

Med "medveten närvaro" kan du minska stress och återhämta dig mer effektivt. Uppmaningen är att vara där du är med både kropp och själ. Åt när du äter, var i naturen när du är i naturen, lyssna till dem du samtalar med, arbeta när du arbetar och sov när du ska sova. Och oro dig när du oroar dig och inte när du äter, är i naturen, samtalar med vänner, arbetar eller ska sova.

MÅ BRA

» Effekten av träningen är att man blir mer uppmärksam på kroppens stress-signaler och på så sätt kan bryta dåliga spiraler i tid. «



Anna-Carin Lagerström är sjukgymnast och hälsopedagog på Stiftelsen Spinalis.

MEJLA DINA FRÅGOR TILL:
mabra@nhr.se

Minska stressen – lev i nuet

Stresset är just nu stort för det som kallas *mindfulness* eller medveten närvaro på svenska. Studieförbunden och privata aktörer erbjuder kurser och i bokhandeln finns mängder av självhjälpslitteratur med anknytning till ämnet.

På flera håll använder även hälso- och sjukvården den här typen av träning i behandling för att hjälpa patienter att minska stress, att bättre hantera smärta och att sova bättre. Den här artikeln är liksom den förra artikeln som handlade om meditation, skriven tillsammans med min kollega, Kerstin Wahman.

METODEN HAR SITT ursprung i buddhistisk meditation och livsfilosofi och yogakultur och beskrivs egentligen mer som ett förhållnings-sätt än som en metod. Kärnan är en öppen och medveten uppmärksamhet som är fri från värderingar.

Uppmärksamhetsövningar kan göras på olika sätt; i meditation, yoga, något som kallas kroppsskanning eller helt enkelt att vara medvetet närvarande i olika vardagsaktiviteter.

Effekten av träningen är att man blir mer uppmärksam på kroppens stress-signaler och på så sätt kan bryta dåliga spiraler i tid, vilket också gäller för negativa tankemönster och

onödigt åltande. Det kan ge verktyg för att på ett bättre sätt hantera exempelvis smärta och oro och njuta lite mer av livet.

TRÄNINGEN KAN SAMMANFATTAS i fyra mentala aktiviteter enligt formeln SOAL:

- ✓ **Stanna upp** – rikta och fokusera uppmärksamheten mot något som sker i ögonblicket. Ett särskilt fenomen. Det kan exempelvis vara ljud, ljus, kropps-förnimmelser eller andningen. Ofta innebär det att övergå från görande till varande.
- ✓ **Observera** – betrakta det som sker i den innevarande stunden. Det kan vara tankar eller andra upplevda sinnesförnimmelser som gör sig påminda.
- ✓ **Acceptera** – innebär att utan att värdera, fördöma eller åtgärda en tanke eller upplevelse, neutralt acceptera den precis som den är just i den stunden.
- ✓ **Låt gå/släpp taget** – innebär att inte haka sig fast vid tankar, idéer eller upplevelser, utan låta dem passera. Ett sätt att konkretisera själva "släppandet" kan vara att tyst eller högt uttala orden "släpp taget" eller använda det engelska uttrycket *let go*.

Man kan säga att *mindfulness* tillhör va-
randets konst vilket i början, för den som är



Upplev naturen. Mindfulness är en träning som bland annat bygger på att uppleva omgivningen med alla sinnen. FOTO: ISTOCKPHOTO

skolad i att kritiskt granska, förändra och kontrollera det som sker, kan upplevas som besvärande. Det krävs inte bara disciplin för att göra övningarna och tålamod, utan det krävs också mod att utmana invanda värderingar om vad som är ett framgångsrecept, vara eller göra.

ANDNINGEN ANVÄNDS AKTIVT vid övningarna för att det är ett konkret sätt att återföra och förankra sinnet och uppmärksamheten till nuet. Kallas ibland för andningsankaret. Börja med att rikta uppmärksamhet enbart på andningen. Följ andningens väg in och ut ur kroppen och låt tankarna komma och gå. Du kan precis som vid meditationen, som vi skrev om i förra numret av *Reflex*, göra mentala noteringar för att underlätta att släppa taget om tankarna.

Kroppsskanning är en särskild uppmärksamhetsövning som är inriktad på kroppen. Det är en effektiv avslappningsmetod som ofta används av personer med sömnstörningar för att underlätta insomning och går till så här:

Se till att du ligger eller sitter bekvämt. Gör övningen med slutna eller öppna ögon, beroende på vad som passar dig bäst. Börja med andningsövningarna som ovan. Efter att du

följt andningens väg in och ut ur kroppen under några minuter fortsätter du genom att rikta uppmärksamheten på olika delar av kroppen. Lättast är att göra i en bestämd ordning och likadant varje gång. Om du saknar, eller har nedsatt känsel i vissa delar av kroppen kan ett sätt vara att visualisera dessa kroppsdelar när du gör din tur genom kroppen. På samma sätt som vid meditation kommer dina tankar naturligtvis att göra sig påminda. När det händer återför du bara uppmärksamheten tålmodigt och konsekvent till den kroppsdel där du befann dig.

MÖJLIGHETERNA FINNS I vardagen. När som helst och var som helst kan du följa programmet. När du tar en promenad och stannar upp, tittar, lyssnar och upplever med alla sinnen eller när du äter en måltid med full uppmärksamhet. Andra vardagliga tillfällen till övning kan vara när du borstar tänderna, lagar mat eller i samtal med dina nära och kära. Den riktigt inbitne utövaren ser varje ögonblick som ett övningstillfälle.

Du kan komma i gång med träning på olika sätt. Antingen på egen hand med cd-skivor, böcker eller via internet, eller genom studiecirklar, i grupp med handledare/instruktör. ✕

Hjälp mot smärta och depression

Jon Kabat-Zinn, läkare och vetenskapsman i USA, förde på 1970-talet in *mindfulness* i västerländsk medicin och utvecklade programmet; Mindfulness Baserad Stress Reduktion (MBSR).

Han har definierat metoden som "att avsiktligt vara uppmärksam i nuet utan att värdera eller döma det upplevda".

I Sverige är läkaren Ola Schenström den mest framträdande inom området. Några program har utvärderats vetenskapligt, bland annat har följande påvisats:

- ✓ minskad stress
- ✓ minskad smärtupplevelse
- ✓ minskad risk för återfall i depression.