



Sköna känslor ... och de där andra

Om naturliga försvarsmekanismer
från en annan tid



Kapitel 3

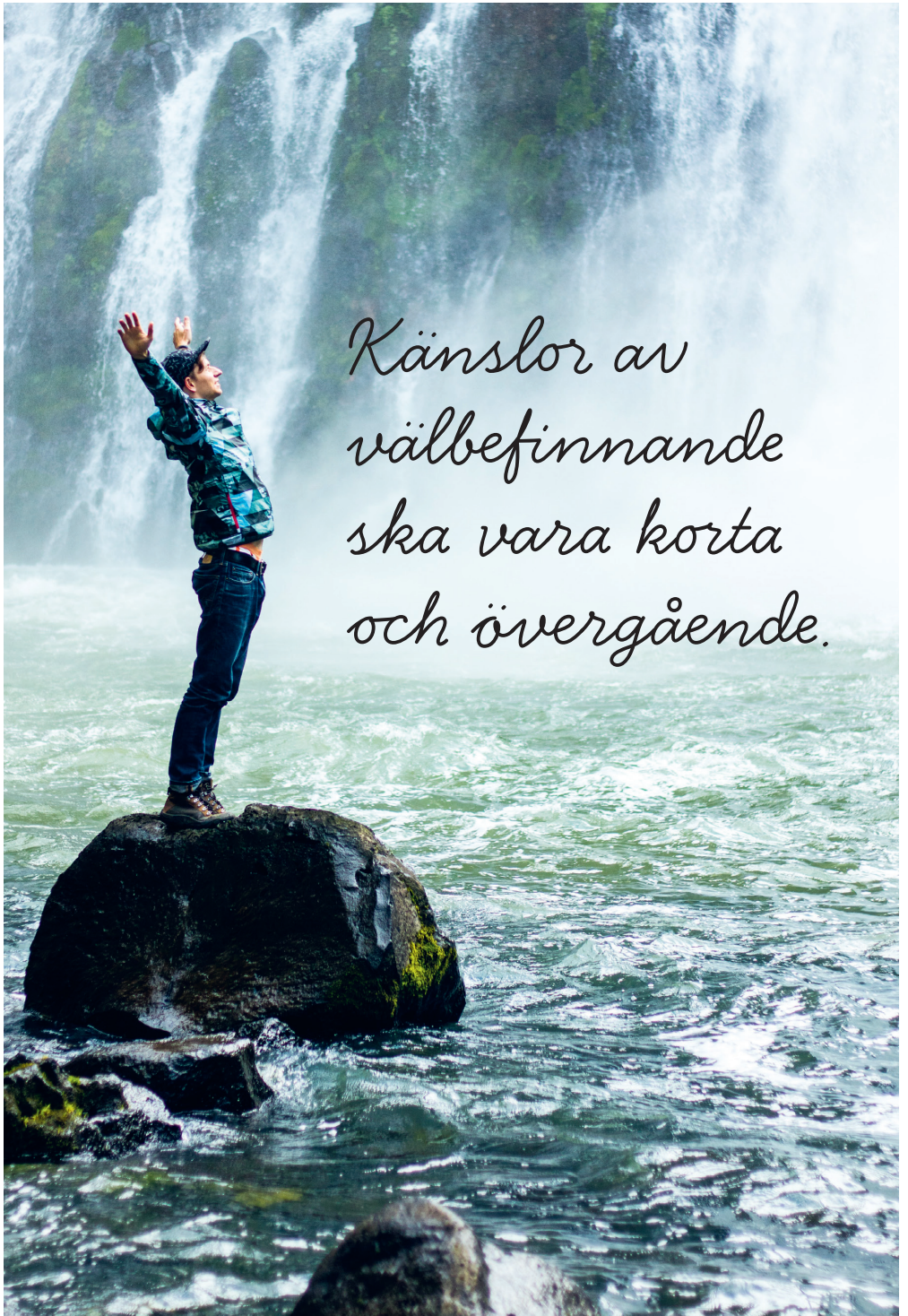
Underbart är kort

OM VI NU ska ha en massa känslor, kan vi då inte bara vara glada och lyckliga hela tiden? Nej, tyvärr är vi inte byggda på det sättet. Känslor av välbefinnande – när man mår bra, helt enkelt – ska vara korta och övergående.

Vi går tillbaka till Eva, jägaren och samlaren från savannen. Säg att hon verkligen klättrade upp i trädet och lyckades plocka frukten, och att hon kom oskadd ner igen. Hon äter och har därmed större chanser att få se solen gå upp nästa morgon. Hjärnan belönar henne med en känsla av nöjdhet och välbefinnande. Hon lutar ryggen mot trädstammen och sluter ögonen. Ah, det här är livet!

Men hur länge kan hon kosta på sig att njuta? I flera månader? Skulle inte tro det.

Känslor av välbefinnande har som uppgift att motivera oss, att få oss att sträva vidare mot nya mål. Om Eva inte snart får ny motivation att leta efter mat så svälter hon ihjäl. Alltså går den härliga känslan, liksom mättningen, snabbt över. Tråkigt, men sant.



*Känslor av
välbefinnande
ska vara korta
och övergående.*

Vi blir aldrig nöjda

Du vet den där känslan av att om jag bara får en elmoppe, ett par nya byxor eller ett större rum så kommer allt att vara bra resten av livet ... Den känner du igen, eller hur? Men vad händer om du får som du vill? Jo, då börjar du nästan genast drömma om en ny modell eller ett ännu större rum. Det tar liksom aldrig slut.

Om vi ser på det i ett lite större och evolutionärt perspektiv, så handlar det om att varje känsla har ett syfte och en uppgift. Känslor av välbefinnande skulle inte göra sitt jobb, att motivera dig, om du alltid mådde bra.

Minns att hjärnans viktigaste uppgift är att få dig att överleva, och i kampen för det tar den till alla verktyg (känslor) den har. Om du mår bra eller inte spelar ingen större roll för hjärnan. Sköna känslor har bäst effekt om de är kortvariga – och då låter hjärnan det bli just så.

Stress

För att förstå oss på svåra känslor som oro, ångest och panik måste vi först sätta oss in i hur kroppens stresssystem fungerar. Stress är kroppens reaktion på psykisk och fysisk påfrestning. Det är alltså en process i kroppen mer än en känsla (även om det är väldigt svårt att skilja dem åt). När du är ute och joggar känner kroppen stress, precis som när du kämpar med ett prov i skolan. Pulsen ökar för att mer blod ska föras ut till musklerna, du blir mer fokuserad och vissa delar av kroppens system, de som inte behövs just då, sätts i viloläge. Det här kallas för ett kamp- eller flykttillstånd, kroppen gör sig beredd på att kämpa för att klara livhanken, eller att springa för livet.

DEN VANLIGA LUNKEN

Om man bara mår bra i korta doser, betyder det att man mår dåligt resten av tiden, det vill säga nästan jämt? Nej, så är det förstås inte.

När ingenting särskilt händer, eller när det mesta är som vanligt, har hjärnan inget behov av att förändra känsloläget. Det räcker med lite småkänslor här och där, som när du ska göra ett enkelt val, och du mår varken särskilt bra eller särskilt dåligt större delen av tiden. Stora känslövängningar kostar energi, och energi har genom historien oftast varit en bristvara. Därför sparar hjärnan på dramat tills den tycker att det verkligen behövs – när det handlar om överlevnad.

Men tyvärr värderar ju hjärnan hot och farligheter efter hur världen såg ut för tusentals år sedan, när livet stod på spel mycket oftare än nu. Därför känner vi oss hotade och utsatta oftare än vi skulle behöva.



Lagom stress under korta stunder är bra – ett annat ord för lagom stress är stimulans. Det gör dig mer skärpt och alert inför en uppgift. Långvarig eller för hög stress kan leda till problem, inte minst känslomässigt.

Ångest

Oro vet du förstås vad det är, men vad är egentligen ångest? I grunden är det samma känsla, även om man ofta använder ordet ångest om starkare eller mer långvarig oro.

Det bästa sättet att beskriva ångest är som "stress i förväg". När din lärare skäller på dig får du ett stresspåslag och hamnar i det där kamp- eller flykttillståndet. Men när du tänker att "tänk om min lärare kommer att skälla på mig", då är det ångest. Reaktionen i kroppen är densamma, men stress utlöses av ett hot och ångest av att vi tänker på något som *skulle* kunna vara ett hot – men som kanske aldrig blir det på riktigt.

Ångest är en stark känsla av obehag – av att något är ordentligt fel. Ibland vet man inte vad, men det känns i hela kroppen. Någon har beskrivit ångest som att man vill krypa ur sitt skinn, och så är det för många, men ångesten kan ta ett otal olika former. Vissa bär på en molande oro och kan liksom aldrig komma till ro. Andra drabbas av plötslig och intensiv ångest. För en del är ångesten kopplad till något de ska göra, som att prata inför klassen. Somliga framkallar en massa hemska scenarier i huvudet, som att flygplanet de sitter i ska störta eller att det ska bli krig.

Vi har alla vår egen ångest, skulle man kunna säga. För vi känner alla ångest ibland, bara olika starkt och olika ofta. Det är en lika naturlig känsla som hunger eller trötthet.

Du kan inte finta bort ångesten med tomma floskler som "välj glädje, inte oro" eller "tänk positivt", även om det finns folk som gärna vill få dig att tro det. Om det hade funkat, ja, då hade ångesten inte varit ett tillräckligt starkt verktyg för hjärnan att påverka våra beteenden med.

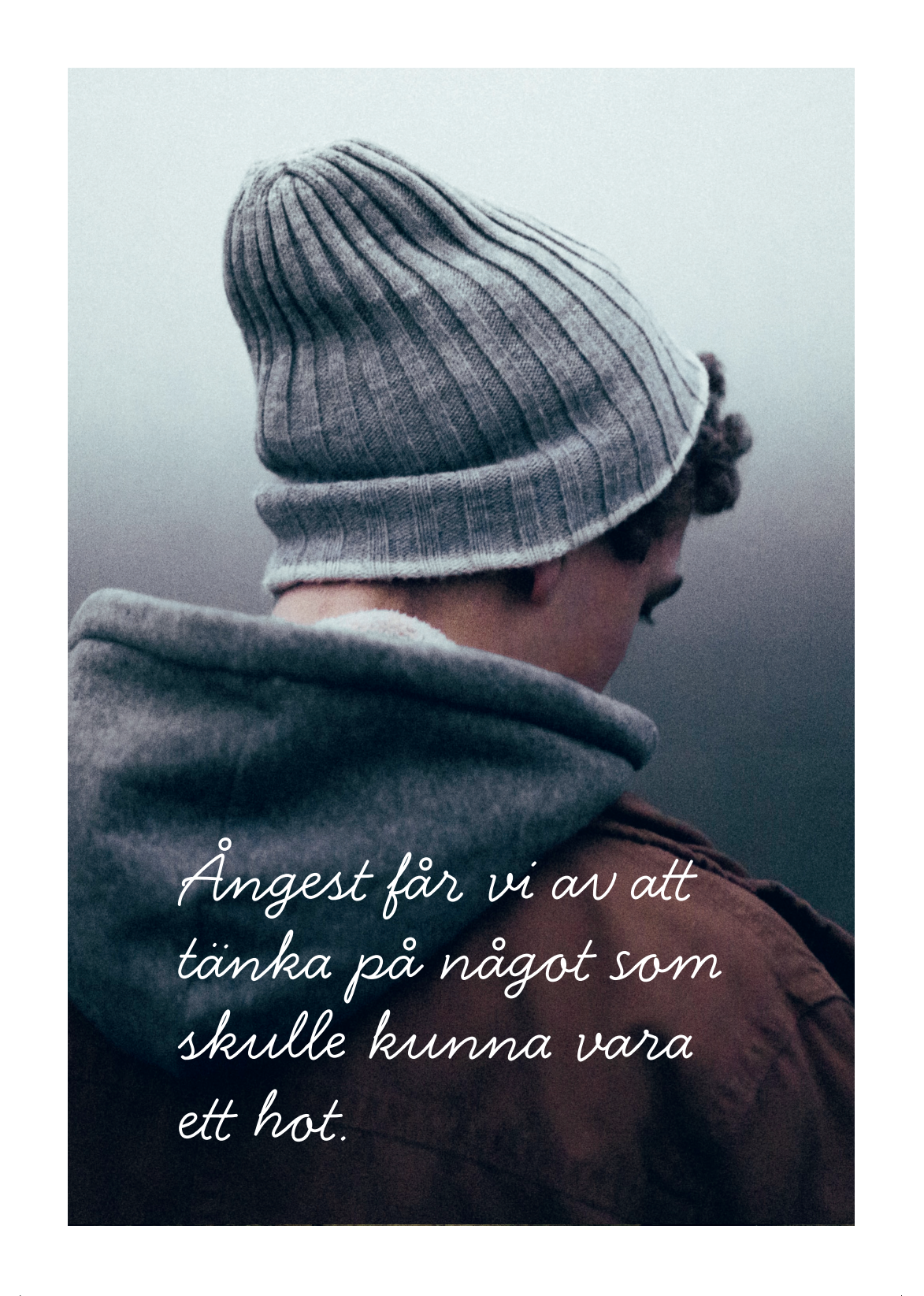
All ångest är i grunden hjärnans sätt att tala om att något är fel – och då slår den på stresssystemet. Även om orsaken ibland är både vag och orealistisk. Men hjärnan går *all in* ändå, för den älskar nämligen att tala om att något är fel. Särskilt en viss del av hjärnan som kallas för amygdala.

Snabbare än tanken

Det tar en liten stund, ett par tiondels sekunder, för en synsignal att färdas från ögat till syncentrums olika delar längst bak i hjärnan. Och det är först när signalen når dit som du blir medveten om vad du ser. Samma sak gäller signaler från alla de andra sinnen. Den värld du upplever är alltså egentligen världen för en liten, liten stund sedan. Det här har hjärnan lärt sig att kompensera så att du aldrig märker av den lilla differensen. För dig känns det som om allting händer just nu.

Fast i vissa lägen kan det här tidsglappet vara skillnaden mellan liv och död. Säg att du går i andra tankar och så när kliver ut i gatan precis framför en lastbil. Men någonstans mitt i steget avbryter du rörelsen och hela din kropp rycks i stället bakåt, som om en osynlig hand har huggit tag i jacktyget och dragit dig i säkerhet. Först nu ser du lastbilen och en känsla av först skräck och sedan lättnad sköljer över dig. Det var nära ögat!

Hur kunde du veta att du var i fara – utan att veta att du var det? Jo, på vägen till syncentrum passerade synsignalen

A person is shown from the back, wearing a grey ribbed beanie and a dark jacket. The background is a soft, out-of-focus grey. The text is written in a white, cursive font in the lower half of the image.

*Ångest får vi av att
tänka på något som
skulle kunna vara
ett hot.*

amygdala, en liten mandelformad del av hjärnan som sitter djupt inne i dina tinninglober. En av amygdalas viktigaste uppgifter är att hela tiden skanna av omgivningen efter faror. I det jobbet ingår att förhandsgranska alla sinnesintryck innan de når fram till rätt plats i hjärnan. Om intrycken är tillräckligt allvarliga kan amygdala reagera direkt. När synsignalen med lastbilen passerade tryckte amygdala omedelbart på larmknappen och du tog ett steg bakåt. Först därefter kom signalen fram till syncentrum och processades till en bild.

Här hinner du med andra ord inte först känna och sedan reagera på känslan, utan rörelsen kommer före.

Brandlarmet går

Amygdala har många uppgifter och en av dem är alltså att vara hjärnans larmcentrum. Det jobbet tar amygdala på största allvar. Vid minsta tecken på hot larmar amygdala med stor kraft. Ibland i onödan, för säkerhets skull. Men hellre en varning för mycket än en för lite, liksom.

Det är ungefär som med en brandvarnare. Det kan vara irriterande när den piper bara för att en brödskiva har varit för länge i rosten, men det är det värt så länge brandlarmet väcker oss den natt då det verkligen börjar brinna.

Precis så fungerar hjärnan. Den tycker att det är värt att varna för faror några gånger i onödan för att inte missa att varna när det verkligen händer något farligt. För som du kommer ihåg, hjärnans viktigaste uppgift är ju att hjälpa oss att överleva!

Full panik

Den mest extrema formen av ångest kallas för panikångest eller panikattack. Det är en ångest som är så stark att hela kroppen reagerar med hjärtklappning, andningssvårigheter och en förlamande känsla av att tappa kontrollen. Stresssystemet går liksom i spinn och man känner att man omedelbart måste ut, bort, för annars dör man.

Tänk dig scenen med prasslet i gräset, det som kan vara ett lejon, men nu kan du inte springa därifrån eftersom din ena fot har fastnat mellan två stenar. Det är känslan av en panikattack.

Det är vanligt att man får panikattacker på ställen där man inte kan fly, som i en tunnelbanevagn eller på en fullproppad buss. Någoting har utlöst kroppens varningssystem och det verkar inte finnas någon räddning – det finns ingen väg ut.

Mycket tyder på att det är amygdala som ligger bakom här också, åtminstone till en början. Amygdala varnar för något som den uppfattar som en fara, stresssystemet slås på (med hjärtklappning och flämtande andning). Men sedan går det snett. Hjärnan misstolkar signalerna från hjärta och lungor som ett bevis på att något farligt verkligen händer. Hjärnan svarar då med att lägga i en högre växel i stresssystemet. Puls och andhämtning ökar ytterligare ett steg, vilket hjärnan tolkar som ett ännu starkare bevis på livsfara. Det blir en ond spiral som slutar i fullständig panik.

Efter attacken

Eftersom en panikattack känns i hela kroppen tror många att det måste vara där problemet sitter. Man kanske tror att man har fått en hjärtinfarkt eller liknande. Men i verkligheten

är det hjärnan som har överreagerat kraftigt på ett hot som kanske inte ens fanns på riktigt.

Och eftersom situationen ofta är kopplad till trånga utrymmen eller platser som på något annat sätt känns farliga just då, blir det lätt så att man blir rädd för de ställena och undviker dem i fortsättningen. Vilket så klart kan leda till stora problem i vardagen, eftersom man kanske måste ta buss, tåg eller tunnelbana för att komma dit man ska.

Det här är svårt att komma till rätta med på egen hand, så om du behöver det finns det bra hjälp att få, bland annat KBT (kognitiv beteendeterapi). Då får du stegvis lära dig att möta din rädsla utan att drabbas av panik.

När behöver man hjälp, då? Ja, som med alla andra psykiska utmaningar ska man söka hjälp när det skapar problem i det dagliga livet, eller när man undviker sådant som man egentligen skulle vilja göra och normalt mår bra av.

Är det fel på mig?

Hjärnan utvecklades i en tid när hoten mot en människa var många och kom från alla möjliga håll. I dag ser hoten annorlunda ut, men hjärnan har inte hängt med i utvecklingen och varnar fortfarande som om du levde på savannen.

När du känner ångest inför ett prov kan du försöka tänka att det bara är amygdala som spökar. Och på samma sätt kan du försöka se en panikattack som ett falsklarm. Du kommer att andas vidare och ditt hjärta kommer att fortsätta slå, hur illa det än känns. För ångest är inte farligt, det är viktigt att minnas.

Men ångest kan vara hemskt att ha. I värsta fall kan den förpesta och dominera hela ens liv. För många hjälper det

TVÅ HJÄRNTRICK MOT ÅNGEST

Finns det något enkelt och ofarligt sätt att dämpa sin ångest? Ja, det finns till och med två. De fungerar inte alltid – och inte för alla – men många känner att de här knepen hjälper.

1. ANDNINGEN

Så här gör du

Om du känner att ångesten är på gång kan du gå undan en stund och ta några långa, djupa andetag – där utandningen är längre än inandningen. En bra tumregel är att andas in under fyra sekunder och sedan ut under sex sekunder. Det är mycket längre än ett normalt andetag, så öva gärna i förväg så att du vet hur det ska kännas.

Varför det fungerar

Det autonoma nervsystemet styr dina organs arbete, det går inte att kontrollera med viljan. Däremot kan du påverka balansen i det lite grann med andningen. Systemet består nämligen av två olika delar: det sympatiska nervsystemet som är kopplat till kamp eller flykt och det parasympatiska nervsystemet som är kopplat till matsmältning och lugn.

När du andas in ökar det sympatiska nervsystemets aktivitet något. Hjärtat slår då en aning snabbare och du får en puff mot kamp eller flykt. Det är därför sprinters tar några snabba andetag för att peppa sig själva inför ett lopp.

Men när du andas ut ökar i stället aktiviteten i det parasympatiska systemet och hjärtat slår något långsammare. Då får du en puff mot lugn.

Djupandning med långsam utandning är förvånansvärt effektivt. Många känner hur ångesten liksom rinner bort i takt med att lungorna långsamt släpper ut luft.

2. SÄTT ORD PÅ DET SVÅRA

Så här gör du

Du kan också prova att sätta ord på, och beskriva, vad du känner. Försök att göra det så nyanserat som möjligt och verkligen hitta rätt ord för känslorna. Ju bättre du blir på det här, desto bättre blir du på att observera det som sker inom dig från ett helikopterperspektiv, alltså utifrån. Då minskar risken att du dras med av känslorna.

Varför det fungerar

Pannloben (som egentligen är två, en längst fram i varje hjärnhalva) är den mest avancerade delen av din hjärna. Förenklat kan man säga att pannlobens mediala (mittensta) del är självfokuserad. Den håller koll på vad som händer i din kropp och är viktig för sådant som känslor och motivation. De laterala (yttre) delarna fokuserar på det som händer runtomkring dig och är viktiga för problemlösning och planering – men de har också som uppgift att bromsa när amygdala larmar.

Om du möter en arg person drar amygdala i gång larmet, för en arg person kan ju vara ett hot. Oron och ångesten ökar. Men om du sätter ord på händelsen, ”oj, han ser arg ut, det gör mig rädd”, ökar aktiviteten i pannlobens laterala delar – och då dämpas amygdala.

Så när du för dig själv beskriver dina känslor, och det som har orsakat dem, flyttar du fokus till den del av hjärnan som håller koll på omvärlden. Det blir lite som att du flyttar perspektivet till en plats utanför dig själv. Eller med andra ord, du hjälper pannlobens laterala delar att hålla amygdala i schack.

att försöka se ångesten liksom utifrån, att inse att den har en logisk och vettig förklaring. För ur hjärnans synvinkel är ångest ett sätt att varna dig för något som den tycker känns oroande och farligt.

Ångest är en naturlig försvarsmekanism som genom historien har skyddat oss mot faror – och ångest är ofta ett tecken på att vi fungerar helt normalt. Det är inget fel på dig för att du har ångest.

Din hjärna kan inte hjälpa att den är utvecklad för en helt annan värld än den du lever i – och då blir det lite fel ibland. Var snäll mot din hjärna och ha ett visst överseende med den. Den kämpar på så gott den kan med att hålla dig vid liv.

Att hjälpa andra

Små barn kan tycka att det är lite läskigt att gå på kalas. Kanske för att de inte riktigt vet vad som ska hända eller för att de inte känner alla som kommer. Känner du igen dig i det? I så fall är du inte ensam, många minns liknande händelser, och framför allt oron de skapade, resten av livet.

Hur hjälper man då det ängsliga barnet att ändå våga gå på kalaset? För det blir ju ofta jättekul. En klok förälder skulle antagligen säga ungefär så här: "Jag följer med dig dit. Om du vill så sitter jag ute i hallen ända tills kalaset är slut. Du kan komma ut och prata med mig om något händer. Och skulle du ändå tycka att det är hemskt, så får vi väl gå hem igen."

Om någon av dina vänner oroar sig, eller har ångest, inför något kan du tänka på ungefär samma sätt. Hur kan jag vara ett stöd så att de ändå vågar ta steget? Vi behöver alla en vuxen i hallen ibland, hur gamla vi än är.

Bluffmakaren

I den gamla filmen *Trollkarlen från Oz* är huvudpersonen Dorothy livrädd för trollkarlen, ända tills hennes hund drar undan draperiet som döljer hans kropp. Då ser hon att där inne gömmer sig en ofarlig bluffmakare som drar i spakar och trycker på knappar. Sedan får Dorothy veta att det är trollkarlen som har arrangerat hela spektaklet – för att hjälpa henne. I samma ögonblick försvinner förstås all rädsla.

Så kan det vara med ångest också. När vi förstår mer om hur ångesten fungerar – och att den finns där för att hjälpa oss – kan känslorna bli mindre hotande.