

Känslor

Reaktioner på att något som är viktigt för oss händer i vår omgivning eller inom oss.

Känslor

- Är ofta kortvariga reaktioner på att något som är viktigt för oss händer i vår omgivning eller inom oss.
- Med hjälp av känslorna får vi vägledning i hur vi ska förhålla oss till vår omgivning samt hur vi bör bete oss i olika situationer.
- När vi reagerar känslomässigt sker det automatiskt och flera känslor kan aktiveras samtidigt.
- Kan vara positiva, negativa och neutrala

Vad har man känslor till?

- Ger dig information
- Hjälper dig att kommunicera
- Får dig att utföra handlingar och fatta beslut/bestämma sig

Primära och sekundära känslor

- Den primära känslan uppstår först men det är inte alltid vi kommunicerar den till andra
- Sekundär känsla uppstår som en reaktion av den primära känslan. Den märks oftast utåt. Exempel: Du är ledsen (primär känsla) och du reagerar med ilska (sekundär känsla)
- Den sekundära känslan brukar inte vara hjälpsam att uttrycka. Det är oftast inte svaret på den verkliga situationen

| Känsla | Känslans funktion | Impuls att göra |
|------------|---|---|
| Intresse | Skapa nyfikenhet, lära sig något nytt, drivfaktor | Utforska |
| Rädsla | Skydda, undvika faror | Fly, undvika, passivitet, söka skydd och hjälp |
| Sorg | Saknad, eftertanke | Gråta, grubbla, dra sig undan, passivitet |
| Glädje | Behaglighet, inre lugn | Fortsätta aktiviteten |
| Avsky | Skydd mot de som upplev skadligt | Distansera sig |
| Ilcka | Försvar, förhindra angrepp | Försvara sig fysiskt och verbalt, kräva rättigheter |
| Äckel | Uppmärksamma faror | Kräkas, få bort |
| Skam/skuld | Hålla sig till regler och normer | Gömma sig, stoppa beteendet |
| Förvåning | Ompröva, stanna upp | Tänk efter, stanna upp |

Vi reagerar olika på känslor

- Uppväxten, miljön och tidigare erfarenheter påverkar hur vi upplever och uttrycker känslor
- Kvinnor påverkas olika mycket av hormonella svängningar i menstruationscykeln
- Halterna av östrogen och testosteron varierar över livet och kan göra oss mer sårbara i perioder.

Hur påverkar känslor oss?

- Kroppsligt. Exempel: man kan få hjärtklappning
- Inombords. Exempel: negativa tankar

Ångest

Kan utlösas av tankar eller/och känslor som upplevs skrämmande.

Kan utlösas när man känner sig hotad, maktlös, misslyckad eller värdelös, skam och skuld samt vid för höga krav.

Ångest är en reaktion som går över. Men som kan vara återkommande och kan upplevas obehagligt och skrämmande.

Att undvika situationer som är ångestladdad kan leda till att man får starkare ångest.

Det går att lära sig att hantera ångest.

Det är inte farligt att känna ångest.

Känslan ångest

- Oro
- Rastlöshet
- Panikångest
- Overklighetskänslor: upplevelse att vara avstängd från sig själv eller omvärlden. Kan beskrivas som att man är i en bubbla eller i ett drömliknande tillstånd där din kropp kan upplevs inte vara din.

Ångest - biologiskt

- Biologiskt är ångesten en kraftfull larmklocka.
- När vi levde på savannen och mötte rovdjur fanns det ett överlevnadsvärde i att snabbt sätta sig i säkerhet. Den äldre delen av hjärnan (reptilhjärnan) fungerar som en gaspedal som frisätter stresshormoner (adrenalin & noradrenalin) och drar igång kamp – och flyktsystemet. Det hjälper oss att kämpa, fly eller ”frysa” när vi möter ett hot. Det blir mindre hjälpsamt för oss att reagera med ”reptilhjärnan” i situationer som inte innebär någon omedelbar fara för oss. Ångesten kan då leda till beteenden som inte är hjälpsamma för oss.

Kamp och flykt

- Vid fara skickar hjärnan signaler till det autonoma nervsystemet som kan beskrivas med på och av knapp. Sympatiska nervsystemet (på – knapp) och parasympatiska nervsystemet (av- knapp).
- På – knappen förbereder kroppen för kamp och flykt. Systemet förser kroppen med kraft som behövs för att handskas med farliga situationen. Det är då man kan uppleva kroppsliga symtom som ex hjärklappning.
- Av – knappen återställer kroppen till viloläge och balansen i kroppen återställs. Detta sker automatiskt men kan ta tid. Med färdighetsträning kan man hjälpa kroppen att återställa balansen.

Så påverkas hjärtat när kamp och flykt systemet aktiveras

Hjärtat slår fortare och förser musklerna med mer syre. Det gör att kroppen förbereder sig på kamp och – flykt.

Blodet omfördelas från bland annat hud, fingrar och tår till de större muskelgrupperna som behövs när man flyr/springer. Det gör att vi snabbt kan ta oss ifrån en farlig situation.

Så påverkas andningen när kamp och flykt systemet aktiveras

Andningsfrekvensen ökar när kamp och –flykt systemet aktiveras.

Syretillförseln till de stora muskelgrupperna ökar. Då musklerna inte används för att ta oss ifrån situationen (springa) så kan symtom som bland annat hyperventilering, tryck över bröstet, yrsel, darrningar, synrubbningar och överklighetskänslor uppstå.

Andra fysiska symtom som kan aktiveras vid ångest

Kallsvette

Torr i munnen

Ljuskänslighet

Illamående

Obehag från mag och tarmkanalen

Smärta i kroppen

darrig

Stress och känslor

- Stress aktiveras av kamp & flyktsystemet
- Stress kan förstärka känslor och bidra till att vi tar beslut som inte är hjälpsamma för oss
- Sårbarheten för stress blir högre om man har en otrygg tillvaro med exempel ekonomiska bekymmer, sysselsättning, inget socialt nätverk
- Stress är en reaktion på att kraven överstiger förmågan att hantera situationen

Vi kan välja hur vi hanterar känslor

- Känslor kan vara så starka att vi upplever att den styr över oss och är svår att bromsa.
- Vi kan inte kontrollera att vi reagerar känslomässigt. Men vi kan kontrollera hur vi reagerar och agerar.
- Genom att sätta ord på känslorna gör det lättare att stå ut med dem
- Med hjälp av känsloreglering kan vi välja hur vi reagerar och agerar under känslomässiga situationer.

Känsloreglering

- Påverka hur länge vi har känslan och hur intensiv den är
- Förstärker hjälpsamma känslor
- Dämpar känslor som inte är hjälpsamma för oss
- Med hjälp av medveten närvaro och validering kan vi reglera känslor

Känslspaning

| Situation | Känsla | Känslans styrka 0-10 | Tankar | Kroppssignaler | Vad ville jag göra? | Vad jag faktiskt gjorde |
|-----------|--------|----------------------|-------------------------------|---------------------|---------------------|-------------------------|
| Bilkö | Arg | 3 (svag) | Idioter som inte kan köra bil | Svettas, andas fort | Tuta och skrika | Sjäng högt med i radion |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

Tips på böcker & webbsidor

- Känslor som kraft eller hinder- en handbok i känsloreglering.
Av: Hanna Sahline & Elisabeth Malmquist
- Himmel, helvete och allt däremellan- om känslor. Av Anna Kåver
- Depphjärnan- Varför mår vi så dåligt när vi har det så bra. Av Anders Hansen
- Hej, får jag störa din ångest?- handbok i ångesthantering. Av Linda Zetterström
- 1177. Stress

Referenslista

1. Känslspaning (u.å) Vad ökar min känslomässiga reaktion?
<https://tinyurl.se/8F6>
2. Prata mera (2023). *Fakta & Råd. Självhjälp. Ångestens funktioner.*
<https://www.pratamera.nu/fakta-och-rad/sjalvhjalp/angestens-funktion/>
3. Kåver, A., & Nilsonne, Å.(2002) *Dialektisk beteendeterapi vid emotionell instabil personlighetsstörning.* Natur och Kultur
4. Linehan, M. (2000). *Dialektisk beteendeterapi färdighetsträningsmanual* (1 uppl.). Natur & Kultur
5. Linnean, M. (2015). *DBT Skills Training Manual* (2 uppl.). Guildford Press
6. Allmänpsykiatriska avdelning 19, Region Halland.
(Utbildningsmaterial)



Region Jönköpings län

www.rjl.se



**Region
Jönköpings län**