



- viden i fællesskab

2021

Veje til lindring og ro i et afviklingsperspektiv

For at forstå hvad ro er, må vi vide noget om uro. Det at føle sig urolig eller angst er en del af menneskets overlevelses- og forsvarsmekanismer. For at overleve må vi tilpasse os omkringliggende farer og trusler på liv og død. Vores hukommelse samler derfor også på dårlige oplevelser og farefulde situationer for at kunne genkende disse. Vi kan som omsorgspersonale arbejde med at dæmpe og afhjælpe borgerens uro og derigennem tilbyde lindring og ro, uanset om vi taler udvikling eller udvikling i afvikling. Artiklen giver viden og konkrete redskaber til at arbejde med lindring og ro i et afviklingsperspektiv.

Af Susanne Christina Drachmann, specialpædagogisk konsulent i VISS

Den gennemsnitlige levealder blandt udviklingshæmmede er stigende, hvilket betyder, at forekomsten af aldersrelaterede sygdomme og udfordringer springer frem og bliver mere tydelig inden for handicapområdet. Hvis man medtænker de pædagogiske tilgange og erfaringer som fylder området, må man antage, at der lige netop i denne ramme er mulighed for at se og understøtte udvikling i afvikling. Udvikling kan indimellem, udefra set, være vanskelig at få øje på hos mennesker med udviklingshæmning.

Det pædagogiske personale har derfor blik for udvikling, selvom afvikling måske også er en realitet. Det at skabe det gode liv nu og se muligheder trods store forandringer eller udfordringer, er en tænkning der gennemsyrrer handicapområdet. Veje til at lindre og finde ro kan være betydningsfuldt, uanset hvor man er i sit liv eller sin afvikling.

Amygdala

Når mennesker bliver udsat for fare eller noget, de grundet erfaringer oplever som fare, reagerer hjernen med sit overlevelsesinstinkt for at passe på os.

Når vi oplever noget som farligt eller ubehageligt, bliver det limbiske system aktivt (se Figur 1), og særligt "amygdala" bliver aktiveret.

Amygdala sætter gang i hele det autonome system, som styrer bl.a. hjerte og vejrtrækning. Det

autonome systems aktivitet kan mærkes ved alle de kropslige reaktioner, man oplever ved angst eller ubehag.

Grunden til, at det autonome system bliver aktiveret, er, at det skal have os til at reagere på den situation, vi oplever som farlig. Vi kan via dette system enten fryse, kæmpe eller flygte. Amygdala sørger for, at kroppen kommer i alarmberedskab og er klar til disse processer (se FAKTABOKS).

I storhjernen sker der dét, at man med viden og erfaring forstår, at det, man ser eller oplever, er ganske ufarligt og derfor ikke nogen trussel. Storhjernen sender beskeden til amygdala om, at der ikke længere er fare på færde. Selvom angsten herefter aftager, kan den måske mærkes en tid efter i kroppen, fordi amygdala er hurtig og storhjernen langsom i sin besked til kroppen.

Når angsten opstår, indlæres mønstre til forsvar og genkendelse. Men vi kan også lære, at noget er farligt eller ubehageligt og reagere i forhold til denne læring, uden at det nødvendigvis er det ud fra en objektiv betragtning.

Der er fx mennesker, som finder det meget ubehageligt at stå i en tæt kø, men det at stå i en tæt kø med andre mennesker er som udgangspunkt ikke farligt eller livstruende.

Amygdala husker

Amygdala samler på farefulde oplevelser og hændelser, som vi har mødt i livet. Hver gang vi nærmer os en sådan situation, vil amygdala være på vagt. Den scanner vores oplevelser, og opdager den en sammenhæng med tidligere ubehagelige situationer og de pågældende oplevelser, vil amygdala slå alarm.

FAKTABOKS

Amygdala

Amygdala er en del af hjernens alarmcentral og den reagerer på stress og fare ved bl.a. at øge autonome reaktioner, fx vejtrækning, og udskillelsen af stresshormoner fra binyrerne.

Kilde: [Hjernen og stress](#) | [Stressforeningen](#)

Hjerneområde	Hierarkiske hjernefunktioner	Fokus for tilgang
Neocortex	Abstrakt tænkning Konkrete tanker	Reflekter: Opfordre til fornuft og abstrakt tænkning
Limbisk system	Tilknytning Seksuel adfærd	Relater: Faciliter socio-emotionel vækst
Mellemhjernen	Emotionel reaktivitet Motorisk regulering	Reguler: Somatosensorisk integration
Hjernestammen	Arousal/vågenhed Sult/mæthed Søvn Blodtryk HRV Kropstemperatur	Reguler: Tilstandsregulering

Figur 1: Hjernens funktioner hierarkisk organiseret i forhold til hjerneområde og fokus for tilgang

Kilde: VISS (inspireret af Perry, 2006)



Hormoner udløst i forbindelse med angst

Adrenalin produceres i binyremarven og fungerer som neurotransmitterstoffer i det sympatiske nervesystem. Adrenalin forbindes med stressresponsen ”fryse, kæmpe eller flygte”, hvis hovedfunktion er at sætte kroppens alarmberedskab i gang. Udskillelsen af adrenalin øges i stressede og utrygge situationer og medfører fysiologiske ændringer. Kulhydrat- og fedtmetabolismen øges, så koncentrationerne af sukker og fedtsyrer i blodet forhøjes.

Når det sympatiske nervesystem er dominerende, ”slukker” kroppen for alle de funktioner, der ikke er akut vigtige, såsom fordøjelse, udskillelse af giftstoffer, overblik, planlægning, emotioner m.m. Kroppen er klar til at ”kæmpe eller flygte”.

Hvad kan man gøre – og hvordan bremser man angst i kroppen?

Oxytocin stammer fra det græske ord okytokos, som betyder hurtig fødsel. Oxytocin, dannes i hypothalamus. Oxytocin bliver i daglig tale også kaldet kærlighedshormonet. Dette skyldes til dels den øgede udskillelse af hormonet i intime og kærlige sammenhænge. Høj koncentration af oxytocin i blodet giver en følelse af veltilpashed. Generelt virker oxytocin afslappende og anti-stressende, ligesom hormonet indvirker positivt på sindsstemning og humør. Oxytocin sænker blodtrykket og pulsen, og hormonet er således en del af kroppens egen fysiologiske modpol til kroppens stressrespons ”fryse, kæmpe eller flygte”. Oxytocin spiller en vigtig rolle som stressdæmper og er medvirkende til, at vi knytter bånd til andre og føler tillid.

Ret beset er det alle vores milliarder af celler, der har gavn af dette hormon, for udskillelsen af oxytocin får kroppen til at slappe af, det sænker dannelsen af stresshormoner, sænker blodtrykket og styrker immunforsvaret og tarmsundheden.

Men det er ikke et hormon, der suser rundt i kroppen af sig selv, og stiger og falder. Man kalder

det ”det sky hormon”. Der skal handling til – **det skal lokkes frem!**

Pædagogisk praksis

Berøring er det mest effektive redskab til at ”kalde” på oxytocin. Berøring stimulerer til omgående frigørelse af oxytocin, ikke kun hos den, der modtager berøring, men også hos afsender. Det er ren ”win/win”. Oxytocin udskilles ligeledes ved meditation, kram (også selvkram), nærvær, samvær, glæde, fortrolighed og taknemmelighed.

Hvis man omsætter overstående fordele ved oxytocin til pædagogisk praksis, bliver det tydeligt, hvor mange forskellige veje der er til ro og lindring i samarbejdet med andre mennesker.

Men en grundlæggende forudsætning for at arbejde med ro og lindring ved at ”kalde” oxytocin frem er at forstå, hvad der får det enkelte menneskes amygdala aktiveret. Er beboeren angst eller utilpas ved berøring, må man arbejde med samhørighed på afstand. Men at kalde på oxytocin som redskab til lindring og beroligelse kan tænkes ind som forebyggelse til eksempelvis udadregerende adfærd, inden noget svært m.m., da disse situationer kan betragtes som symptomer på en (over)aktiv amygdala.

Træk vejret

En anden metode til lindring og ro, som er lige ved hånden, er vores vejrtrækning. Når amygdala bliver aktiveret, stiger hjerterytmen, blodtryk, og vejrtrækningen bliver overfladisk og hurtig. Når borger eller vi selv er i alarmberedskab, kan vi ikke altid benytte berøring til ro, men man kan berolige amygdala og dæmpe adrenalin ved rolige og dybe vejrtrækninger. Dette gælder såvel vores som borgers nervesystem.

Når vi trækker vejret roligt eller med lidt lyd, vil borgers nervesystem synkronisere sig med vores, og via vores rolige vejrtrækning vil borger blive mere rolig. At sukke dybt er ligeledes en metode til beroligelse af andre og en selv – og vejrtrækning kan benyttes tæt på eller på afstand, afhængigt af borgers tilstand og amygdalas hukommelse.



Hvordan trækker man vejret rigtigt?

Hvis vejrtrækningen ikke kommer dybt ned i maven ind imellem, men sidder højt i brystkassen, opfatter kroppen vejrtrækningen som et stressmoment og aktiverer vores autonome system: ”fryse, flygte eller kæmpe”-systemet.

Det er det parasympatiske nervesystem, der styrer kroppens opbyggende og regenererende processer, og det er meningen, at det er denne del af vores nervesystem, der skal dominere det meste af tiden. Men hvis vores vejrtrækning altid sidder højt i brystkassen, befinder kroppen sig i en konstant stresset tilstand uden mulighed for kunne genopbygge sig selv. Ved atter at få vejrtrækningen helt ned i maven vil vi få stimuleret det parasympatiske nervesystem og derved få sat kroppen i ro.

FAKTABOKS

Vejrtrækning

Vores vejrtrækning og kroppens stressniveau hænger tæt sammen, og gennem vejrtrækningen kan vi aflæse, hvor stresset vores krop er. Vi trækker vejret ca. 20.000 gange i døgnet, når vi ikke er stressede, og jo mere belastet af stress kroppen er, jo hurtigere trækker vi vejret – op til ca. 28.000 gange i døgnet.

Tænk på, hvor meget energi vi kunne spare hver dag, hvis vi kunne gå fra 28.000 vejrtrækninger til 20.000! Ja, det svarer til næsten 30 % mindre energi!

I hvile, og når vi ikke er stressede, trækker vi vejret ca. 8-12 gange i minuttet. Hvis vejrtrækningen kommer op på 15 eller derover, er det et tegn på, at vi er påvirket af stress på den ene eller anden måde.

<https://psykiatrifonden.dk/hjaelp-raadgivning/mentale-motionscenter/angst>

Vi kan som omsorgspersonale arbejde med at dæmpe og afhjælpe den enkelte borgers uro og angst, når vi taler om at lindre og skabe ro i et afviklingsperspektiv. Træk vejret roligt, både alene og sammen med borgeren. Brug berøring eller samhørighed for at fremkalde oxytocin, både hos borgeren og dig selv. Arbejdet med vejrtrækning og fokus på oxytocin giver lindring og ro hos begge parter. Det er ren win win!

Litteratur

Buckley, S. J. (2005). Gentle Birth, Gentle Mothering - The wisdom and science of gentle choices in pregnancy, birth, and parenting. (S. Stecker, Red.) Anstead, Australia: One Moon Press Brisbane Australia.

Moberg, K. U. (2010). Afspænding ro og berøring - om oxytocins helbredende virkning i kroppen. København: Akademisk forlag.

<https://psykiatrifonden.dk/hjaelp-raadgivning/mentale-motionscenter/angst>
[besøgt den 10.09.2021]

<https://viden.sl.dk/media/4684/projekt-paedagogisk-massage-afsluttende-evaluering.pdf>
[besøgt den 10.09.2021]