

9.1 De svære følelser

Frygt og angst

Frygtens funktion

- Redder os i sikkerhed, når der er reel fare på færde.
- Gør os i stand til at reagere hurtigt og effektivt (fysisk og adfærdsmæssigt)

Hvordan føles angst?

- Høj puls
- Højertebanken
- Irritabilitet
- Muskelspændinger
- Åndenød
- Sveden
- Følelse af varme eller kulde
- Svimmelhed
- Rysten
- Mundtørhed
- Søvnproblemer

Kroppen under angst

Øjne

- Pupillerne udvides og synsstyrken øges, hvilket medfører lysfølsomhed og dybdeskarpheden reduceres

Næse, mund og svælg

- Næsefløjene udvides, for at øge ilt indtaget.
- Slimhinderne tørrer ud, for at holde på væsken, hvilket kan medføre mundtørhed og synkebesvær
- Den naturlige synkereflex hæmmes, hvilket kan føles som en klump i halsen

Hud

- De perifere blodkar trækker sig sammen, for at reducere blodtab ved skade. Huden bliver derfor bleg og kan føles kølig. Samtidig øges svedproduktionen for at afkøle kroppen. Derfor opstår "koldsved"

Lunger

- Vejtrækningen øges, for at ilte blodet, hvilket forskyder kuldioxidbalancen.
- Der sendes derfor også beskeder til hjernen om at stoppe den hurtige vejtrækning, hvilket kan give følelsen af vejtræningsbesvær og trykken for brystet.

Hjerte

- Puls og blodtryk stiger for at sende blod og ilt hurtigere til musklerne
- Opleves som hurtigere eller kraftigere hjerteslag

9.1 De svære følelser

- Det er almindeligt med ekstraslag af hjertet, hvorefter der kommer en lille pause. (Kan øge angsten for at få et hjertetilfælde).

Lever

- Frigiver glukose, for at sende næring til musklerne (til kamp/flugt)
- Glukosen er osmotisk aktiv, dvs. at der føres væske over blod- hjernebarrieren. Det giver ørhed, svimmelhed eller uvirkelighedsfølelse.

Nyrer

- Urinproduktionen nedsættes (for at holde på væsken)

Tarm

- Adrenalin kan give kvalme og tendens til opkast og kan virke både hæmmende og fremmende på forskellige dele af tyktarmen.
- Giver mavesmerter eller maveuro

Skeletmuskler

- Blod, ilt og næringsstoffer føres til de store muskelgrupper (til kamp/flugt), hvilket giver stive og spændte muskler

Tristhed og depression

Tristhedens funktion

- Hjælpe til forløsning/afsked ved tab
- Omstilling til at leve uden det mistede

Hvordan føles depression

- | | |
|---------------------------------|---|
| • Nedtrykthed | • Tanker om død/selv mord |
| • Nedsat lyst/interesse | • Koncentrations/tænkebesvær |
| • Nedsat energi/øget træthed | • Agitation/hæmning |
| • Nedsat selvtillid/selvfølelse | • Søvnforstyrrelser |
| • Selvbeprejdelse/skyldfølelse | • Appetitforstyrrelser Vrede og aggression |

Vredens funktion

- Noget opfattes som uretfærdigt
 - Følelse af begrænsning eller angreb
 - Motiverer til handling
-