

# Stresshantering kan ge både bättre hälsa och ökad flexibilitet

Känsligheten för stress är ofta hög för personer med NPF och kan begränsa såväl livskvalitet som känslor av mening. NeuroAct är ett stressreducerande program på 12 veckor. Forskning visar att det förutom att minska stress också ökar både hälsa och flexibilitet.

Text: Ann Thörnblad Foto: Susanne Kronholm

En eftermiddag klev en ung man på en buss vid en trafikerad sträcka. Han hade i flera års tid undvikit att åka buss, eftersom intrycken var för många liksom alla ljud som blev invaderande. Men den här dagen, efter att ha praktiserat ett par stressreducerande verktyg under en tid, bestämde han sig för att anta utmaningen. Han klev på bussen, och strax efter honom följde en hel skolklass som skrattade och pratade i mun på varandra.

– Men det gick bra, han använde sig av de tekniker han hade lärt sig, och klarade att behålla lugnet utan att gripas av panik. Idag åker han buss igen och det är klart att det underlättar livet och ger ett större livsutrymme, säger psykolog

Johan Pahnke som är forskningsverksam på Karolinska Institutet.

## NEUROACT – ETT STRESSHANTERINGSPROGRAM

Vi träffas vid lunchtid på NPF-forum strax innan han ska föreläsa om hur stresshantering kan öka såväl flexibilitet som hälsa hos personer med NPE. Vi hittar ett bord och slår oss ner med dagens laxtallrik och Johan berättar om projektet NeuroAct, som är ett stresshanteringsprogram för personer med NPE.

Redan under sin studietid gick sökarljuset mot en fungerande stresshantering för människor med autism och blicken

stannade vid ACT, Acceptance and Commitment Therapy som är en form av kognitiv beteendeterapi.

– Stress är ett stort problem för den här gruppen, bland annat för att det finns en sensorisk känslighet och sociala svårigheter. Jag letade efter effektiva metoder och kom i kontakt med ACT där man arbetar med både acceptans, medveten närvaro och begreppen värdering- ar och mening, säger Johan Pahnke.

– I dagens samhälle finns det flera faktorer som kan skapa stress, fortsätter Johan. Vi lever med ett högre tempo med krav på snabbare förändringar och vi är nästan alltid omgivna av ljud och skiftande intryck. Stressande situationer kan vara störande ljud och ljus,

**ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY (ACT)** är en utveckling av kognitiv beteendeterapi, KBT. ACT är en beteendeterapeutisk modell som syftar till att hjälpa människor hitta ett förhållningssätt till tankar och känslor för att kunna skapa ett rikt och värdefullt liv. Målet är inte bara en minskning av problem utan att leva ett rikt, värdefullt och meningsfullt liv.

Inom ACT arbetar man med acceptans och mindfulnessprocesser för att inte behöva reagera impulsivt på det vi känner och tänker utan istället kunna agera med en större flexibilitet.



Johan Pahnke, forskningsverksam på Karolinska Institutet.

människor som pratar högt och väldigt mycket, att träffa nya människor, ta kritik och att behöva vänta.

## ÖVNINGAR I ACCEPTANS OCH MEDVETEN NÄRVARO

Tre studier som riktat sig till grupper av ungdomar och vuxna med Aspergers syndrom har genomförts. Under 12 veckor har de fått följa ett program som bygger på ACT. Programmet innehåller tekniker för att

hitta sin egen motivation och övningar i acceptans och medveten närvaro. Det förklarar också

på ett tydligt sätt vad stress är, hur känslor fungerar och hur man kan göra för att återhämta sig.

Varje NeuroAct-behandling inleds med en kartläggning där varje person får

berätta om vad som särskilt stressar henne eller honom.

– Om det till exempel är höga ljudnivåer och många intryck som stressar så följer reaktioner på det i såväl kroppen som i tankar och känslor. Hjärtat börjar slå, tankarna formulerar "jag kommer aldrig klara det här" och känslan kanske reagerar med ångest. Hjärnan signalerar att det råder en hot-situation och kroppen följer med. Det kan vara svårt

att bryta just tankar, de blir gärna "sanningar" – men programmet visar att det är möjligt att hantera tankar, känslor och hur kroppen reagerar.

– Övningarna syftar till att öka sin egen förmåga att hantera stress. I grunden handlar det om att lära sig att hantera stressande tankar, känslor och kroppreaktioner med en större acceptans, säger Johan Pahnke.

## HUR LÅNG TID TAR DET INNAN MAN SER RESULTAT?

– För en del går det ganska fort, det räcker med 2-3 gånger, medan för andra tar det 12 veckor innan man kan använda teknikerna fullt ut i sin vardag. Resultaten visar att stressen minskar liksom den psykiska ohälsan. Graden av ångest och depression minskar och överhuvudtaget har deltagarna fått en större flexibilitet och ett ökat livsutrymme. Det vill säga att man kan hantera situationer, som tidigare har skapat en hög stress, med större lätthet och socialt inte är lika hindrad.

Så berättar Johan om hur en kvinna som tidigare varit djupt deprimerad skaffade en hund, efter att ha deltagit i programmet. Hon återupptog också sin konstnärliga verksamhet och skaffade en ateljé. Livet blev med en större mening.

## HUR UPPRÄTHÅLLER GRUPPEN EN MINSKAD STRESSNIVÅ EFTER DE 12 VECKORNA?

– Det är viktigt att få in övningarna i vardagen, varje deltagare får en cd eller USB med övningar. I de bästa av världar gör man en övning om dagen, men några gånger i veckan fungerar också! säger Johan och ler. Det viktigaste är inte kvantiteten utan att man fortsätter att göra övningarna regelbundet. Anhöriga spelar också en stor roll, att vara ett stöd i den fortsatta träningen och att det finns ett nätverk som kan påminna om dessa tekniker.

## HUR KOMMER NI GÅ VIDARE MED DET HÄR PROGRAMMET?

– Programmet kommer att erbjudas på olika mottagningar från hösten, både för ungdomar och vuxna, bland annat på Cereb-mottagningen i Stockholm. Där går det att anmäla sig till en NeuroAct-grupp för vuxna med autism redan nu. Vi har även påbörjat utbildning av gruppledare i NeuroAct, 1 ex till personal inom habilitering och hälsa, vuxenpsykiatri och barn- och ungdomspsykiatri, så att behandlingsprogrammet så småningom ska finnas tillgängligt över hela landet, avslutar Johan Pahnke. ■

” Programmet visar att det är möjligt att hantera tankar, känslor och hur kroppen reagerar