

SvD NYHETER

Hjärnan mår bra av stilla fokus

Harmoni Nu bekräftar västerländsk vetenskap det buddhismunkar vetat i tusen år: meditation är bra för välbefinnandet. Magnetkameran avslöjar varför: När vi fokuserar på en enda sak under längre tid, ökar aktiviteten i vänstra sidan av pannloben – vilket skänker lugn och lycka.



FOTO: YVONNE ÅSELL

16 maj 2007 kl 00:00, uppdaterad: 18 maj 2010 kl 13:30

Det piper till från mobilen och genast avbryter vi det vi håller på med för att kolla sms:et om senaste lägenhetsbudet. Medan vi steker blodpudding till barnen, slölyssnar vi på radionyhetera. Innan vi hoppar i säng, loggar vi in för att se om chefen mejlat tillbaka om ledighetsbegäran. Och när vi ändå är ute på nätet passar vi på att kolla om det hänt något nytt i Irak, om det finns några nya damcyklar på Blocket, om boräntan stigit under dagen...

–Vi lever i ett slags ”ADHD-samhälle” med hyperaktivitet och uppmärksamhetsbrist. För att klara av att leva i en så distraherande värld och inte bli stressade av all information vi översköljs med, måste vi träna upp vår förmåga att välja bort och emellanåt rikta hela vår uppmärksamhet mot en enda sak under en längre tid, säger Ola Schenström, läkare sedan mer än 30 år.

Han har länge intresserat sig för stressrelaterade sjukdomar och hur man skapar balans i livet. Under ett par decennier var han verksamhetschef på en vårdcentral i Luleå. Av dem som sökte hjälp hade nära tre fjärdedelar livsstilsrelaterade problem såsom oro, dålig sömn, nedstämdhet, magproblem och muskelspänningar. Typiskt för många av patienterna var att de hade svårt att mentalt befinna sig i nuet. De jagades av tankar kring saker som hänt i det förflutna eller oroade sig för framtiden.

–Så småningom kom jag fram till att det effektivaste verktyget att sätta i händerna på den här patientgruppen var träning i medveten närvaro i nuet, så kallad mindfulness, säger Ola Schenström, som numera själv är utbildad mindfulnessinstruktör.

Det är svårt att beskriva exakt vad mindfulness är, men delvis handlar det om att ha ett accepterande förhållningssätt till livet. Att koncentrera sig på det som sker i nuet – utan att värdera det som händer.

En annan viktig del av mindfulness handlar om att bli medveten om sådant som stör vår närvaro i nuet och leder oss bort från stunden – till exempel tv, radio, tidningar, internet och mobiltelefoner som ju ständigt pockar på vår uppmärksamhet och drar iväg med tankarna åt olika håll.

–Allt med den nya informationsteknologin är förstås inte negativt, men det finns ett lugn och en tillfredsställelse i att fokusera på en sak i taget och att helt gå upp i det man håller på med. I dagens splittrade samhälle finns allt mindre naturlig plats för den här fullständiga närvaron i nuet och därför måste vi själva aktivt skapa utrymme för det emellanåt, säger Ola Schenström.

Genom mindfulnesssträningens enkla vardags- och meditationsövningar (se exempel på nästa sida) kan man lära sig att bli mer närvarande i varje ögonblick. När tankarna far iväg tränar man sig att aktivt styra tillbaka dem till det som pågår i nuet och att sedan behålla fokus där under allt längre stunder.

Att detta får oss att må bra fysiskt såväl som psykiskt har mediterande munkar känt till i årtusenden. Under 2000-talet har även neurovetenskapen fått upp ögonen för meditation och den hjärnaktivitet som uppstår när vi riktar hela vår uppmärksamhet mot en sak under en längre tid.

Med hjälp av magnetröntgenkamera och EEG (som mäter elektrisk aktivitet i hjärnan) har hjärnforskare undersökt hur främre pannloben påverkas. Det är här som en persons känslomässiga tillstånd regleras.

När vi är stressade, oroliga eller nedstämda ökar aktiviteten i högra delen av pannloben, medan vänstra sidan aktiveras när vi känner oss lugna, harmoniska och lyckliga. I en uppmärksam studie kunde hjärnforskare visa att tibetanska munkar som mediterat många år hade en tydlig förskjutning av hjärnaktiviteten åt den vänstra sidan av pannloben. Det positiva sinnestillstånd som detta framkallade, behöll munkarna även när de inte mediterade.

Liknande förskjutningar i hjärnaktiviteten till vänstra pannloben har forskare även uppmätt hos amerikaner som genomgått ett åtta veckor långt träningsprogram i mindfulness.

–Med tanke på att de patienterna bara hade tränat omkring 70 timmar är det ganska sensationellt att man kunde se så tydliga förändringar i hjärnan. Det krävs alltså förhållandevis små insatser för att uppnå positiva effekter, säger Ola Schenström.

Det område i hjärnan –amygdala –som kontrollerar starka, negativa känslor som raseri och fruktan, minskar också sin aktivitet vid regelbunden meditation. Som ett resultat blir man lugnare och mer

balanserad i stressande miljöer. Även nivåerna av stresshormonet kortisol minskar vid regelbunden mindfulnessmeditation.

–**Forskarna befinner sig** fortfarande på ett nybörjarstadium när de tittar in i hjärnan och försöker se vad som händer där, så man ska inte dra allt för stora växlar på det som gjorts hittills. Men som läkare är jag ändå glad över de här resultaten eftersom de avmystifierar mindfulnessstråningen och visar att det inte bara är flum utan att det faktiskt händer påtagliga saker i hjärnan, säger Ola Schenström, som nyss är hemkommen från en konferens i USA om meditationens effekter på hjärnan.

I västvärlden har allt fler nu insett att mindfulness kan användas för att minska stress och de senaste åren har det kommit en rad böcker om medveten närvaro både i Sverige och utomlands.

Själva synsättet är dock allt annat än nytt. Mindfulness har en flertusenårig historia och härrör ursprungligen från zenbuddhistisk tradition där fokus ligger mycket på att uppleva nuet, utan att bedöma vad som sker.

–Mindfulness är egentligen inget konstigt utan en förmåga som människan har naturligt inom sig. Alla upplever vi då och då ögonblick av total närvaro. Men den här talangen är inte särskilt utvecklad hos oss idag och den riskerar att försvagas ytterligare, säger Ola Schenström.

En förklaring till att vi har tappat bort förmågan till full närvaro i stunden är att vi i dagens informationssamhälle mest tränas i att vara distraherade och att kunna göra flera saker på en och samma gång.

En annan förklaring kan vara att vi inte längre är beroende av närvaro i nuet för vår överlevnad, tror Ola Schenström. Vår art, Homo sapiens, har funnits i omkring 150 000 år. Under större delen av denna tid var människan tvungen att fokusera på det som hände i stunden för att undvika livshotande faror. De som spetsade öron och ögon slapp kanske bli attackerade av rovdjur och de som var uppmärksamma på dofter och smaker undvek att stoppa i sig skämd mat.

–**Idag ligger hoten** oftast längre fram i tiden och varningarna kommer till oss genom olika tekniska informationskanaler. Via medierna matas vi exempelvis med livsmedelslarm och rapporter om hotande epidemier av fågelinfluensa, säger Ola Schenström.

Som en motvikt till detta vill han hjälpa människor att återerövra sin naturliga förmåga till medveten närvaro i nuet –som ju är den enda stund vi verkligen kan påverka. Just nu arbetar han med ett projekt inom Norrbottens landsting där han försöker få in mindfulnessstråning som ett regelbundet inslag på ett tiotal olika arbetsplatser. I höst kommer hans bok Mindfulness i vardagen (Viva bokförlag).

–**Problemet är att** med dagens uppstressade arbetstempo är det ganska svårt att föra in något nytt – även om det är välgörande. Idealet vore egentligen att barn fick lära sig mindfulness redan i skolan så att det blev ett naturligt verktyg att bära med sig ut i livet, säger han.

ANNA LAGERBLAD

08-13 51 65 anna.lagerblad@svd.se
