



Meditasjon for å stresse ned!

Svend Davanger, Halvor Eifring, Anne Grete Hersoug (redaktører):

Fighting Stress – Reviews of meditation research

Dyade forlag, 2008

Sider: 191

Pris: kr. 95,-

ISBN: 978-82-91-40516-2

Hvilke effekter viser forskning at meditasjon har på helsen? Dette er hovedspørsmålet i «Meditasjon for å stresse ned!». Boken er skrevet av forskere ved Universitetet i Oslo, Norges teknisk naturvitenskapelige universitet, Ullevål universitetssykehus, Diakonhjemmet sykehus, Statens arbeidsmiljøinstitutt, Uppsala universitet og Karolinska Institutet.

Stress er et problem i vårt samfunn, og vi blir stadig presentert for «hjelp» til å mestre fenomenet. Utfordringen er at hjelpen kan bli en tilleggsfaktor som skal innlemmes i vår travle hverdag. Dette gjelder også metoden som er beskrevet i denne boken – nemlig meditasjon. Min oppfordring til lesere som blir fascinert og ønsker å lære mer om meditasjon: Bruk egen fornuft og mediter når du har tid og krefter til det!

Meditasjon er blitt stuerent også innenfor vitenskapelige miljøer. I de siste tiår har forskere over hele verden bidratt til vitenskapelig basert kunnskap om meditasjonens virkning. Dette er den første boken hvor man har samlet og kommentert forskningen, og det gjør den aktuell både for et allment publikum og for helsepersonell.

I første kapittel vises det til forskningslitteratur som støtter at meditasjon har en omfattende virkning på flere områder, som hjerneaktivitet, stresshormoner og neurotransmittere, kardiovaskulær funksjon og kognitive og emosjonelle funksjoner.

Boken viser at det er grunnleggende forskjeller mellom konsentrative og ikke-fokuserte meditasjonsteknikker. Videre beskrives positive virkninger av Acem-meditasjon, som er undersøkt i et norsk doktorgradsarbeid. Effektene ved regelmessig meditasjon er mindre psykologiske problemer som angst, stress og depressive symptomer. I tillegg rapporteres økt velvære, bedre livskvalitet og emosjonell stabilitet. Lavere nivå av stresshormoner som kortisol er også funnet under og etter meditasjon. Men også sinnsstemningene endres i en helsemessig positiv retning.

For fysioterapeuter og andre helsearbeidere kan det være av interesse å lese at mennesker med stress-relatert smerte noen ganger kan ha større effekt av meditasjon enn medisinsk behandling. Regelmessig avspenning eller meditasjon kan føre til mindre muskulær spenning og smerte og redusert forbruk av smertestillende midler.

Siste del har overskriften: Hadde Askepott muskelsmerter? Her beskrives det at meditasjon kan redusere muskulær smerte ved å gi hvile til vedvarende «Askepott-muskelfibre».

Boken kan inspirere og bevisstgjøre fysioterapeuter og helsepersonell til å se verdien av meditasjon og andre avspenningsmetoder som viktige behandlingsformer og gode råd i et stressende samfunn. Målgruppen er både pasienten og oss selv. Jeg anbefaler den!

Mette Estenstad
bedriftsfysioterapeut i SINTEF