende. Her følger en beskrivelse av de vanligste kroppslige endringene du kan oppleve under et angstanfall. Mange føler seg tryggere når de vet noe om hva som skjer med kroppen og at symptomene ikke er farlige.

Hva skjer i kroppen?

Angst er en sterk energimobilisering rettet mot flukt eller kamp. Når kroppen raskt skal gjøre seg klar til å yte maksimalt, er den avhengig av økt blodtilførsel til muskler i armer og bein. Det er gjennom blodet at musklene får tilført energi og oksygen. Da må hjertet slå fortere og pusten øke. Kroppen skiller ut hormonet adrenalin, som i sin tur bidrar til å øke hjerteaktivitet og pusterytme. Adrenalin brytes ned og skilles ut i lever og nyre innen få minutter. Hvis vi makter å forholde oss rolige, uten å kjempe imot angsten eller få tanker om forferdelige ting som kan skje, vil aktiviteten i kroppen minske av seg selv.

Er kroppen i en alarmtilstand, tappes kroppsdeler som ikke er så nødvendige i en krisesituasjon, for energi og styrke. Fordøyelsen går langsommere. Blodet ledes vekk fra mage og hud og sendes til de store musklene i armer og bein og til hjernen.

På grunn av den økte spenningen i kroppen produseres det varme. Kroppen kvitter seg med denne overskuddsvarmen ved at vi svetter. I øynene vil pupillene utvide seg, for å åpne opp for mer lys og gi økt synsfelt.

Angst er altså en alarmreaksjon, men ved et panikkanfall skjer det i en situasjon som ikke er farlig. Det er en falsk alarm, ofte utløst av man frykter angstreaksjonen i seg selv. Man har fått «angst for angsten», og katastrofetanker holder angsten ved like.

Hvordan opplever vi det som skjer?

Endringene i puls og blodtrykk kan oppleves som kraftig hjertebank og som varmebølger i kroppen. Samtidig kan den økte svettingen virke nedkjølende, slik at vi får frysninger gjennom kroppen. Spesielt fingre og tær kan føles klamme og kjølige, fordi blodet flyttes til de store musklene i armer og ben. Den økte muskelspenningen merker vi ved at vi blir ansente, og ved at bein og armer skjelver.

Svettingen skyldes at kroppen kvitter seg med ekstra varme. Hvis kroppstemperaturen faller for brått, kan vi få gåsehud, der hårene på kroppen reiser seg i et forsøk på å holde mer på varmen.

Når vi har nedsatt fordøyelse fordi blodet er sendt ut til musklene, kan vi få tørr munn og mageforstyrrelser. Mange blir kvalme og opplever sommerfugler i magen. Tilførselen av adrenalin i blodstrømmen kan føles som et spark i magegropen.

Når pupillene utvider seg, oppleves økt følsomhet for sterk lys. Noen ser tåke eller prikking for øynene. Andre erfarer endringen i synsfeltet som å se omgivelsene gjennom en tunnel.

Økningen i åndedrett kan gi svimmelhet og en følelse av å ikke få pustet skikkelig, av å bli kvalt. Dette er særlig ubehagelig når vi puster mer enn det kroppen har behov for, såkalt hyperventilering. Vi kan få en midlertidig følelse av å bli kvalt og oppleve en lufthunger. Dermed puster vi enda mer, noe som bare øker følelsen av å få for lite luft. La oss igjen understreke at det er med hyperventilering som med andre angstsymptomer: Det er ubehagelig, men ikke farlig

Noen opplever brystmerter når de har angst. Smertene skyldes ofte at vi trekker inn ekstra mye luft, slik at brystmuskulene blir belastet. Ved å puste roligere vil smertene forsvinne etter en tid. Mange blir imidlertid redde for at smertene varsler et hjerteinfarkt, noe som i sin tur øker angsten. Det er derfor viktig å understreke at dette er ufarlige smerter.

Uvirkelighetsfølelse, ved at en føler seg fjernet fra egen kropp eller fra omgivelsene, er vanlig. Man kan oppleve sin egen stemme som merkelig eller fjern. Omgivelsene kan virke vage og fremmede. Uvirkelighetsfølelsen er forbigående og ufarlig, men noen blir skremte, og feiltolker opplevelsen som tegn på at de er i ferd med å miste forstanden eller tape kontrollen over seg selv.

Det er vanlig å bli svimmel under et angstanfall, og dette tolkes av mange som tegn på at de er på besvimelsens rand. Det er imidlertid svært uvanlig at en besvimer som følge av panikkangst. Å besvime er vanligvis knyttet til blodtrykksfall, mens blodtrykket tvert om økes under sterk angst som en del av kroppens naturlige alarmreaksjon. Sannsynligheten for å besvime blir faktisk mindre. Et unntak her er de med blodfobi eller injeksjonsfobi, som er en helt egen type av angstlidelse. De reagerer med blodtrykksfall ved synet av blod, og kan derfor besvime.

Faren over

Det viktigste budskapet er at selv om sterk angst er ubehagelig, så er den ikke farlig. Kroppsreaksjonene er tvert om rettet mot å beskytte deg fra farer. Det er beskyttelsesreaksjoner som skal gi deg økt energi når du virkelig trenger det, og derfor er de også svært energikrevende. Derfor kan du bli sliten og utkjørt etterpå. For kroppen er dette like hardt arbeid som en intensiv treningsøkt, og mange av reaksjonene er faktisk de samme som under krevende fysisk trening.

Vi anbefaler at du trener på å innta en holdning der du aksepterer det som skjer i kroppen og lar alarmreaksjonene dø ut av seg selv, uten å kjempe mot dem.

Mottoet her er aksept innover, fokus utover. Du tilstreber en holdning der du aksepterer det som skjer i kroppen, minner deg selv på at det er naturlige og ufarlige kroppsreaksjoner, og retter oppmerksomheten mot det som skjer rundt deg og hva du ønsker å gjøre i situasjonen.