

Oxytocin

– en "må-bra-substans"...

...som bildas inne i hjärnan och som frisätts vid bland annat ögonkontakt, kroppslig beröring, vänligt bemötande, värme och vila. Detta gör att blodtrycket sjunker, pulsen går ner, stressen och oron minskar.

Det har även en tillväxtstimulerande effekt och stärker läkningsprocesser. Oxytocin stärker parrelationer och kan här leda till ett biologiskt beroende. Vänligt bemötande gör oss ju också helt enkelt – vänligare.

Se filmen om
oxytocin här!



youtu.be/kwzs2L0wOC0



Broschyren är framtagen av Bräcke projekt "I nöd och lust" i samarbete med Skola för Beröring EK.

Texten är faktagranskad av Kerstin Uvnäs-Moberg, läkare och professor med inriktning på oxytocinets helande effekter.

Genom "I nöd och lust" utvecklar Bräcke diakoni ett unikt stöd för personer över 65 år som stödjer sin partner i det gemensamma hemmet. Tack vare medel från Allmänna arvsfonden kan vi tillsammans med anhöriga ta fram material som stärker dem och underlättar liv och vardag.

www.brackediakoni.se/inodochlust

www.beroring.se

www.kerstinuvasmoberg.se

Beröring i vardagen
– för dig som stödjer din partner



Beröring

När någon blir sjuk, förändras våra roller. Du stöttar kanske mycket mer eller vårdar och tar hand om din partner. Beröring kan vara ett fantastiskt verktyg för att stärka er relation. Via beröring frigörs "må-bra"-substansen Oxytocin, som bidrar till anknytningen mellan människor. När du ger någon beröring medvetet så påverkas både du som ger och den som tar emot beröringen. Beröring är inte bara att röra vid, utan sker även via våra andra sinnen som doft, syn och hörsel. Beröring är också lugn sinnesstämning och lugn röst vid samtal.

Beröring i vardagen – att fånga tillfället i stunden

- Sitt nära. Håll handen.
- Gå utomhus där vind och solstrålar berör huden och övriga sinnen. Se till att ni båda håller er varma.
- Använd dofter. Laga favoritmat. Samtala om, och dofta på maten.
- Prata minnen. Låt det ta tid och invänta respons. Låt goda minnen finnas nära, som en tavla eller ett foto.
- Lyssna på musik ni gillar tillsammans.
- För en del anhöriga är det till hjälp att vara medveten om i vilka situationer beröring sker.

Fundera lite på hur ni brukade beröra varandra förut och hur du berör din partner nu. När är det i omvårdnad som beröringen sker? När är det av kärlek och ömhet?

Beröring i omvårdande situationer

- Ta alltid först ögonkontakt, det är som att be om lov för beröring, vila sedan en hand på axeln eller armbågen.
- Din partner kan vara i behov av att minnas rörelse som t ex vid måltider. Stryk med dina händer från axeln ner över din partners hand, pressa handen lätt innan skeden eller gaffeln sätts i handen.
- Vid dusch och bad, stryk uppifrån och ner, nedåtgående strykningar är lugnande.
- Kamma, borsta, föna håret. Stryk håret framifrån och bak mot nacken. Gör cirkelrörelser i hårbotten i samma banor.
- 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.
- Personer kan visa obehag vid beröring. Anpassa i så fall beröringen, annars stimulerar du istället din partners stresssystem.

Dina egna behov av beröring

Det är lika viktigt att du själv får positiva beröringstillfällen i din vardag för att bibehålla hälsan och energin. Att få avlastning och egen tid till rörelse och egen aktivitet är något du behöver – fortsatt göra det du tycker om att göra. Ge dig själv lugna stunder, ett varmt bad, mer solljus och naturupplevelser. Omge dig med människor du tycker om och trivs med. Ta emot beröring genom massage eller fotvård. Och kom ihåg att den beröring som medvetet sker mellan dig och din partner i vardagssituationer påverkar även dig positivt.

