

Bota trauma genom kroppen



THE BODY KEEPS THE SCORE

Bessel van der
Kolk [Viking
Penguin 2014]

Kan människor

som lider av ångest och post-traumatiskt stressyndrom, ptsd, bli hjälpta av yoga, dans och mindfulness?

Psykiatern Bessel van der Kolk har i över trettio år utforskat denna typ av behandlingar för trauma-patienter. Det började när han på 1970-talet märkte hur

före detta Vietnamsoldater

var hopplöst fast i det

förflutna. De led av det

som sedermera kom-

mit att kallas ptsd, en

diagnos som dök upp för

första gången i DSM III, 1980.

Gångse samtalsterapier bet varken på deras flashbacks eller deras oförmåga att slappna av och leva i nuet. En förklaring finns i de förändringar man senare kunnat se i hjärnan, bland annat en överaktiv amygdala som inte längre kan skilja en neutral händelse från ett reellt hot.

Bessel van der Kolk pekar på tre sätt att komma åt problemet. Det första handlar om att via så kallade *top down*-processer prata om och förstå traumat, det andra om att genom medicinering stänga av ovälkomna alarmsystem i hjärnan och det tredje om att genom *bottom up*-processer tillåta kroppen att ha fysiska upplevelser som lugnar ner det sympatiska nervsystemet. Författaren, som ägnat sitt yrkesliv åt att arbeta med *bottom up*-processer, menar att de flesta patienter kräver en kombination av behand-

lingssätt. Han sällar sig dock till den skara som ifrågasätter medicinens långvariga effekt vid psykiska sjukdomar och menar att psykiatrin måste hitta mer permanenta sätt att hjälpa dessa patienter.

– Karin Skagerberg

Förändras med passion



NYSTART! Din väg till ett bättre liv

Peter Hassmén
[Natur & Kultur
2015]

Är du, så här en
bit in på det nya

året, sugen på en nystart – på att prestera mer och bättre? Då måste du hitta dina verkliga drivkrafter och först identifiera de spöken som sätter käppar i hjulet för ditt välbefinnande. Psykologiprofessorn Peter Hassmén talar bland annat om prestationsspöket, självkänslospöket och föräldraspöket.

Med idrottspsykologi som specialområde lägger Peter Hassmén även stor vikt vid de psykologiska vinsterna med fysisk träning, samt med att hitta en balans mellan ansträngning och återhämtning. Men han ger också uttryck för en helhetssyn på människan som psykologisk varelse och hur förmågan till prestation påverkas av livets alla delar.

Praktiska tips på hur du hittar din passion, undviker olika typer av stress och håller de ovan nämnda spökerna i schack varvas med uppmaningar till eftertanke kring vad som verkligen är viktigast i livet. Målet är att genom självkännedom om varför du valt att göra vissa saker, och valt bort andra, uppnå ett liv i mer harmoni och balans.

– Karin Skagerberg

KROPPS-
NÄRA
TERAPI