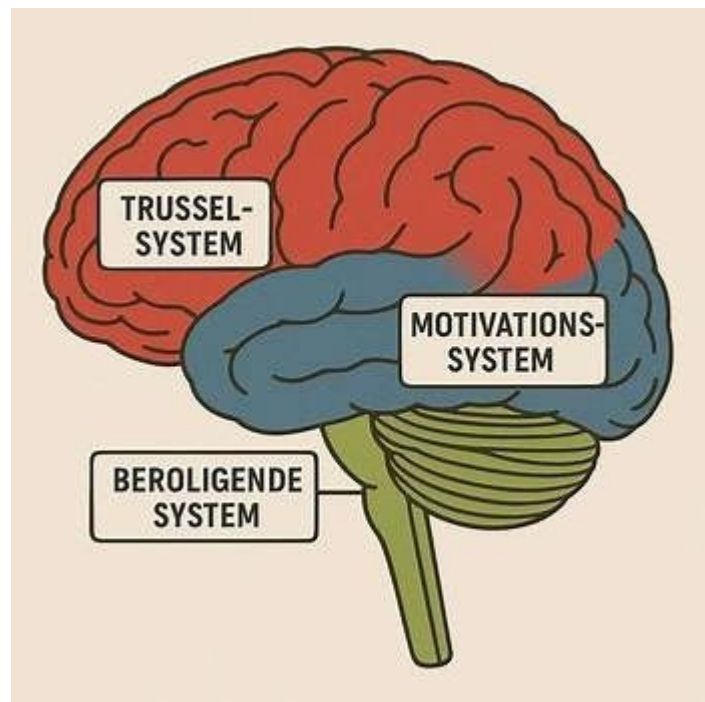
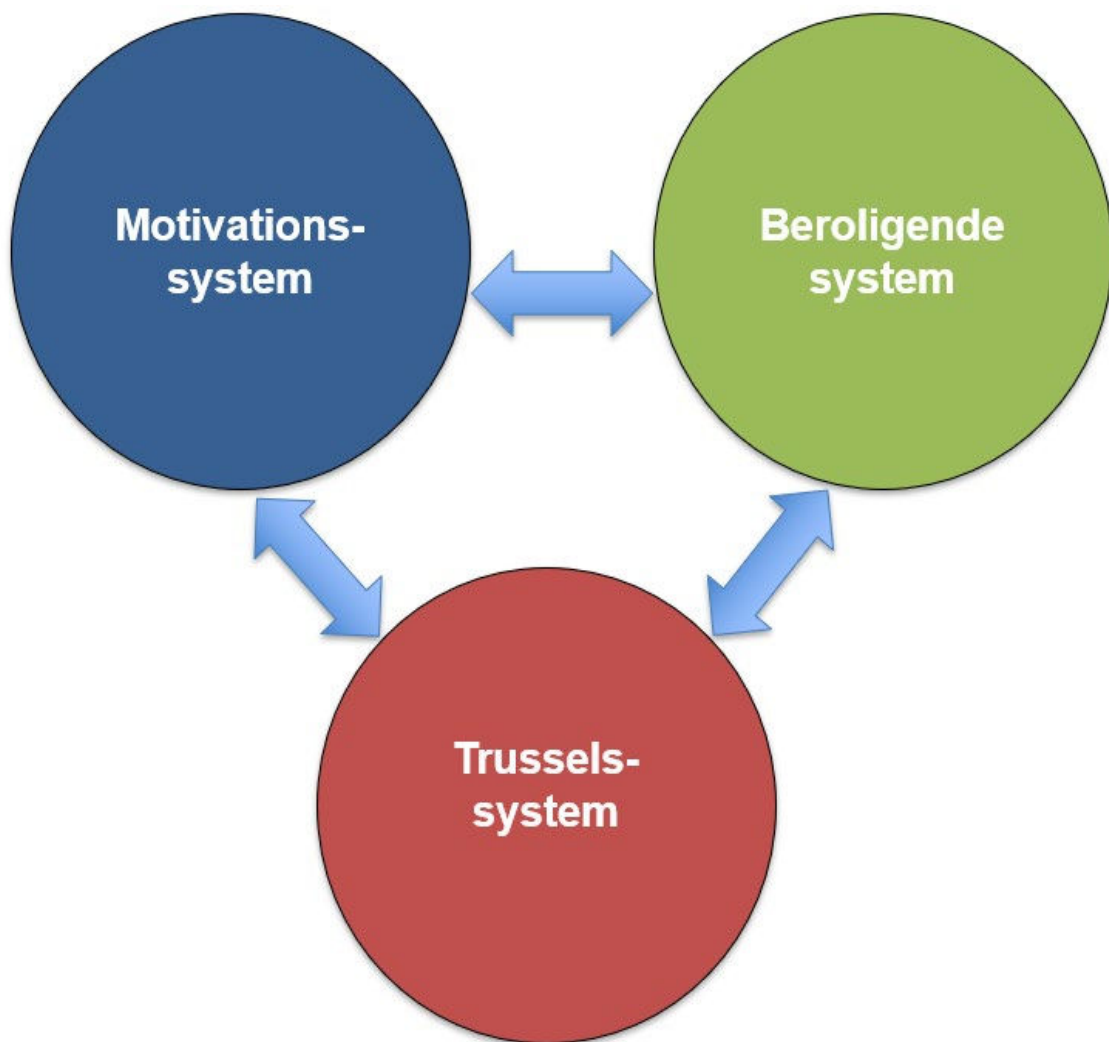


# 'Vi har jo hjernen med på arbejde' - opgør med det rationelle menneske



Vi kan ikke undslå os følelser – de kommer helt automatisk og de har betydning for vores tilstand og adfærd

Kilde: Paul Gilbert,  
Professor i psykologi  
Figur generet af Chat GPT



## Hjernens følelsesregulerende systemer

**Funktion:** At motivere os til at ønske, forfølge og anskaffe

**Følelser:** Glæde, eufori, spænding, begejstring

**Hormon:** Dopamin - belønning

**Funktion:** At opleve kontakt, tryghed og tilknytning

**Følelser:** Tilfredshed, ro, nærvær, balance, samhørighed, omsorg, venlighed og tillid

**Hormon:** Oxytocin – lykke/glæde

**Funktion:** At opfange trusler og beskytte sig

**Følelser:** Angst, bekymring, vrede, væmmelse

**Hormoner:** Adrenalin og kortisol – frys/flygt/kæmp

**NB! Trusselssystemet er det stærkeste !!!**

Kilde: Paul Gilbert,  
Professor i psykologi