



Hjärta & Hjärna: Rädsla

Pandemier, krig, klimatkriser och lågkonjunktur – det finns många saker att vara rädd för just nu. Och är det inte verkliga hot som skrämmer så finns det alltid något annat att oroa sig för. Och lockas av.

Hjärta och hjärnas nya programledarduo Jenny Jägerfeld, psykolog och författare, och Jonatan Unge, komiker, inleder med att ge sig in i rädslans värld – är det sant att rädsla smittar? Och att den säljer? Och stämmer det att vi måste våga möta våra rädslor för att besegra dem? Till sin hjälp i studion har de Erik Andersson, psykolog och forskare vid institutionen för klinisk neurovetenskap vid Karolinska Institutet. Vad är egentligen rädsla?

Källor, kontakt och övrig information:

Påstående #1: Rädsla smittar

Svar: SANT

Källor:

<https://kaw.wallenberg.org/forskning/monster-i-hjarnan-visar-hur-vi-lar-radslor-och-varderingar>

<https://ki.se/forskning/medicinvetarna-37-smittar-radsla>

<https://www.sciencespo.fr/en/news/fear-in-the-time-of-pandemic>

<https://www.sciencefocus.com/the-human-body/the-science-of-fear-what-makes-us-afraid/>

<https://www.nbcnews.com/health/body-odd/humans-can-smell-fear-its-contagious-flna1c6927562#:~:text=Humans%20can%20smell%20fear%20and,smell%20just%20like%20other%20animals.>

Erik kring sin egen forskning om överdriven oro och tvångstankar;

<https://ki.se/forskning/nyfiken-pa-oro-konsten-att-gilla-laget>

<https://www.dn.se/insidan/sa-vet-du-om-din-oro-ar-normal-eller-overdriven/>

Påstående #2: Rädsla säljer

Svar: SANT



Källor:

Rädsla säljer; <https://brainworldmagazine.com/fear-sells-business-panic-paranoia/>

<https://www.theguardian.com/science/2022/oct/23/why-we-enjoy-fear-the-science-of-a-good-scare>

<https://www.psychologytoday.com/intl/blog/thoughts-thinking/201810/5-reasons-we-enjoy-being-scared>

Om ångest och erektion/upphetsning

<https://psycnet.apa.org/record/1983-09491-001>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3675184/#>

Påstående #3: Man måste möta sin rädsla för att övervinna den

Svar: SANT

<https://www.verywellmind.com/healthy-ways-to-face-your-fears-4165487>

<https://hbr.org/2022/07/how-to-overcome-your-fear-of-the-unknown>

<https://www.apa.org/monitor/dec03/kickstart>

<https://www.lu.se/artikel/mindfulness-suddar-ut-gamla-radslor>

KONTAKTA REDAKTIONEN:

E-post: kontakt@ur.se

Instagram: [ur_officell](https://www.instagram.com/ur_officell)

Facebook: [Utbildningsradion](https://www.facebook.com/Utbildningsradion)

Du hittar alla avsnitt av Hjärta & Hjärna på urplay.se eller där poddar finns