

Stress och ohälsa.

Acceptans ett verktyg för att hantera stressen

Den som behöver hjälp att hantera långvarig stress kan ha stor hjälp av terapimetoden act som förenar kbt och mindfulness. Det visar de senaste årens forskning, enligt psykologen Fredrik Livheim.



Peter Letmark, text
Nicklas Thegerström, foto

För ett tiotal år sedan möttes mindfulness med misstro i akademiska psykologikretsar. Men i takt med att flera tunga namn började redovisa sina forskningsresultat blev det alltmer rumrent.

Nu finns det en rad studier som visar att det kan vara ett kraftfullt verktyg, bland annat för att bygga långvarig stress och utmattningssyndrom.

Fredrik Livheim är psykolog och forskar om stress vid Karolinska institutet i Solna. Han utbildar psykologer och andra behandlare i act som kan sägas vara en nyare variant av kbt som också innehåller mindfulness. Han har nu även skrivit boken "Tid att leva, ett töveckorsprogram för stresshantering med act och medveten närvaro" (Natur & Kultur).

Fredrik har själv haft en del att handskas med i sitt bagage eftersom han växte upp med missbruk och övergrepp. När han var tonåring förlorade han sin äldre bror som tog livet av sig.

– Redan då blev det tydligt för mig att jag behövde verktyg för att kunna förhålla mig till minnen och känslor som jag hade, säger Fredrik när han bjuder på kaffe i villan som han just har flyttat in i tillsammans med sin man och två barn. Här bor också barnens två mammor som huserar på nedervåningen.

Det var i Thailand som han för 24 år sedan kom i kontakt med mindfulness för första gången.

– Jag ramlade mer eller mindre av en slump in i ett buddistiskt kloster, där jag gjorde en tyst meditation under tio dagar. Det var första gången som jag upplevde att jag kunde använda mig av en metod att förhålla mig till en del svåra tankar och minnen som jag hade. Det blev min räddning.

När han några år senare började

på psykologprogrammet var han särskilt intresserad av kopplingen mellan psykologi och mindfulness.

– Det var något som jag fick smaga med i början eftersom det ansågs vara flummigt i psykologikretsar.

Det var först när Mark Williams, professor vid Oxford University, och en rad andra tunga namn inom psykologiforskningen kom med resultat som tydde på att mindfulnessbaserad kognitiv beteendeterapi (MBCT) kunde så mycket som halvera risken för återfall i depression, som flummighetsämpelein började försvinna, berättar Fredrik.

När han utbildade sig till psykolog, undervisade han samtidigt på gymnasier där han såg hur stress kunde påverka eleverna negativt. Samtidigt tog han del av en engelsk studie där man hade sett tydliga positiva resultat när man hade lätit stressade journalister på BBC använda sig av metoden act.

Det ledde till att han i sitt examensarbete gjorde en randomiserad studie med 230 gymnasiestelever i Uppsala, där hälften fick act vid tre tillfällen.

Det visade sig att de elever som hade fått act uppvisade mätbara minskningar när det handlade om stress och ångest. Resultaten stod sig vid en uppföljning efter två år.

Sedan dess har Fredrik Livheim använt och föreläst om metoden och är i dag en av sju svenska internationellt erkända "act-tränare", vilket betyder att hans arbete har granskats av en kommitté inom organisationen Association for contextual behavioral science.

När det gäller utmattningssyndrom så arbetar Fredrik förbyggande.

– För den som väl har kraschat är vägen tillbaka så lång att jag tycker att det är bäst, säger Fredrik.

Han utbildar även psykologer, kuratorer och lärare som i sin tur har hand om act-grupper till exempel inom företagshälsovård eller på ungdomsmottagningar och vårdcentraler.



Vi hanterar i dag så mycket information och tillbringar så mycket tid i huvudet, att vi måste öva upp vår förmåga att välja var vi vill vara i tankarna.

Vad står då bokstäverna i act för? Den första bokstaven i förkortningen står för "acceptans".

– Det kan vara lite provocerande för vissa. Det kan uppfattas som att det handlar om att gilla läget på ett sätt som inte känns sunt, säger Fredrik och berättar att det snarare betyder att man ska träna sig på att kunna vila i en insikt av att "så här ser det ut i mitt liv just nu".

I hans egen privata situation kan det handla om att hans två tvååringar skriker till varandra, kanske för att de är trötta och hungriga.

– Då försöker jag ta ett djup andetag och acceptera mina känslor av irritation, men utan att agera på dem genom att skraka tillbaka.

Om han känner att tankarna drar i gång om olika saker som han oroar sig för, till exempel när han cyklar till jobbet, så försöker han notera att "nu drar kroppen i gång en stressreaktion", samtidigt som han aktivt försöker flyta fokus och i stället uppleva det som händer i nuet: vinden som blåser i ansiktet, hans egna andetag eller fötterna som trampar runt pedalerna, saker som finns i omgivningen han passerar.

– Vi hanterar i dag så mycket information och tillbringar så mycket tid i huvudet, att vi måste öva upp vår förmåga att välja var vi vill vara i tankarna.

Det är därför det finns en sådan efterfrågan på kurser i meditation och andra träningsformer – för att de hjälper oss med detta, menar Fredrik.

Stress i sig är inte skadligt. Det har hjälpt oss att överleva genom att aktivt vara när vi möter fiender och rovfjurar under miljonårs år.

Problemet är att hjärnan är dålig på att skilja mellan tänkta och fysiska hot. Den reagerar på samma sätt genom att dra i gång kroppens kamp- och flyktrespons.

– Om vi inne lär oss att hantera det som händer i huvudet så riskerar vi att bli utmattade, säger Fredrik.

I begreppet acceptans finns också de existentiella frågorna – om vad det innebär att vara människa.

– Det gör att man måste lära sig att acceptera att det finns både glädje och smärta i de saker som vi möter i livet.

Ingen som går genom livet kan undvika att förlora människor som står dem nära. Vi kommer alla att

någon gång bli sårade eller drabbas av sjukdomar och kriser.

– Den som går omkring med en föreställning om att livet hela tiden ska vara en "må bra"-resa, riskerar att gång på gång bli grundligt besviken och bli ständigt missnöjd.

Fredrik, som själv har brottats med posttraumatiskt stressyndrom, har lärt sig att inte försöka kämpa emot de minnen som finns i hans uppväxthistoria.

– I stället försöker jag att låta dem dyka upp och vara öppna för den känsla som det medför, men ändå fortsätta att göra de saker som är viktiga och värdefulla för mig.

Här kommer vi in på bokstav nummer två i förkortningen, nämligen C som står för "commitment" (som betyder åtagande, engagemang).

Mest verkningsfullt har act visat sig vara för personer som har kronisk och långvarig smärta där det inte finns något verkningsfullt medicinskt sätt att hantera den.

Då gäller det att kunna förhålla sig till att det gör ont och ändå fortsätta att göra saker som ger livet mening.

Det kan handla om hur man agerar i en relation med en annan människa, till exempel som förälder, partner eller kompis.

Om Fredrik är inne i en fas på jobbet när han verkligen sliter och har en hög arbetsbelastning, så försöker han tänka att "nu har jag gått på under lång tid, vad måste jag göra för att vårda mina relationer, och ta hand om mig själv?".

Då kan det landa i att han inte bara ska följa sina impulser att jobba på, utan kanske lägga in regelbundna pauser och se till att kunna helt ledig på lördagarna för att kunna vara med sina barn.

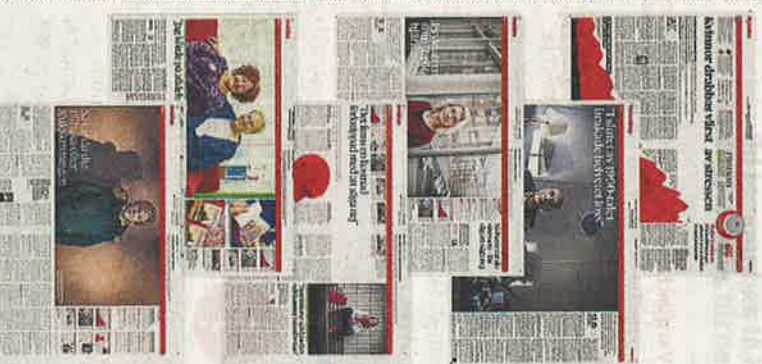
– Jag kanske måste nöja mig med att jobbet inte alltid blir så bra som jag hade önskat.

Den tredje bokstaven är T som i "therapy", men också som i "training" eller "take action".

– Det handlar om konkreta handlingar som är i linje med det som man tycker är viktigt, till exempel att vara med sina barn.

Den som är inne i en period med mycket sociala aktiviteter kanske ska se till att få lite egentid någon kväll. Den som har arbetat för mycket kanske i stället ska se till att ta en fika med någon av sina vänner.

petter.letmark@dn.se



Läs mer

Under vintern och våren publicerar DN en serie artiklar om stress och ohälsa. Läs tidigare artiklar och följ serien på dn.se/om/stress

Camilla kan inte sluta tänka på döden

• För snart 30 år sedan dog Camillas bästis. Camilla var fem år då, och har ända sedan dess brottats med tanken att det var hennes fel, och hon är ständigt beredd på katastrofer. Hör "Radiopsykologen" i P1 kl. 11.04 i dag.



Fakta: Act

Act står för acceptance and commitment therapy (på svenska ungefär acceptans och engagemang).

Metoden skapades i USA på åttiotalet av psykologen Steven Hayes som själv använde den mot sin panikångest.

Det tog några decennier innan metoden fick spridning bland terapeuter, men i dag är intresset stort, inte minst i Sverige.

Framför allt har act visat sig vara verksamt vid behandling av personer med depression, ångest och långvarig smärta.

Metoden är också användbar för att minska stress, tinnitus, psykös, tvångs- syndrom och missbrukproblem.

Fredrik Livheim är psykolog och forskar om stress vid Karolinska institutet i Solna. Han utbildar psykologer och andra behandlare i act.

Tillsammans med Daniel Ek och Björn Hedensjö har han skrivit boken "Tid att leva, ett toveckorsprogram för stresshantering med act och medveten närvaro" (Natur & Kultur).

Boken har också en hemsida, tidattleva.se där det finns mindfulnessövningar som är gratis. Fredrik Livheim har även skapat ett digitalt självhjälpsprogram för stress som finns på papilly.com och en webbaserad mindfulnessapp som är gratis: www.jaghärnu.se



Psykologen och forskaren Fredrik Livheim blev tidigt intresserad av kopplingen mellan mindfulness och psykologisk behandling, på grund av egna erfarenheter.