

Hjärnmotion för personalen!

2017-11-28

Referat av **Peter Strang**, onkolog och professor i palliativ medicin vid Karolinska Institutet. Referatet publicerades ursprungligen i PKC:s Nyhetsbrev #22 i november 2017.

Referat av artikeln: Hansen A.: **Hjärnstark**. *Fitnessförlaget*, 2016.

Att arbeta i ett vårdande yrke är både utvecklande och meningsskapande, men arbetet innebär också stress, oro och till och med stunder av ångest.

Normal stress skärper sinnet

Att kunna känna stress har gynnat människan: normal stress skärper sinnet åtminstone för stunden. Människans hot har traditionellt sett varit fysiska – rovdjur och fiender – och en lagom stressnivå gjorde våra förfäder redo för att slåss eller fly. De fick utlopp för anspänningen och efteråt spridde sig lugnet i kroppen.

Långvarig stress – en hälsorisk

I motsats till våra förfäder, lever vi idag i en helt annan miljö. Risken är stor att stressen blir kronisk utan att vi får utlopp för den. Inaktivitet och samtidig stress leder till sämre blodsockerreglering, ogynnsam balans mellan bra och dåligt kolesterol och i slutänden ökad risk för hjärt-kärlsjukdomar. Men i detta referat kommer jag fokusera på de psykologiska effekterna: stressens effekter på kognitiv funktion, minne och inlärning!

Oro och lugn

Hjärnan har ett alarmsystem, amygdala och ett bromssystem, hippocampus. Historiskt sett har alarmsystemet behövts – det har varnat för fysiska hot. Idag lever vi i en ny värld, men våra gener är gamla. När du har en krävande patient eller en orättvis chef, uppfattar hjärnan det som ett "kroppsligt" hot och larmar med stresspåslag.

Hjärnans "bromssystem" hippocampus, kan ha en lugnande inverkan på oss, samtidigt som den spelar stor roll för minnet. Hippocampus är känsligt för stresshormoner och vid långvarig stress

eller hög stressnivå blir man glömsk! Man kan till exempel glömma att informera en patient, eller inte komma ihåg att kolla upp överkänslighet innan man ordinerar antibiotika, med stor risk för skador... Långvarig stress kan också leda till sämre tankeförmåga och till och med sämre inlärningsförmåga!

Motion hjälper!

Att försöka koppla av är förstås bra mot stress, men faktum är att motion är bättre än avslappning! Människan är gjord för att få utlopp för sin stress genom att slåss (fysiskt), eller fly (också fysiskt). Därför är det inte så konstigt att motion har en välgörande effekt. Det som är bra för konditionen är bra för hjärnans funktioner!

Studier visar att en längre promenad några gånger i veckan, joggingturer och till och med styrketräning har effekt på stressen, ångesten, glömskan och inlärningsförmågan! Man har jämfört grupper som tränar yoga och avslappning med grupper som gör promenader. Man finner att de som promenerar ökar sin uppmärksamhet i högre grad än de som använder yoga. Fysisk aktivitet har t.o.m. bättre effekt på minnet än korsord och sudoku! Regelbunden träning hjälper dessutom mot nedstämdhet. Vi som arbetar inom vården mår bra av motion!

Referenser

- Hansen A.: *Hjärnstark. Fitnessförlaget*, 2016.