

Vad händer i hjärnan när vi blir riktigt arga?



Bild: Annika Sköld Lindau

I hjärnan finns en del som kallas amygdala. Den tar emot och sänder ut signaler till många olika delar av hjärnan, och hjälper oss bland annat att tolka andra människors ansiktsuttryck. Om amygdala blir påverkad, till exempel om någon är elak mot dig, reagerar din kropp och du blir arg.

Alla blir vi arga ibland, det är en naturlig reaktion och det är bra att säga ifrån om någon är dum. Men ibland blir man kanske så arg att man inte riktigt vet vart ilskan ska ta vägen, och då finns risken att man gör sig själv eller andra människor illa. Man kan träna sig på att hantera sin ilska. Kanske räknar man tyst till tio, kanske går man en sväng runt skolgården. Man kan också prata med varandra om vad som gör en arg och vad man gör med sin ilska.

Vad gör dig riktigt arg?