



NORSK FORENING FOR  
KOGNITIV TERAPI

# Angst - En alarmreaksjon\*

---

\* Fra *Trange rom og åpne plasser. Hjelp til mestring av angst, panikk og fobier*. Torkil Berge og Arne Repål, 2004, Aschehoug.

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, samtidig som de blir kvitt sine avfallsstoffer. For å oppnå det må hjertet slå fortere og pusten øke. Kroppen starter dette ved blant annet å skille ut et hormon som heter adrenalin. Når en fare registreres, vil kroppen umiddelbart produsere adrenalin, som i sin tur bidrar til å øke hjerteaktivitet og pusterytme. Dette skjer automatisk, uten at vi vanligvis har kontroll over det. Adrenalin vil bli brutt ned og skilt 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, vil kroppsdelene som ikke er så nødvendige i en krisesituasjon, tappes for energi og styrke. Fordøyelsen går for eksempel 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 vil det bli produsert varme. Kroppen kvitter seg med denne overskuddsvarmen ved at vi svetter. Derfor kan vi for eksempel få en del svette under armene og i håndflatene. I øynene vil pupillene utvide seg, for å åpne opp for mer lys og gi økt synsfelt. Dette for at en raskere kan få øye på eventuelle farer i omgivelsene.

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, som er så viktige når vi skal flykte eller forsvare oss. Den økte muskelspenningen merker vi gjennom en generell nervøsitet; vi blir ansente. Vi føler ofte også at bein og armer skjelver.

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

varmen. For mennesker er dette ikke særlig nyttig, fordi vi ikke lenger har så mye hår på kroppen, men hos dyr er dette en effektiv metode.

Når vi har nedsatt fordøyelse fordi blodet er sendt ut til musklene, kan vi få tørr munn og mageforstyrrelser. Mange blir kvalme og opplever et ubehag som beskrives som «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*. Det er en vanlig reaksjon på stress, og også mange som ikke er plaget av angst har opplevd dette. 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 reddet 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*, enten ved at en føler seg fjernet fra egen kropp eller fra omgivelsene, er ikke uvanlig. Man kan oppleve sin egen stemme som merkelig eller fjern. Situasjonen kan fortone seg som en film der alt skjer i langsom bevegelse. Omgivelsene kan virke vage og fremmede. Dette varer vanligvis bare i noen minutter. Opplevelsen følger ofte under eller etter sterk angst, og er en reaksjon på de sterke kroppslige endringene. Samtidig kan den også forstås som en «stopp-mekanisme», en måte å beskytte seg mot angstens ubehag. Uvirkelighetsfølelsen oppleves imidlertid som svært ubehagelig i seg selv. Mange blir skremte, og feiltolker ubehaget som et tegn på at de er i ferd med å miste forstanden eller tape kontrollen over seg selv. Undersøkelser tyder på at minst en tredjedel av befolkningen fra tid til annen opplever perioder med uvirkelighetsfølelse. Disse periodene kan vare fra noen sekunder til flere minutter. Årsaker er tretthet, søvnmangel, meditasjon eller avspenning.

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 angst. 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**

Vi håper at denne informasjonen har gitt noen svar på hva som skjer med kroppen under et angstanfall. 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. De skal gjøre deg raskere og sterkere når du flykter eller forsvarer deg. Det er beskyttelsesreaksjoner som skal gi deg økt energi når du virkelig trenger det, og derfor er de også svært energikrevende. Dette innebærer at du etterpå føler deg sliten og utkjørt. 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 har fokus på det som skjer rundt deg og hva du ønsker å gjøre i situasjonen.