

Beröring – effekter på hälsan fysiologiskt och mentalt

De flesta av oss tycker att det är härligt med beröring. En kram, en hand på axeln eller en klapp på kinden kan kännas behagligt. Men visste ni att beröring faktiskt också är nödvändigt för att vi ska må bra. Det är inte bara den underbara känslan av att bli rörd som är hälsosam utan det finns faktiskt forskning och fakta som visar att vi mår sämre om vi inte får fysisk kontakt.

I huden har vi så kallade känselkroppar som reagerar på beröring, värme, kyla och tryck. Därifrån skickas information om beröring via nervtrådar till ryggmärgen och sedan till en del i hjärnan som kallas talamus. Därefter skickas informationen vidare till hjärnbarken och först när den når hjärnans känselcentrum blir du medveten om beröringen.

Fysisk kontakt kan vara klistret som sammanför vårt sociala liv och stärker relationen mellan människor. Den kan också öka tilliten, säkerheten och få oss att känna oss uppskattade. Ett litet smekande kan få oss att känna oss trygga, kärleksfulla och omhändertagna, medan en fel beröring av fel person kan skapa en känsla av kränkhet, äckel, ledsenhet, tvång, förminskning och rädsla. Man kan säga att mycket av vår fysiska kontakt har att göra med olika sammanhang, hur beröringen sker och hur den utförs. Det är genom närhet som vi skapar grundläggande säkerhet. Närhet och beröring är livsavgörande för barn och får vi inte beröring som små barn så utvecklas helt enkelt inte nervsystemet som det ska. Intimiteten under de första åren som barn kan även påverka hur vi vuxna hanterar stress och hur vi bygger upp relationer. Barn som växer upp utan beröring löper en stor risk att i framtiden känna otrygghet, högre stresskänslighet, låg smärtröskel, dålig tillit och svårigheter att bygga långvariga relationer.

Beröring utsöndrar lyckohormonet oxytocin som kontrollerar många viktiga funktioner och som dessutom är väldigt viktig för vår överlevnad. Oxytocin är ett hormon som bildas i hypotalamus och en signalsubstans som utlöses i kroppen genom mild och tillgiven kontakt. Beröring, solljus och varm temperatur är olika exempel som stimulerar och frisätter hormonet oxytocin. När oxytocin frigörs i samband med beröring kan det ge fysiologiskt lugnande och rofyllda effekter. Fysisk kontakt behöver inte vara långvarigt för att fungera. Det räcker bara med en hand på axeln för att uppnå den positiva effekten. De gynnsamma följderna av beröring kan vara varierande. Det kan vara relaterat till beteendemässiga eller fysiologiska effekter. Dessa effekter är individuella och beror på livsförhållanden och andra stressande effekter. Enligt hälsotidningen Kurera "Slösa med kramar! Ömsint beröring får kroppen att jubla" har en studie utförts där djur blir strukna med handen 40 gånger per minut. Forskningen har visat att frisättningen av hormonet kan dämpa ångest, sänka blodtryck och höja smärtröskeln. (Inger Palm, 2016)

Kontakten mellan människor har en lugnande effekt för den mentala hälsan. Det skapar en miljö där vi kan känna integration och bekräftelse. När människor inte har någon form av kontakt kommer de att uppleva sorg och isolering, vilket i sin tur innebär att risken för att falla i depression är mycket högre. Detta gäller människor i alla åldrar: barn som känner sig övergivna, par som sällan engagerar sig i fysisk och intim kontakt. Det finns många exempel, men grunderna förblir desamma: människor blir sina egna människor på grund av fysisk kontakt, vänlighet, medkänsla och ömhet. Ibland kan även djur visa oss vikten av beröring genom sin förhållningssätt. Våra katter eller hundar väntar alltid på att vi ska gå hem så att de kan hoppa i våra armar och låta oss klappa dem som om det vore det viktigaste i världen.

Brist på fysisk intimitet kan leda till hudhunger. Studier har visat att vi fysiskt behöver beröring, precis som vi behöver syre, mat och vatten. Det känns vanligtvis som om något saknas, och det finns en risk att denna saknad är full av destruktiva vanor eller flyktbeteende.

Som tidigare nämnts är vårt lyckohormon oxytocin en av anledningarna till att beröring är så viktigt för oss. Det finns flera sätt att frigöra oxytocin på egen hand. Värmen från en varm dusch eller bad kan frigöra oxytocin i kroppen. Man kan också sätta sig i soffan med en varm kopp te under en värmedyna vilket både ger värme och hjälper kroppen att slappna av. Det är framförallt viktigt att ta hand om sig själv i dessa corona-tider när fysisk distansering är viktig.

Sammanfattningsvis kan man konstatera att beröring har flera olika effekter på människan. Fysisk kontakt kan ses som ett grundläggande mänskligt behov. En av de största behoven hos människor är att inkluderas och ses, och beröring är den grundläggande förutsättningen för att känna sig inkluderad och accepterad. Med det sagt, så kan man konstatera att beröring sammanför vårt sociala liv och stärker relationerna mellan människor.

Youtube-klipp som illustrerar ämnesområde

https://www.youtube.com/watch?v=b7n4cB01x_c

Mina källor

<https://www.1177.se/Vastra-Gotaland/liv--halsa/psykisk-halsa/beroring-och-narhet-ar-li-vsviktigt/>

<https://axelsons.se/beroring-skapar-tillit-samarbetsvilja-och-gemenskap/>

<https://stegforhalsa.se/vikten-av-beroring/>

<https://kurera.se/kramas-annu-mer-omsint-beroring-far-kroppen-att-jubla/>

<https://www.ahum.se/bloggen/fysisk-distansering-och-brist-pa-narhet/>

Förslag på 5 källor med bra information

<https://www.forskning.se/2019/01/23/hjarnan-skiljer-pa-egen-och-andras-beroring/>

<https://liu.se/artikel/betydelsen-av-beroring>

<https://www.1177.se/Vastra-Gotaland/liv--halsa/psykisk-halsa/beroring-och-narhet-ar-li-vsviktigt/>

<https://www.google.com/search?q=forskning+om+ber%C3%B6ring&sa=X&ved=2ahUKewjM7OmOg6DtAhUvAxAIHb3eC8cQ1QloAHoECAUQAQ&biw=1322&bih=886>

<https://kurera.se/kramas-annu-mer-omsint-beroring-far-kroppen-att-jubla/>

<https://axelsons.se/beroring-skapar-tillit-samarbetsvilja-och-gemenskap/>