

## När själen ska ha sitt

Kan man bli fysiskt sjuk av själsliga orsaker? Idag råder det ingen tvekan om att kropp och själ hör ihop, något som vanliga människor har insett i alla tider utan vetenskapliga bevis. Det exakta sambandet har forskarna inte kunnat fastställa, och kommer kanske heller aldrig att helt kunna utredas, men en del är känt.

Det senaste i raden av stressrelaterade problem är utbrändhet. Om stress är själsligt kan man diskutera, kanske är det en definitionsfråga.

Två omfattande undersökningar av SLE-patienter genomfördes 1997 avseende psykosociala faktorer påverkan på sjukdomssymptom. Undersökningarna som genomfördes på 200 respektive 44 patienter talar ett tydligt språk.

Den större studien drar slutsatsen att påverkbara psykosociala faktorer mycket starkt påverkar SLE-sjukdomen. 22% av hälsostatusen och 7% av sjukdomsvariationen förklaras av känslan av att själv kunna hantera och påverka sin sjukdomssituation. I den andra undersökningen pekar man på att vardagliga irritationsmoment leder till högre stressnivåer och ökar sjukdomsaktiviteten.

### Får man reumatism av psykiska skäl?

Tvillingstudier har visat att för till exempel ledgångsreumatism så spelar omgivningsfaktorer den avgörande orsaken till om sjukdomen skall bryta ut. Det kan man se genom att studera enägstvillingar där bara den ena tvillingen fått sjukdomen. Risken för

den andra att drabbas är förhöjd, genom det ärftliga anlaget, men ändå bara 5% jämfört med 0,5% i normalbefolkningen. Någoting krävs alltså för att sjukdomen skall bryta ut. Trauman som utsätter kroppen för stark stress, till exempel svåra infektioner, graviditet, ständig smärta är exempel på detta. Troligen kan även stark psykisk press ha exakt samma stressande inverkan på kroppen.

Fibromyalgi som studerats noga av några forskargrupper kunde inte hitta något samband mellan fibromyalgi och psykiska påfrestningar eller psykisk sjukdom. Med tung psykisk belastning i sin livshistoria slår däremot sjukdomen hårdare och man blir oftare patient i vården. Forskarna har visat på kopplingar mellan kroppens olika signalsystem, centrala nervsystemet, hormonsystemet och immunförsvaret, vilket bäddar för möjligheten. Även om det huvudsakligen ligger psykiska skäl bakom att en reumatisk sjukdom brutit ut är det tyvärr inte sagt att den försvinner för att den utlösande psykiska faktorn elimineras.

Genom att förbättra reumatikers psykosociala situation så kan sjukdomsvariationen däremot påverkas positivt. Den sociala delen med nätverk, hushållsekonomi, arbete med mera är exempel som kan förändra personens situation till det bättre. Finns motsvarande på den psykologiska/själsliga sidan? Vi ska titta på några exempel här.

## Meditation

Meditation finns i många former. Grundprinciperna för de mera orörliga varianterna av meditation är desamma. Tyst och stilla sitter man i lotusställning eller på en stol med händerna i knät eller på låren, ofta längre än 15-20 min och riktar uppmärksamheten mot sin andning eller mot ett ord. En del blundar, andra tittar. En del har också längre seanser i flera timmar, eller åker på så kallad retreat i dagar eller veckor.

Tim Nordin som doktorerat på varför människor mediterar (1999 i Lund) pekar på att man mediterar för att få ro och avslappning. De flesta har inget annat mål med sitt mediterande än att må bra. Alla deltagarna i studien tycker att de förändrats, framför allt i sin självsyn och i hur de handskas med sina tankar och känslor. De upplever att de stannar upp och slutar att fly undan sig själva och tillvaron.

### Transcendental Meditation

Den mest kända meditationsformen i Sverige är TM (Transcendental Meditation), som rekommenderas från 10 år och uppåt och kan praktiseras praktiskt taget överallt. Tekniken introducerades i början av 1950-talet av Maharishi Mahesh Yogi och blev känt när Beatles provade på den i Indien. TM bygger inte på koncentration, kontroll, mental eller fysisk ansträngning. I stället söker man nå en djup inre stillhet med hjälp av sitt mantra, ett ljud eller ord som man sakta



upprepar för sig själv under de tjugominuter morgon och kväll när man mediterar. Det finns utöver grundmantrat olika tilläggsmantra och andra tekniker. Genom meditationen uppnås en stressupplösning och många upplever det som en avslappning med effekter djupare än sömn. Genom stressupplösningen kan kroppens självläkande krafter fungera bättre.

### **Acem**

En liknande meditationsmetod är Acem, en norsk utbrytning från TM, som också fått fotfäste i Sverige. Mantra kallas här för metodord och man sitter i en vanlig stol precis som vid TM, utan nack- eller huvudstöd. 30 minuter morgon och kväll rekommenderas, och allt skall ske med lätthet. Man betonar att jobbiga upplevelser kan komma upp till ytan och bearbetas under meditationen och att det krävs att man vågar möta sig själv för att kunna öppna sitt sinne. Med rätt träning uppnår man en djup vila samtidigt som man är fullt medveten om vad som händer runt omkring sig. Både TM och Acem-metoderna pekar på behov av handledning, särskilt vid längre meditationer och retreats. Are Holen som är Acems ledstjärna i Norge påvisar också likheter mellan psykoanalys och meditation när det gäller behandling av oförlösta trauman.

Självklart kan man lära sig både TM och Acem själv, men det är stimulerande med en grupp och det

kan behövas för att lättare komma igång. Acem-meditationen drivs av en ideell förening, ofta i samarbete med något studieförbund, och är oftast billigare än TM-kurser.

### **Sök på nätet**

Det finns gott om studier om meditation och dess inverkan på kroppen. Vid en sökning på nätet (PUBLINE) får man 729 träffar. Jag tittar på lite över 200 och av dem väljer jag 14 som verkar intressanta. Tre studier som rör reumatologiska diagnoser säger att meditation är bra både för fibromyalgi och RA. Vissa studier tyder också på att långvarigt utövande av meditation ger stora hälsovinster.

En känd studie från 1987 visar hur 2000 TM-brukare använder den amerikanska sjukförsäkringen i betydligt mindre omfattning än andra som inte mediterar. Flera andra studier visar också positiva resultat. Det vanligaste är höjda melatoninnivåer, sänkt blodtryck och minskade stressnivåer (cortisol).

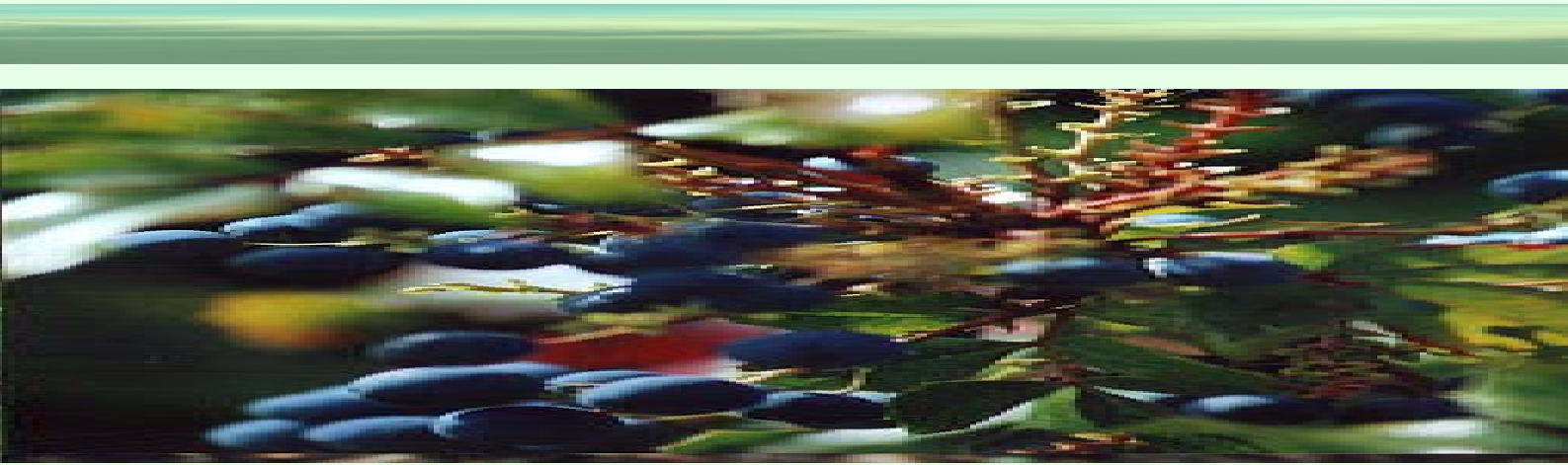
I en svensk studie från 1994 jämförs Acem-meditation, med progressiv avslappning, med en kontrollgrupp som inte fick någon behandling. I studien ingick 35 lokförare, en yrkesgrupp där man uppmärksammat många arbetsmiljöproblem, och den pågick under 6 månader. Endast meditationsgruppen fick en klar sänkning av det undre (diastoliska) blodtrycket. När det gällde symptom i allmänhet hade både avslappningsgruppen och meditations-

gruppen flera psykologiska/psykosomatiska symptom än kontrollgruppen vid studiens start. Efter 6 månader hade alla tre grupperna i stort sett lika värden, det vill säga samma låga värden som kontrollgruppen. Mer subjektivt kände sig avslappningsgruppen pigga och energiska efter sina seanser, medan meditationsgruppen angav att man kände sig lugna, rofyllda och utvilade.

Naturligtvis måste man vara kritisk till alla undersökningar. Det går ju till exempel aldrig att göra en så kallad blindstudie när man mediterar, som man kan när man vill undersöka läkemedel. Urvalet, det vill säga de som tillämpar meditation under längre tid är också troligen aktiva personer som är måna om sin hälsa. Dessutom är det möjligt att undersökningar som inte ger något utslag aldrig publiceras. Jag hittar en undersökning som inte ser något utslag av meditationen. Det finns ett fåtal biverkningar registrerade, men det är oklart om de kan knytas till meditationen. Dessa handlar om psykoser, där Socialstyrelsen pekat på att personer med schizofrena psykoser, schizoida drag eller borderlinepersonligheter kan få ökad ångest av meditation.

## **Psykoterapi**

Inom psykoterapin finns också en mängd olika varianter, vars ursprung stammar från Sigmund Freuds psykoanalys. Psykoanalys är ett system som speciellt pekar på de omedvetnas roll och de psykodynamiska krafternas



betydelse. Jagets utveckling och drifternas betydelse lyfts fram. De grundläggande orsakerna till de psykiska besvären anses främst komma ifrån tidiga relationer och upplevelser under uppväxten. Individen har olika försvarsmekanismer för att skydda sig mot alltför hotande upplevelser. Barnet kan till exempel helt förtränga händelser, som sedan ändå kan påverka personen under resten av livet, utan att vara åtkomlig för det medvetna jaget.

Psykoanalytisk behandling går ut på att försöka få dessa en gång så hotande upplevelser att nå medvetandet. Freud arbetade mest med Afria associationer, det vill säga att man hos terapeuten pratar om det som råkar dyka upp i huvudet, vilket ofta är det som trycker en mest, medan andra terapier kan vara mer aktiva för att nå fram. Även drömmar används som ett aktivt instrument för att hitta fram till de hotande upplevelsorna. Behandlingen förekommer såväl individuellt som i gruppform.

Johan Cullberg, professor i psykiatri, har utvecklat en kristeori, som inte strider mot ovanstående, men som betonar att vi alla hamnar i mer eller mindre svåra psykiska kriser i livet och att detta är naturligt och inte någon psykisk sjukdom. Ibland kan påfrestningarna bli så stora, till exempel när ett barn dör, så att en psykisk sjukdom utlöses. Cullberg menar, som en del andra kristeorier, att man går igenom olika faser från chock- och sorgfas till bearbetning, innan man så småningom kommer ut på andra sidan och kan

orientera sig i sin nya livssituation. Risken finns dock att man kan fastna i denna process och därvid utveckla psykiska sjukdomstillstånd.

#### **Kan psykoterapi hjälpa reumatiker**

1997 doktorerade Noomi Elander Lindberg i ämnet. Hon blev godkänd efter nära 9 timmars intensiv debatt av professorer och docenter. Elander Lindberg arbetade med psykoanalytiskt orienterad insiktsterapi. Efter 4 års terapi var 14 av de 15 patienter som ingick i hennes studie i arbete, och den femtonde var tillfälligt sjukskriven för en höftoperation, mot bara 7 vid terapi-starten. Efter 20 år förde de 4 patienter som fullföljt terapin ett normalt liv och yrkesarbetade. I behandlingen menar hon att sorgedpressioner är läkande, medan en ångestdepression snarast gör sjukdomen värre. Hon pekar på att allvarliga psykiska konflikter också kan utlösa en sjukdom och hänvisar till Ranan Rimon som 1969 menade att över hälften av 100 undersökta kvinnor hade psykiska orsaker till sin sjukdomsdebut. Att det skulle finnas någon speciell reumatikerpersonlighet tror inte Noomi Elander Lindberg, däremot att sjukdom kan vara ett passivt sätt att ge uttryck för sin vrede och därmed kan reumatism eller andra sjukdomar utlösas.

#### **Vilka slutsatser kan man dra?**

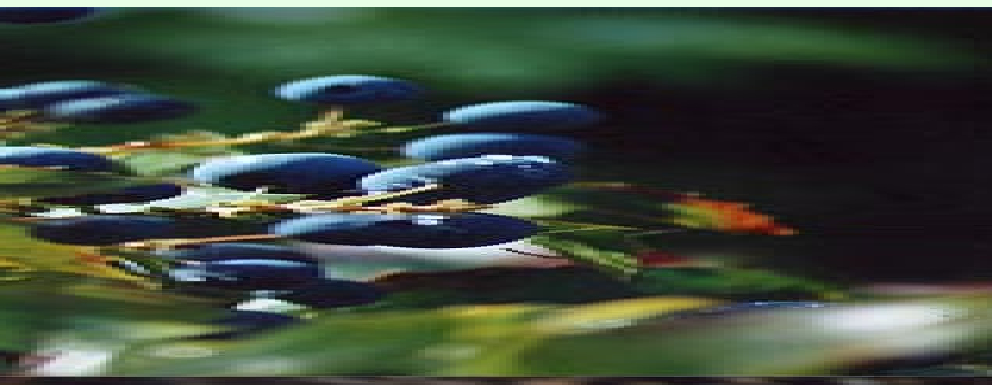
Naturligtvis behövs det flera studier, men det saknas också en öppnare debatt om de psykiska faktorerna när

det gäller sjukdom. Det ter sig lika enfaldigt att påstå att fibromyalgi är en psykisk sjukdom, som att säga att alla ledgångsreumatiker kan botas med psykoterapi eller meditation. Det sistnämnda har heller ingen sagt. Men jag tycker att man kan dra den slutsatsen att svåra psykiska trauman kan förvärra även reumatiska sjukdomar och att dessa psykiska besvär behöver behandlas.

Vi kan också konstatera att Reumatikerförbundet har all anledning att lyfta fram de psykosociala faktorerna och vårdforskningen i ett perspektiv där man tar hänsyn till hela människan. Att varje individ har sina specifika behov får heller inte glömmas bort. Allt kan alltså inte mätas på gruppnivå.

## **Musik som läkande kraft**

Redan i det gamla Grekland fick ibland patienter åka till en så kallad musisk plats som förmodades ha en helande inverkan på dem, säger professor Töres Theorell, chef på IPM (Institutet för psykosocial miljömedicin) i Karolinska Institutets tidning Medicinsk Vetenskap nr 3/98. I artikeln ges talrika exempel på hur musiken används vid vård av afasi, palliativ (vård i livets slutskede), vård av utvecklingsstörda samt i vården av personer med alexitymi (människor som saknar förmågan att beskriva och tolka sina känslor). På IPM bedriver man för närvarande ett stort projekt med ett 40-tal patienter med allmänna långvariga psykosomatiska



sjukdomstillstånd, där man förutom musikerterapi använder bild- och dansterapi samt psykodrama. Under projektets gång mäts även biologiska parametrar som till exempel urinsyrehalten som i grova drag speglar hur aktiv och pigg man känner sig. Töres Theorell beskriver hur en kvinna under musikerterapi får kontakt med svåra upplevelser från barndomen och hur värken i ryggen sedan successivt ger vika. Att vi påverkas av musik har väl alla känt och studier finns som visar klart förbättrade studieresultat hos studenter som fått lyssna på Mozart.

Musik kan påverka rörligheten hos Parkinsonpatienter och patienter med Alzheimer kan plötsligt få ett klarare minne när de hör viss musik. Alzheimerpatienterna påverkades speciellt av dansmusik, de började dansa och det sociala mönstret väcktes till liv, kommunikationen förbättrades och kontakten befästes med vinkar och kramar.

Väldigt många av Reumatikerförbundets medlemmar går gärna på dans, även om det kostar dem några dagar med ökad smärta och minskad rörlighet. Några vetenskapliga studier på om musiken kan påverka de reumatiska sjukdomarna känner vi inte till. Kanske fyller musiken ett av hela människans spektra av behov som behöver lyftas fram, för att se vad som kan tillföras en människa där kroppen eller själen råkat i olag.

Janne Bagge

## Bidrag till alternativa behandlingar

Det är ofta rätt dyrt med alternativa behandlingar för reumatiker eftersom man för det mesta behöver dem regelbundet. Ibland kan det löna sig att försöka få försäkringskassan att betala.

Om du kan visa att en behandling gör dig nytta, genom till exempel läkarintyg eller genom att du faktiskt orkar jobba om du får behandling, kanske du lyckas.

Det finns också fonder. Fråga gärna på kommunen som bör ha en förteckning över lokala fonder som ofta funktionshindrade har möjligheter att söka. Stora Fondboken som finns på bibliotek innehåller otroligt många olika fondmöjligheter. Det kan löna sig att leta i den, även om den är stor och svår att finna de godbitar som just passar en själv och ens egen situation.

Om du är medlem i Reumatikerförbundet kan du söka bidrag därifrån. Blanketter rekvideras från din förening, ditt distrikt eller från kansliet i Stockholm. Bidrag kan utgå med maximalt 4 000 kr och högst med 75 procent av behandlingens kostnad.

Akupunktur, massage, bindvävs-massage, Feldenkrais och Rosenterapi prioriteras, men man kan söka för vilken behandling som helst. Till psykoterapi kan bidrag utgå med högst 7 500 kr.

**OBSERVERA** att bidragen söks i förskott, alltså innan behandling påbörjas, före den 1 mars, 1 juni, 1 september eller 1 december.

Alla detaljregler hittar du på vår hemsida på nätet, eller får du när du beställer blanketten.