

Yoga som stresshanteringsmetod

Annika Nilsson

Uppsatsarbete - Yogautbildning Steg 2

2006-11-12, Östersund



Inledning

Under de senaste åren har långsjukskrivningar för psykisk ohälsa ökat dramatiskt. Stress misstänks vara grundorsaken till psykiska sjukdomar, värdetillstånd och hjärt- kärlsjukdomar, och ansvarar för omkring 80 procent av all långtidssjuklighet, oavsett yrke (Socialstyrelsen, 2003). Stress och utbrändhet diskuteras allt livligare inom forskning, massmedia och politiska sammanhang. Men trots denna uppmärksamhet finns det stora kunskapsbrister när det gäller förståelsen av vilka faktorer som kan fungera som skydd mot stress och ohälsa. Likaså behövs det mer specifik kunskap hur vi återhämtar oss från stress (Lisspers, Ståhl, Arnetz, 2005). Yoga och meditation har använts som hälsofrämjande metoder i Asien långt innan vi i väst hörde talas om detta. Idag börjar allt fler betrakta yoga som en effektiv metod för att komma till rätta med stress, utbrändhet och fysiska besvär.

Stress

Den nya ohälsan

Människan har bara funnits i ca 200 000 år och har därmed existerat en mycket kort stund i den geologiska tidsrymden. Biologisk förändring och anpassning tar oerhört lång tid. Människan är fortfarande fiskare, jägare och samlare ur biologisk synpunkt och anpassad för påfrestningar som är kopplade till dessa aktiviteter. Under de senaste årtusendena har vårt sätt att leva förändrats explosionsartat medan de biologiska förutsättningarna är desamma. Framförallt kan vi se det på vårt nervsystem. Vi är biologiskt programmerade för flykt eller kamp när något upplevs som hotfullt. Problem med datorn kan upplevas lika hotfullt som en björn i skogen. Men det hjälper föga att slänga datorn i golvet eller att springa ifrån den. Den yttre miljön har i alla tider inneburit risker, men den inre miljön och vår livsstil innebär också risker för utveckling av sjukdom och ohälsa. Den kultur vi lever i idag ställer stora krav på individens tillgänglighet och flexibilitet, vilket utsätter människan för nya ohälsotillstånd. Begrepp som stress och utbrändhet kommer just från vår oförmåga att hantera det liv vi förväntas leva (Währborg, 2002).

Vad är stress?

Frågan om vad som utmärker och kännetecknar begreppet stress är komplicerad och omdiskuterad. Det finns ingen generell definition som överensstämmer med alla de symptom, tillstånd och processer som olika forskare presenterat genom åren. Forskaren Hans Seyle som myntade begreppet stress redan på 1930-talet, hävdade att stress är en allmängiltig, kroppslig reaktion på varje slags påfrestning vi utsätts för (Währborg, 2002). Stress är ett tillstånd som präglas av olustkänslor och rädsla av att tappa greppet, samtidigt som kroppen går på högvarv (Åkerstedt, 2003). Moderna definitioner av stress tar allt oftare hänsyn till individens unika sätt att reagera i olika situationer. Det finns ingen bestämd faktor som orsakar stress. Det som avgör om en individ känner sig stressad är hennes varseblivning, tolkning och motivation (Währborg, 2002). Huruvida vi lider av stress beror på hur vi ser den och hur vi tar den. Den egna sinnesstämningen avgör hur vi upplever vår situation (Kroese, 2003).

Stress och sjukdom

Andries Kroese (2003), som är yogainstruktör och professor i kärkirurgi, anser att stress ofta orsakas av att individen inte kan frigöra sig från tankar och känslor. Djur är så intelligenta att de använder kamp- eller flyktreaktionen bara när det är fysiskt nödvändigt, de vilar emellanåt och lever vidare utan reflektioner. Men människor har förmågan att tänka och grubbla över det som varit och det som komma skall, vilket kan leda till stressreaktioner och därmed ohälsa.

Professor Torbjörn Åkerstedt (2003) menar att det inte är stressreaktionerna i sig som är skadliga, utan att det är den långvariga stressen som kan göra en individ allvarligt sjuk. Det går att belasta kroppen hårt under en relativt lång tid, men det förutsätter att det också finns tid till återhämtning för att ohälsa inte ska uppstå. Det är viktigt att kunna koppla av och varva ner. De senaste arbetsmiljöundersökningarna har tydligt visat att oförmågan att varva ner har ökat. Många stannar på en hög belastning även under fritiden. Om människan inte får tillräckligt med återhämtning löper hon risk att drabbas av ihållande trötthet, vilket på sikt kan leda till allvarliga utmattningsproblem.

Enligt stressforskaren Peter Währborg (2002) startar stressreaktionerna i hjärnan. Om en upplevelse känns olustig skickar hjärnan ut stressimpulser genom kroppens stresssystem som består av nerver och hormoner. Kroppen reagerar på stress på två olika sätt, med kamp eller flykt. Kampreaktionen gör att nervaktiviteten i det sympatiska nervsystemet och utsöndringen av stresshormonerna adrenalin och noradrenalin i blodet ökar. Man får förhöjda blodfetter, en ökad puls och ökat blodtryck. Om stressmomentet försvinner snabbt kan kroppen återgå till det normala igen utan att det ger några speciella hälsorisker. Om man inte blir av med stressen måste däremot kampen fortsätta. Det betyder att det sympatiska nervsystemet överansträngs och att höga nivåer av stresshormonerna adrenalin och noradrenalin blir kvar i kroppen. Hormonerna ger en hög puls och ett höjt blodtryck. Det kan på lång sikt påverka hälsan negativt.

Yoga

Bakgrund

Yogan uppstod i Indien för ungefär 5000 år sedan. Kunskapen har hållits levande från generation till generation. Ordet yoga är sanskrit och betyder föreningen av kropp och själ. Yoga är en tradition som finns till för alla och som ständigt utvecklas i enlighet med människans behov och den tid hon lever i (Räisänen, 2005).

Yoga är meditation i rörelse, ett sätt att nå sinnesro, balans och kontakt med vår inre stillhet. Huvudpoängen är att man observerar, inte kontrollerar, sina fysiska och psykiska reaktioner när man utför kroppsövningarna. Alla rörelser görs med stor uppmärksamhet, vilket gör det hela meditativt (Kroese, 2003). När man praktiserar yoga utför man olika övningar som leder till en ökad rörlighet i kroppen. En grundtanke i yogan är att öka sin egen intuition och lära känna sin kropp bättre, få en förståelse för hur vår kropp reagerar i olika situationer, hur våra tankar, attityder och känslor kan påverka olika kroppsfunktioner (Papp, 2001). Genom att kombinera andning och olika kroppsställningar med vinyasa-teknik, samt att dra samman muskellåsen (mula bandha och uddiyana bandha), värms hela kroppen upp, vilket gör det behagligt och tryggt att tänja kroppen. Värmen och svettningen sätter igång en omfattande

reningsprocess där de inre organen, musklerna, nervsystemet, hjärnan och sinnen deltar (Räisänen, 2005).

Det finns flera olika former av yoga, Hathayoga, Viniyoga, Ashtangayoga, Kundaliniyoga, Tantrayoga och Poweryoga för att nämna några av dem (Papp, 2001). Yoga är inte bunden till någon religion, politik eller förening (Räisänen, 2005). Meditation och yoga behöver inte heller förknippas med speciellt andliga eller ”hippa” miljöer (Kroese, 2003).

”Yoga handlar om att uppnå balans i sinnet, att varken låta sig styras av för höga ambitioner eller dras ner av misslyckanden. Yoga lär dig att inte övervärdera framgångar, att ta motgångar med fattning och att omvärdera, och gå vidare med livet. Praktiserandet av yoga kan hjälpa dig att finna ro i att du har gjort så gott du kan.” (Shivapremananda, 1997)

Yoga och stresshantering

Swami Shivapremananda (1997) som är en ansedd yogalärare anser att yoga är en särskilt effektiv metod när det gäller att hantera stressrelaterade besvär, eftersom yoga verkar på både en fysisk och mental nivå. Yoga har en unik förmåga att förhindra att psykologisk stress byggs upp och hjälper oss att bättre kontrollera vår stress. Genom att träna yoga kan vi återställa jämvikten i de fysiologiska system som stressen påverkar.

Det absolut svåraste när det gäller stresshantering är enligt Shivapremananda (1997) att lära sig ett nytt psykologiskt sätt att se på livet. Det räcker inte alltid att enbart praktisera de fysiska yogaövningarna för att lindra kraftiga stressymtom. För att nå långsiktiga resultat måste vi lära oss att förstå oss själva och de underliggande orsakerna till vår ohälsa. En viktig orsak till att vi lättare upplever stress är brist på kärlek och trygghet. När vi försöker förstå och behandlar stressrelaterade symtom förbiser vi ofta hur viktiga dessa faktorer är. Känslan vi får genom att vara älskade och förstådda är ett starkt botemedel mot stress.

Här nedan presenteras olika effekter av yoga-träning som kan minska våra stressreaktioner och lindra stressrelaterade fysiska och psykiska problem.

Ökad sinnesnärvaro

Body-Mind träning (begreppet inkluderar träningsformer som bl.a. yoga och meditation) handlar om att vara närvarande, att vara här och nu, att inte tänka på vad som kommer att hända eller vad som har hänt. Man vänder all sin uppmärksamhet inåt och observerar andningen och hur det känns i kroppen just för tillfället (Papp, 2001). Att vara totalt närvarande i det vi gör, medför mindre stress. När vi gör en sak i taget och är hundra procentigt närvarande i det vi gör, blir arbetet mer effektivt och vi upplever glädjen i samvaron med familj och vänner starkare. Att vara här och nu är en effektiv antistressmedicin. I övergången mellan det förflutna och framtiden, dvs här och nu, finns varken tankar eller stress. Så länge vi är i nuet och inte tänker, är vi varken missnöjda med det som varit eller rädda för framtiden (Kroese, 2003).

Ökad kropps- och självkänedom

Kronisk stress kommer ganska oförmärkt. Individerna anpassar sig gradvis efter de påfrestningar hon utsätts för och är ofta omedveten om den ökade fysiska och mentala

spänningen. I en sådan situation är yoga oerhört värdefullt eftersom regelbunden träning leder till en ökad medvetenhet om det egna jaget, vilket gör det lättare för individen att skilja mellan spänning och avslappning (Shivapremananda, 1997).

Genom att utöva yoga blir vi mer känsliga och mottagliga för kroppssignaler som försöker uppmana oss att bete oss på ett sundare och förnuftigare sätt. Om vi t.ex. under ett kontorsarbete märker att vi börjar få ont i nacken eller axlarna, bör vi stanna upp, observera att vi spänner oss, ta kontakt med andningen och slappna av (Kroese, 2003).

Enligt Räisänen (2005) kan vi genom medveten andning, yogaövning, blickfokusering och koncentration utveckla en god kroppskontroll, kontroll över våra sinnen och en medvetenhet om vårt inre. Fastän kroppen blir utsatt för en viss belastning i yogan ska man försöka bibehålla ett lugn och en kontrollerad andning (Papp, 2001).

Papp (2001) anser att den ökade kontrollen gör att individen bättre lär sig att hantera olika konfliktsituationer, emotionella problem och stressituationer. Enligt Kroese (2003) hjälper yoga att göra oss mindre rädda för att inte duga. Under yogaträningen lär vi oss att vara mer överseende med oss själva och inte jämföra sig med andra. När vi lyckas överföra detta till vardagen, blir vi ofta mer generösa mot andra. Det hänger mycket på att kunna acceptera och släppa taget.

Fysiologiska effekter av yoga

Enligt Marian Papp (2001) kan yoga bidra till ett lägre blodtryck, samtidigt som den totala blodfetthalten kan minska. Muskelstyrka och rörlighet ökar. Yogaträning leder till en lägre syrekonsumtion vid samma arbetsintensitet. Koncentration och balans ökar samtidigt som man stärker immun- organ- och hormonsystemen i kroppen. Även kolhydratsmetabolismen kan förändras i positiv riktning som kan ge diabetes patienter bättre insulinnivåer. Det finns även studier som visar att yogaträning minskar effekterna av osteoartrit (reumatisk ledsjukdom).

På en hjärt- och rehabiliteringsklinik i Berlin används yogaträning som behandlingsmetod. Utifrån en studie av professor Larry Scherwitz med kollegor, har man funnit att yoga är en av de viktigaste delarna när man vill uppnå en öppning av förträngningarna i hjärtats kranskärl. Scherwitz menar att om patienten bara motionerar, äter fettsnål kost och tar sina mediciner så förvärras ändå sjukdomen under en femårsperiod. Men om patienterna gör allt detta, och dessutom tränar en halvtimme yoga dagligen, kan de förhindra att sjukdomen förvärras. Om patienterna gör ännu mer yoga, en och en halv timma varje dag, kan de förändra förträngningarna av kranskärlen så mycket att de t.o.m. öppnar upp. Enligt Scherwitz har man i studie efter studie visat att ju mer patienterna praktiserar yoga, desto mer sjunker kolestrolvärdet, oberoende av dieten. Det har även visats att konditionen förbättras genom yoga-träning, även då patienterna inte motionerat på annat sätt (Bindu, 2001).

Diskussion

Yoga är bland de äldsta metoderna i världen för att uppnå god hälsa och livskvalitet. De gamla yogierna hade en djupgående kunskap om människans egentliga natur och om vad hon behöver för att leva i harmoni med sig själv och sin omgivning. Yoga-träning påverkar hela människan, hennes kropp, sinne och själ.

De västerländska läkarna har börjat inse sina begränsningar i behandlingen av patienter med stressrelaterade besvär och sjukdomar. Det går inte att behandla stressymtom och bota utbrändhet med endast antidepressiva medel, smärtstillande preparat och sömntabletter. Det är inte bara läkarna som insett denna begränsning. Allt fler människor har börjat förstå att vi måste se och lyssna till oss själva på ett djupare plan för att hitta balans och känna välbefinnande.

Det liv vi lever idag är fyllt med möjligheter, krav och tider vi ska passa. Vi är ständigt på väg. Det finns ingen naturlig tid för avkoppling och eftertanke. Idag krävs att man är väldigt medveten för att kunna ta sig tid för sitt sanna jag. Hur ofta frågar vi oss själva vad vi mår bra av och vad vi vill prioritera? Istället för att lyssna till vårt inre styrs vi av andras förväntningar och krav. Vi dras med i en hets som vi inte kan värja oss ifrån. Allt bara snurrar på. Vi tappar bort oss själva.

Yoga är ett sätt att komma ifrån den vardagliga stressen och inhämta nya krafter. Yoga hjälper oss att stilla sinnet och komma i kontakt med vårt inre. Sammanfattningsvis kan konstateras att yoga verkar på flera olika områden: psykologiskt i form av ökad livskvalitet och känsla av välmående, fysiologiskt i form av återhämtning, sänkning av blodtrycket och minskad upplevd smärta.

Som yogainstruktör är min förhoppning att yoga och meditation ska bli en självklar behandlingsmetod inom sjukvården, men framförallt som en förebyggande insats i arbetslivet. Yoga är inte bara en bra teknik för återhämtning och stressreducering, yoga ökar också vår energi och koncentrationsförmåga, vilket förbättrar våra prestationer i såväl arbetslivet som privatlivet.

Referenslista

- Bindu. (2001). Den mesta stress skapar vi själva... *Bindu. Tidskrift om yoga, tantra, meditation*, 12, 4-7
- Kroese, J. A. (2003). *Minska din stress med meditation*. Stockholm: Natur & Kultur
- Lisspers, J., Ståhl, K., & Arnetz, B. (2005). *Slutrapport för projektet. Stress, stressreduktion och risk för hjärtsjukdom*. Projekt rapport (Folksam forskningsstiftelse), Institutionen för samhällsvetenskap, Mittuniversitetet.
- Papp, M. (2001). Kropp och själ träning. En sammanställning av fysiologiska och mentala effekter av Body-Mind träning. *Svensk Idrottsforskning*, 10, (1), 33-37
- Räisänen, P. (2005). *Kraften bakom yoga*. Stockholm: Prisma
- Shivapremananda, S. (1997). *Yoga for Stress Relief*. London: Gaia Books Limited
- Socialstyrelsen (2003). *Utmattningsyndrom, stressrelaterad psykisk ohälsa*. Stockholm: Bokförlaget Bjurner och Bruno AB.
- Währborg, P. (2002). *Stress*. Stockholm: Natur och kultur.
- Åkerstedt, T. (2003). Återhämtning/Sömn. i Theorell, T. (red.), *Psykosocial miljö och stress* (ss. 77-95). Lund: Studentlitteratur.