

Hudhunger

Ömsint beröring får kroppen att jubla

Publicerad 2004-03-23 08:54

HUDHUNGER

Allt om: Hudhunger

Den fysiska närheten till andra människor gör dig tryggare och friskare, den håller liv i relationer och gör till och med avtryck i världsekonomin. Forskarna börjar nu förstå varför.

Någon lägger en hand på din arm, kramar om dig eller masserar din spända nacke - och vips känns livet lite lättare. Du blir lugn, känner dig kanske som en lyckligare människa. Kroppen jublar.

Att fysisk beröring gör oss gott och får oss att slappna av vet vi av erfarenhet. Förklaringen, eller åtminstone en del av den, stavas oxytocin.

Oxytocin är ett hormon och en signalsubstans som sätter fart i kroppen vid vänlig, fysisk beröring. Det styr en rad livsviktiga funktioner och är därmed avgörande för vår överlevnad, enligt Kerstin Uvnäs Moberg, professor i fysiologi och en av världens främsta experter på oxytocinet och dess effekter.

- Beröring är livsviktig. För de flesta är den så självklar att vi märker vad den gör först om vi blir utan, säger hon.

Kanske var det vad Jesus hade insett när han började att utföra mirakel med sina bara händer. För oxytocinets effekter är häpnadsväckande.

Det lindrar smärta, skyndar på läkningen av sår och skador, sänker blodtrycket och halterna av stresshormoner. Vi blir mer lugna, sociala och nyfikna på vår omgivning. Verkningarna är inte bara tillfälliga, utan dröjer sig också kvar en tid. Dessutom ger de mersmak - beröring är beroendeframkallande.

Utan fysisk närhet kan vi inte återhämta oss, kroppen har inte en chans att lagra näring eller läka skador och sjukdomar.

Barn som inte får någon beröring dör, visar flera äldre studier av barnhemsbarn. De tynar bort även om de får tillräckligt med mat, eftersom de inte kan lagra näringen i kroppen.

Vuxna kan överleva utan mänsklig närhet, men knappast leva, säger Kerstin Uvnäs Moberg.

- Många ensamma och gamla människor går in i ett dvalliknande tillstånd, ligger som paket och förblir onåbara - tills någon rör vid dem.

Länge ansågs oxytocin vara ett kvinnligt hormon, eftersom det först upptäcktes hos nyblivna mödrar. Det hjälper bland annat till att driva ut barnet vid förlossningen, sätta i gång produktionen av bröstmjölk och skapa en känslomässig bindning mellan mor och barn. I dag vet forskarna att hormonet spelar en betydligt större roll än så - för både kvinnor och män.

Kerstin Uvnäs Moberg beskriver oxytocinets effekter som ett kroppens lugn och ro-system, en motsats till det kamp och flykt-system som aktiveras när vi känner oss hotade.

Forskarna har länge intresserat sig för kamp- och flyktsystemet. Det är allmänt känt att det aktiverar stresshormonerna, höjer puls och blodtryck, frisätter energi och leder blod från kroppens inre organ ut i musklerna. Allt för

LÄSTIPS

Kerstin Uvnäs Moberg

Lugn och beröring - oxytocinets läkande verkan i kroppen
Natur och Kultur

Paul J Zak

Trust
Claremont Graduate University,
publicerad i CAPCO Institute - The Journal of
financial transformation
Finns att läsa på internet:
Se extern länk nedan.

SÅ STILLAR DU SJÄLV DIN HUDHUNGER

Stå länge i duschen eller ta ett varmt bad.
Vattendroppar är också beröring.

Sov under ett lite tyngre täcke. Gärna med en varm vetekudde eller varmvattenflaska som sällskap. Även värme frisätter oxytocin.

Massera dina fötter, till exempel framför teven. Huden på fötterna, liksom den på händerna och i an-siktet, kryllar av beröringsreceptorer. Beröring på dessa hudytor ger därför ett särskilt stort oxytocinpåslag. Du behöver inte ta i, lätta strykningar räcker. Använd gärna massageolja.

Pyssla. I trädgården, köket eller garaget. När dina händer pillar med något frisätts oxytocin. Repetitiva och långsamma sysslor, som att rulla köttbullar, är särskilt lugnande.

Ett keligt husdjur kan göra underverk, särskilt för den som lever ensam.

Investera i någon form av beröringsterapi, som massage eller taktill stimulering.

OXYTOCIN...

...lindrar smärta
...sänker blodtrycket
...sänker nivån av stresshormoner
...ger bättre matsmältning och näringsinlagring
...stimulerar tillväxt
...påskyndar läkning av sår och stärker immunförsvaret
...gör oss mer lugna och rofyllda
...gör oss mer sociala och intresserade av vår omgivning
...gör oss mindre rädda och fientligt inställda
...förbättrar relationer
...underlättar inlärning

att vi ska kunna slåss eller fly.

Det mer subtila lugn och ro-systemet har hittills hamnat i vetenskaplig skymundan, men är minst lika viktigt för vår överlevnad, menar Kerstin Uvnäs Moberg. Det ser till att kroppen går ned i varv, att vi känner oss trygga och avspända. Reaktionerna är stressens raka motsatser.

Beröringen påverkar bland annat strukturen i vårt centrala nervsystem, så att balansen av olika hormoner och signalsubstanser förändras. För vuxna är förändringarna tillfälliga. Ett barn formas för resten av livet.

- Om du får mycket beröring som liten så får du ett lugnare nervsystem, du blir buffrad mot stress och vänligare som person, säger Kerstin Uvnäs Moberg. Det är något som vi intuitivt har anat, precis som vi vet att om du har en förälder som slår och bråkar, så blir du stökig och otrygg.

Men den fysiologiska grunden är viktig att känna till, eftersom den ger möjligheter till påverkan.

För att lugn och ro-systemet ska aktiveras krävs bara lätta strykningar som väcker hudens beröringsreceptorer. För hårda tag aktiverar i stället smärtreceptorer, som sätter i gång kamp och flykt-systemet. Vi blir stressade, med andra ord.

Även värme, mättnad, sex och socialt umgänge kan sätta sprutt på oxytocinet, som dessutom sprids via luften och tas upp av vårt luktsinne. Forsök visar att om en råtta får ett oxytocinpåslag blir också hans burkompisar lugnare. Men om de får en substans som motverkar oxytocin händer ingenting. Inte heller om deras luktsinne tillfälligt bedövas. Lugn smittar alltså. Och luktar.

Att en del människor blir lugnade av viss musik eller vackra vyer tyder på att oxytocin sprids via ytterligare sinnen, säger Kerstin Uvnäs Moberg.

Beröringens smärtlindrande effekter verkar på flera nivåer. Dels skickar oxytocinet signaler till hjärnan så att den tolkar smärta på ett annat sätt. Vi blir inte lika känsliga, smärtröskeln höjs.

Dessutom är vi så finurligt konstruerade att vi i huden har betydligt fler beröringsreceptorer än smärtreceptorer. Om vi rör vid ett område som gör ont rusar beröringsimpulser mot det centrala nervsystemet och tränger undan smärtsignalerna, som inte på långa vägar har samma chans att ta sig fram.

Så fort du slår dig är du där med dina händer och gnider. Att blåsa på det onda är inte bara en psykologisk tröst och avledande manöver när små barn har slagit sig. Det hjälper faktiskt.

Oxytocin skapar också förtroende och känslomässiga band mellan människor. En känd undersökning från ett bibliotek visade att de besökare som blivit lätt berörda av bibliotekarien vid utlåningen var mer benägna att lämna tillbaka böcker än andra.

Även djupare relationer skapas och hålls vid liv genom beröring. Oxytocinet framkallar en god cirkel, förklarar Kerstin Uvnäs Moberg. Eftersom det gör oss mindre rädda och mer öppna börjar vi att söka kontakt. Den sociala kontakten frisätter sedan ännu mer oxytocin och vi blir ännu mer öppna.

Kerstin Uvnäs Moberg tycker att vi i Sverige är ganska bra på att beröra varandra, men ser en fara i vår ökade strävan efter självständighet, familjer som bryts upp och färre gemensamma vardagsaktiviteter.

- Eftersom beröringen ger goda relationer och minskad fientlighet har den betydelse inte bara för enskilda personers hälsa och välbefinnande, utan också för samhället i stort.

Till och med på världsekonomisk nivå tycks beröring ha betydelse. Brist på närhet kan faktiskt leda till fattigdom. Den amerikanske neuroekonomen Paul J Zak har undersökt hur människors tillit till varandra påverkar tillväxten i olika länder. Beröring skapar tillit, och i samhällen där människor litat på varandra får man en god ekonomisk utveckling, konstaterar han.

En klapp på axeln eller lite massage kan alltså vara en riktigt god investering.

Lina Strandberg

© Detta material är skyddat enligt lagen om upphovsrätt.

ANNONS: