

Oxytocin och beröring

- när du stödjer din partner

Oxytocin – nästan en mirakelsubstans

Oxytocin kallas ibland för ett må-bra-hormon och är det som kontrollerar lugn och ro systemet. Oxytocin bildas i hjärnan och når blodet via hypofysen. Via nervbanor påverkar oxytocinet viktiga kontrollområden i hjärnan.

Den plats i hjärnan där oxytocin bildas, ligger granne med den plats som kontrollerar halten av stresshormoner, det vill säga systemet för försvar och flykt. Detta system är kanske mer känt än lugn och ro-systemet, men båda har lika stor betydelse för vår överlevnad. Vänligt bemötande, ögonkontakt, kroppslig beröring, närhet och vila är faktorer som påverkar frisättningen av oxytocin och som gör att vi mår bättre.

Effekter i kroppen

När oxytocin frisätts i kroppen sjunker blodtrycket, pulsen går ner, stress, oro och ångest minskar. Oxytocinet håller oss friskare och stärker de läkande processerna i kroppen. Det hjälper också till att läka och återskapa funktionen i organ efter skador eller sjukdom, ökar toleransen för smärta och har en tillväxtstimulerande effekt.

Oxytocin ökar vår förmåga att se samband och att kunna lösa problem. Ibland behöver vi sova på saken för att fatta ett viktigt beslut. När vi vilar ökar kraften i lugn och ro-systemet. Lugn och ro-reaktionen stimuleras när vi äter, särskilt intag av fett och protein ökar oxytocin-nivån, vilket delvis förklarar varför vi känner oss lugna och belåtna efter en rejäl måltid. Detta kan delvis också förklara varför vi tröstater när vi är ledsna, stressade eller oroliga.

Relationer påverkas

Oxytocin förstärker relationer genom hela livet bland annat genom beröring, kramar och mänsklig värme. Ofta finns beröringen där väldigt naturligt, vi lägger en hand på armen, kramas när vi möts eller när vi lämnar varandra, sitter nära eller håller någons hand. Beröringen finns där hela tiden och stärker våra relationer. Sinnesintrycken skärps när oxytocin-nivåerna höjs, så att vi tar in vår omgivning på ett tydligare sätt. Vi blir också bättre på att tolka andras ansiktsuttryck och vi blir mer sociala. Man vet att just beröring och sex stärker parrelationer, bidrar till att man fäster sig vid varandra och blir beroende av varandra. Bandet människor emellan kan bli mycket starkt och kan många gånger väga upp problem med olikheter och svårigheter som man brottas med i relationen.

Vid beröring visar vi känslor och överför information till varandra utan ord, oftast utan att vi tänker på det. Att bli berörd fysiskt mot sin vilja eller på ett aggressivt sätt, skapar dock inte dessa positiva effekter, utan triggas istället försvars- och flykt-systemet, det vill säga ger stress.

Relationer och möten kan ge oss upplevelser av beröring på ett psykologiskt plan, utan att vi har kroppskontakt. Ett möte kan upplevas antingen varmt och stödande eller som kallt och krävande. Vänligt bemötande gör oss vänligare. Att få tröst och att få sina känslor bekräftade ger ett lugn och en tacksamhet som i sin tur ger livsglädje.

Beröring – en viktig del av den goda stunden tillsammans

Beröring är alltså livsviktigt och behovet av beröring följer oss genom hela livet, från det att vi är en liten bebis till vår sista stund. För det lilla barnet är beröringen avgörande för liv och död, barn under två år kan dö vid total brist på beröring. Barnet formar sin kroppsuppfattning och kommunikation genom beröring av huden. För personer med funktionsnedsättningar, sjuka eller skadade och den äldre människan blir beröringen viktig som smärtlindring, för ökad kommunikation, näringsinlagring, rörelse och cirkulation.

Rollförändring

När någon blir sjuk förändras våra roller från att ha varit partner till någon som också vårdar och tar om hand den andre. Beröringen används mer i vårdande situationer, som när man hjälper sin partner att äta, klä på sig, sköta hygien eller att röra sig. En omvårdnadsberöring kan vara väldigt kärleksfull, men det är också lätt att den blir mer automatisk efter en tid. Man gör samma moment om och om igen.

Att vårda relationen

Beröringen är ett fantastiskt verktyg för att vårda sin relation. Bara genom att fundera lite på hur man brukade beröra varandra förut, hur man berör sin partner nu och att bli lite mer medveten om alla de situationer där beröring sker, så kan beröring bli ett fantastiskt verktyg för att stärka relationen. Det kan vara en hjälp att tänka på; när sker beröringen i omvårdnad och när sker den av kärlek och ömhet? Att hålla ögonkontakten eller återta den är av stor vikt för känslan av samhörighet.

Beröringskänslighet

Alla tycker inte om fysisk beröring eller känner sig bekväm med att röra någon annan. Sjukdom, skada och mediciner kan orsaka beröringskänslighet och helt plötsligt reagerar man annorlunda på beröring av vissa delar av kroppen. Det kan kännas varmt, kallt, sticka, kittla eller till och med göra ont. Det är viktigt att undvika den beröring som upplevs negativ och att ta hjälp av en arbetsterapeut för att få råd om påklädning eller annat som ändå behöver göras.

Beroende på kultur kodas beröring olika, beröring kan uppfattas som obekvämt och det kan vara olika vem som får ge vem beröring.

Beröring i vardagen – att fånga tillfället i stunden

- Ta alltid först ögonkontakt, det är som att be om lov för beröring, vila sedan en hand på axeln eller armbågen.
- Sitt nära, håll handen.
- Gå utomhus där vind och solstrålar berör huden och övriga sinnen. Se till att din partner håller sig varm i form av kläder eller filter.
- Laga mat-favoriter tillsammans, presentera och lukta på maten - innan den eventuellt delas eller mosas. Eller baka en kaka – prata om doften.
- Kroppsuppfattningen är färskvara för hjärnan och din partner kan vara i behov av att minnas rörelse som till exempel vid måltider. Stryk med dina händer från axeln ner över din partners hand, pressa handen lätt innan skeden eller gaffeln sätts i handen. Det du gör är att uppdatera att armen och handen finns, hjärnan kan koppla respons till gripreflex och minns hur man använder gaffeln för att äta.
- När din partner skall resa sig - underlätta genom att stryka från höfterna ner till knät håll handen stilla på knät 3 sekunder, fortsatt ner till foten med ett tryck över fotryggen i ca 3 sekunder. Lägg ett kort tryck på fötterna. Erbjud din hand och be om att din partner reser sig med stöd av dina händer. - markera gärna med ett lätt drag i era händer.
- Prata minnen. Använd din lugna och gärna långsamma röst. Låt det ta tid och invänta respons efter det du sagt. Låt goda minnen finnas nära, som en tavla eller ett foto.
- Lyssna på musik ni gillar tillsammans.
- Vid dusch och bad, stryk uppifrån och ner. Långsamma, nedåtgående strykningar är lugnande i sig och trycket på strykningen bör vara ca 3,5kg, som din arms vikt.
- Kamma, borsta, föna, locka håret m.m. Stryk håret/huvudet framifrån och bak mot nacken. Cirkelrörelser i hårbotten i samma banor. Vårda skägget mjukt och smörj in kinder efter rakning.
- Ge fot- och handbad. Smörj in fötter och händer med mjukt tryck och i lugnt tempo. Stryk nedåt och krama gärna mjukt varje tå för sig. Måla naglarna.

Självberöring

Vi lär oss tidigt att använda självberöring som ett naturligt redskap för att må bra. Gör vi oss illa, lägger vi handen på och håller om det onda. När vi duschar eller smörjer in oss följer vi ofta samma mönster för våra rörelser på huden. Vid sjukdom kryper vi ihop och håller om oss själva. Beröring lugnar oss när vi är stressade eller upprörda. Många upplever att egen beröring på huden gör att man "håller ihop".

Ta hand om dig själv

Din partner förändras och kanske förändras den beröring du får drastiskt och det är fortfarande lika viktigt att du själv får positiva beröringstillfällen i din vardag, för att bibehålla hälsan och energin. När du ger någon beröring medvetet så reagerar ditt eget nervsystem genom att skicka signaler till hjärnan som producerar oxytocin. Du kan också ge dig egna lugna stunder med innehåll som du finner roliga, lugna, bekväma och skapa en fin stund. Kanske kan du starta dagen med en stund helt för dig själv eller få en egen lugn måltid under dagen. När du duschar, använd dig av strykningar uppifrån och ner, cirklar på de större ytorna i lugn takt, på hela kroppen. Använd ett lagom varmt vatten, inte för varmt.

Använd väderleken och naturen runt dig för att fylla på med energi. Att ta en promenad i stämningen av att "bara vara" stimulerar ditt lugn och ro-system.

Texten om beröring är framtagen tillsammans med Skola för Beröring EK.
Hemsida: www.beroring.se, e-post: info@beroring.se, tel: 0723-01 08 53

Övriga källor: Lugn och beröring, Oxytocinets läkande verkan i kroppen. Kerstin Uvnäs Moberg 2000. Närhetens hormon, Oxytocinets roll i relationer, Kerstin Uvnäs Moberg 2009