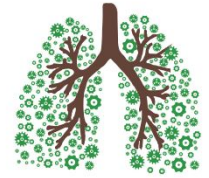


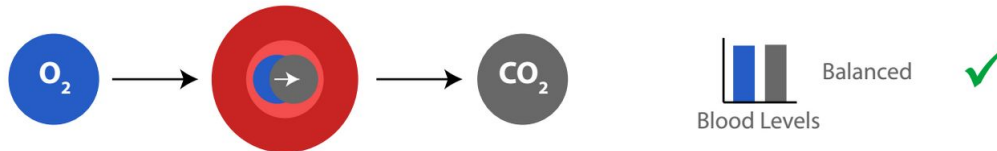
Hur andningen påverkar våra känslor

Sättet vi andas är starkt kopplat till hur vi känner. När vi är avslappnade andas vi långsamt, och när vi är känner obehag andas vi snabbare.



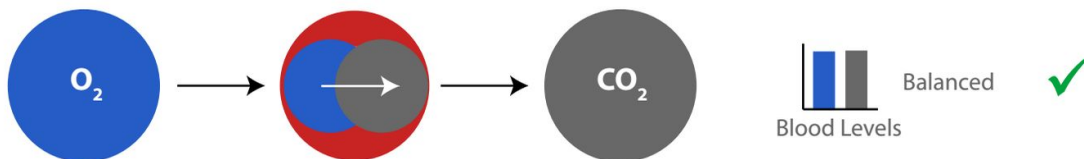
Normal andning

När vi andas tar vi in syre (O_2) som används av vår kropp. Den här processen skapar koldioxid (CO_2), en avfallsprodukt som vi andas ut. När vår andning är avslappning är nivåerna av syre och koldioxid i balans - vilket gör det möjligt för vår kropp att fungera effektivt.



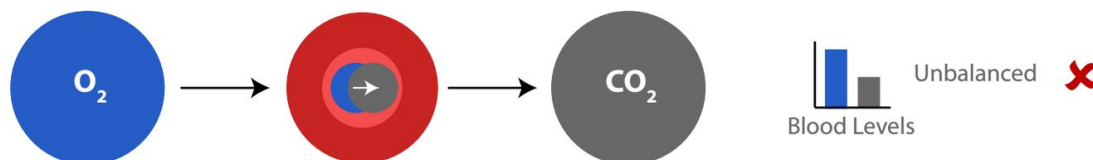
Andning vid träning

Vår andningsfrekvens ökar vid träning så att vi ska kunna ta in mer syre. Kroppen använder det extra syret för att ge bränsle åt musklerna som producerar mer koldioxid. Den ökade andningstakten gör att mer koldioxid försvinner ur kroppen. Detta gör att balansen mellan halterna av syre och koldioxid finns kvar.



Orolig andning

När vi upplever ångest ökar vår andningstakt: vi tar in mer syre och andas ut mer koldioxid än vanligt. Men eftersom vår kropp inte arbetar mer än vanligt använder den inte upp det extra syret och producerar därför ingen extra koldioxid. Eftersom koldioxid försvinner ur kroppen snabbare än den går att producera minskar andelen koldioxid i vårt blod (vilket leder till en tillfällig förändring i pH-värdet i vårt blod, som kallas [respiratorisk alkalos](#)). Denna förändring i CO_2 gör att vi blir yra, får stickningar i fingrar och tår, blir klubbiga och börjar svettas.



När vår andning återgår till sin vanliga hastighet ökar halten koldioxid i blodet. När halten koldioxid på nytt är stabil med halten av syre försvinner våra symptom. Du kan medvetet fokusera på att andas långsamt för att må bättre.

Instruktioner för avslappnad andning

1. Sitt eller ligg ner bekvämt. Stäng ögonen om du vill
2. Andas långsamt och stabilt in genom din näsa och räkna till fyra
3. Håll andas och räkna till två
4. Andas ut långsamt och stabilt och räkna till fyra
5. Upprepa under ett par minuter.