

Psykoedukation: Oro och rädsla

RÄDSLÅ ÄR EN REAKTION som hjälper oss att snabbt kunna ta oss ur farliga och hotfulla situationer. En gång i tiden handlade det om att fly från eller slåss mot farliga djur. Nu ser våra faror annorlunda ut, men kroppen svarar fortfarande med samma reaktion. Själva reaktionen kan vi inte styra så mycket över, den bara sker, men varje reaktion i kroppen är smart uttänkt: Hjärtat börjar slå snabbare eftersom stora muskelgrupper (i ben och armar) behöver få blod för att vi ska kunna springa snabbt eller slåss. Händerna kan därför kännas kalla. Vår andning blir ofta snabbare eftersom kroppen förbereder sig för att springa. Men genom att andningen förändras kan det också bli svårare att prata. Även matsmältningen påverkas, kroppen slutar att smälta mat därför att det är smartare att i stället lägga all sin kraft på att försöka ta sig ur situationen. Det gör att vi kan få ont i magen. När kroppen upplever stress kan vi också bli svettiga. Det hänger ihop med den ökade aktiviteten i kroppen då den gör sig redo för kamp eller flykt och att den behöver kyla ner sig.

Stark rädsla kan ibland kallas ångest. Om rädslan är mer lågintensiv och innehåller mycket tankar kallas den ofta oro. Oron är inte så panikartad eller stark och kan också vara bra. Hjälpsam oro gör att vi kan förbereda oss på att hantera faror och problem.

När vi är rädda blir våra tankar ofta fokuserade på det vi oroar oss för och vi kan ha svårt att tänka på annat än det som känns skrämmande. Även här handlar det om att hjärnan försöker hjälpa oss att fokusera på faran.

Den starka rädsloreaktionen när hela kroppen går i gång kan inte pågå särskilt länge. Men ofta är det exakt det vi tror – om vi inte lyckas ta oss ur situationen kommer obehaget bara öka och öka och aldrig ta slut. Och ibland reagerar kroppen starkt, trots att det inte finns något som är farligt. Då behöver vi utmana rädslan och börja närma oss det som känns jobbigt. Då kan vi visa oss själva, hjärnan och kroppen att det inte var så farligt som vi trodde.