Undersøgelse af Restorativ Sanse Terapi som stress reducerende metode: Et pilot-projekt

Charlotte Andersen, SPI Consult, Jernbanegade 15 – 17a, 7000 Fredericia, Danmark.

REST er en nyudviklet metode til reduktion af *stress. Navnet REST refererer til de begreber, der anvendes i metoden: Respiration og Restorativ Sanseintegrations Terapi. REST betyder desuden 'hvile' på engelsk, hvilket giver nogle associationer til, hvad metoden søger at opnå. Metoden er sammensat af **R**ESPIRATION (åndedrætsteknikker), **R**ESTORATIV Yoga (elementer heraf) og **S**ANSEINTEGRATIONS **T**ERAPI (elementer heraf). *Stress defineret her ud fra Sundhedsstyrelsens definition.

Baggrund

REST metoden er udsprunget af det terapeutiske arbejde med klienter i privat ergoterapeutisk praksis. Metoden er udviklet løbende over en årrække og inspireret af åndedrætsteknikker og hensyntagende yoga i kombination med enkelte teknikker fra sanseintegration. Klienter har givet udtryk for at disse enkle teknikker, over tid, har reduceret stress lignende symptomer. Fælles for mange klienter er at de alle er stressede eller belastede i bred forstand og mange oplever uro, bekymring, angst og søvnproblemer. Metoden blev derfor ofte anvendt til klienter, primært for at reducere angst og forbedre søvnen. Klienter rapporterede tilbage at de generelt følte sig mindre stressede med mere overskud i hverdagen. De positive udsagn fra klienter gav anledning til at udvikle og beskrive metoden REST og næste skridt var derfor at afprøve metoden i en mindre pilot-test i en mere afgrænset og kontrolleret form. Projektet er udført med støtte fra PROTAC legatet.

Stressrelaterede tilstande

Hver dag er 35.000 danskere sygemeldt pga. et psykisk dårligt arbejdsmiljø, som kan resultere i eksempelvis stress, udbrændthed, depression og psykosomatiske symptomer. 430.000 danskere, svarende til 10-12 %, oplever symptomer på alvorlig stress hver dag. I 2010 angav ca. 12 % af danskerne over 15 år, at de var meget nervøse eller stressede. Det svarer til ca. 500.000 personer

- 250.000 – 300.000 danskere lider af alvorlig stress
- 500.000 danskere føler sig udbrændte på jobbet pga. stress
- 1400 danskere dør hvert år af psykisk arbejdsbelastning bl.a. forårsaget af stress
- 30.000 hospitalsindlæggelser om året pga. stress
- Hver femte der bliver syg af stress, risikerer at miste sit job
- 3000 personer bliver førtidspensionisteret om året pga. stress
- Ubehandlet stress forårsager over halvdelen af alle depressioner og angstlidelser

Sygefravær grundet arbejdsbetinget stress koster det danske samfund 27 mia. kr. årligt. Der bruges 14 mia. kr./år i samfundsudgifter, i form af sygefravær, tidlig død og udgifter til sundhedsvæsenet pga. stress. Stress er årsag til 1,5 million ekstra fraværsdage om året. Kilde: Stressforeningen

Respiration – når det naturlige kommer ud af balance

Dysfunktionel vejrtrækning er kendetegnet ved et for hurtigt og samtidig overfladisk åndedræt, kronisk hyperventilation. En person, der hyperventilerer, udvasker mere CO2 end normalt, hvilket

ændrer blodets pH-værdi. Forskydningen af pH-værdien medfører fysiologiske forandringer i kroppen, fordi respirationscentret bringes ud af kontrol, og det autonome nervesystem kronisk er i alarmberedskab. Man kan f.eks. opleve at have sløret syn, mavesmerter, trykken for brystet og snurren i fingrene. Åndedrættet kan nedsætte stressniveau og påvirke det autonome nervesystem og nervus vagus, der løber igennem åndedrætsmusklen. Igennem åndedrætsteknikker kan kroppens generelle stressniveau sænkes. I REST metoden arbejdes der med enkle åndedrætsteknikker, der påvirker vagus nerven og sætter det autonome nervesystem i ro. Kilde: https://dagensmedicin.dk

Restorativ Yoga – at genoprette balancen

Ordet restorativ betyder at genoprette. Restorative teknikker og øvelser stammer fra den mest blide Yoga form; den hensyntagende Yoga, som handler om at genoprette balancen i kroppen, åndedræt og nervesystem. Restorativt Yoga består af roligt sekvenserede og forsigtigt opbyggende yogastillinger, ofte hvile stillinger, hvor kroppen er støttet op af yogaprops såsom bolstere, tæpper og klodser. Tilpasningen i stillingerne bliver designet den enkelte deltager i hver stilling for at minimere muskelspændinger. I den liggende stilling understøttes kroppen i at fremme en dyb ro. I REST metoden udføres udelukkende afspændende liggende stillinger.

Sanse Terapi – at integrere sanserne

Igennem kroppens sanser påvirkes hjernen på celleniveau igennem blandt andet det autonome nervesystem, det limbiske system og hjernens signalstoffer, der påvirker vore følelser, humør og stressniveau. Små sansestimulerende teknikker kan bidrage til at finde ro i nervesystemet og ro i kroppen. En af de mest kraftfulde sanser er vore lugtesans. Lugtesansen er direkte forbundet med det limbiske system og er 10.000 gange mere sensitivt end noget andet sanseorgan i kroppen. Det limbiske system er en del af ’den gamle hjerne’ og her udspringer en variation af fysiologiske funktioner, følelser og humør. Den nemmeste og mest direkte rute til at påvirke disse områder er igennem inhalering af dufte, fx når man dufter til æteriske olier. Æteriske olier er koncentrerede, aromatiske planteekstrakter. De bliver som oftest udvundet ved hjælp af dampdestillation af blomster, bark, blade, frugter og rødder og har suveræne aromaterapeutiske egenskaber, som er ren zen for krop og sind. Det er en af de få kemiske bestanddele, der kan krydse hjernens blodbarriere. Terapeutisk anvendelse af æteriske olier, såsom kamille og lavendel, kan påvirke serotonin niveauet ved at stimulere hjernens egen evne til at producere serotonin. Aromatiske molekyler inhaleres og disse sender beskeder til hjernen. Nogle dufte kan ikke umiddelbart erkendes og registreres derfor udelukkende af den ubevidste del af hjernen. Disse påvirker alligevel hjernen, selvom de ikke registreres bevidst. I dette projekt vil der anvendes der særlige blandinger af æteriske olier i REST metoden i kombination med små sansestimulerende teknikker til at påvirke ro-systemet. Kilde: Valerie Gennari Cooksley

Projektets kerneelementer

REST står for Restorativ Sanseterapi. Metoden består af beroligende sansninger integreret i bevidst hvile. REST er udviklet af ergoterapeut Charlotte Andersen og blev afholdt i samarbejde med restorativ yogalærer Marie Haulrik. Det var vigtigt for kvaliteten af projektets indhold at restorativ yogalærer Marie Haulrik indgik i samarbejde pga. hendes lange erfaring med Hvileterapi og arbejde med stressramte. Forløbet bestod af 6 sessioner af 1 ½ times varighed. Hver session blev afholdt i Yogastudiet Hvilerum, Frederiksgade 12, 2.sal 8000 Aarhus C. Sessionerne afholdtes kl.10.00 -

11.30 i perioden fra april til juni 2023, svarende til ca. 2 sessioner om måneden. Hver session bestod af to dele; først beroligende kropssansninger via fysiske øvelser, aromaterapi, samt åndedrætsøvelser. Efter en kort pause fortsatte Marie med sin del, der bestod af bevidst hvile.

REST Metoden er sammensat af flere teknikker:

1. Respiration: Åndedrætsøvelser med henblik på at stimulere Vagus Nerven og berolige nervesystemet.
2. Restorativ Yoga: Her anvendes den liggende hvile stilling som er suppleret med støtte puder, små tyngdepuder, ruller, tæpper, måtter mm. for at støtte kroppen og åndedrættet bedst muligt. Der bruges tid på at finde den helt rette støtte til hver enkelt deltager.
3. SanseintegrationsTerapi: I dette tilfælde anvendes der små teknikker til dybe tryk ved hjælp af bolde mm. til at stimulere sanserne, samt lugtesansen, der stimuleres med æteriske olier, såsom lavendel, bergamot, ylang-ylang. Denne olieblanding er kendt for dens beroligende virkning og stressreducerende effekt.

En session med REST varede 1½ timer med en mindre gruppe deltagere. Hver session blev afholdt i et Yoga Studie, hvor rammerne og de fysiske omgivelser kunne facilitere en god oplevelse af ro. I pilot projektet var der tilmeldt 8 i gruppen. Tre meldte fra, så gruppen bestod af 5 deltagere. Hver session bestod af 40 minutters sanse- og åndedrætsøvelser. Herefter en kort pause med forfriskninger inden anden halvdel af session indledtes. Anden del bestod af 40 minutters restorativ hvilestilling. Deltagerne introduceres til de enkelte teknikker og guides til at finde den helt rigtige måde at ligge i sin hvilestilling på med hjælp af støtte klodser, ruller, tyngdepuder mm. Herefter guides deltagerene verbalt igennem bevidst hvile. Efter sessionen var der mulighed for at deltagerne og mulighed kunne notere i deres egen lille logbog for at give udtryk for hvordan det oplevedes. Der blev i alt afholdt 6 sessioner af 1½ times varighed henover perioden fra slut april til midt juni 2023. Deltagerne fik udleveret et program samt lydfiler med henblik på at give dem muligheden for at udføre øvelserne derhjemme.

Faglige kompetencer

Charlotte Andersen er privatpraktiserende ergoterapeut og arbejder med børn, unge og voksne. Hun er desuden VISO specialist ved Neuropsykologisk Praksis i Aarhus. Hun underviser fagpersoner i sansemodulation og Sensory Profile. Hun har drevet virksomheden SPI Consult siden 2015 og har en baggrund i den regionale psykiatri igennem mere end 25 år. Hun har udgivet flere artikler og udført flere forskningsprojekter, blandt andet om sanserum i psykiatrien. Marie Haulrik er hvileterapeut & restorativ yogalærer og underviser i Yoga studiet HVILERUM, som ligger i Aarhus, og derudover fordyber sig i filosofi, teori, skrivearbejde om hvileterapien, den restorative yoga og om hvordan vi kan skabe meget mere nærvær til os selv og ro i livet gennem praksis. Marie er forfatter til bogen HVILE, udgivet af forlaget Turbine. Charlotte har været initiativtager og tovholder på projektet i tæt samarbejde med Marie. Charlotte og Marie har fordelt opgaverne imellem sig, hvor Marie har varetaget den restorative hvile og Charlotte har varetaget sanseterapien.

Målgruppen

Målgruppen var mennesker med langvarig stress, jf. Sundhedsstyrelsens definition. Der blev lavet opslag om projektet i vinteren 2023 på hjemmeside og sociale medier. Der var 8 der tilmeldte sig,

hvilket levede op til forventningerne om antallet. Der var 3 der sprang fra inden opstart af projekt i april. Det lykkedes ikke at finde 3 nye deltagere, så holdet der påbegyndte var på 5 deltagere.
Der blev taget kontakt til hver enkelt i forbindelse med tilmelding.

Langvarigt stress er en uhensigtsmæssig tilstand karakteriseret ved anspændthed og manglende overskud gennem længere tid (uger til måneder).

- Fysiologisk kan der bl.a. ses forhøjet blodtryk, øget pulsfrekvens, øget blodsukker og forhøjet kolesterol.

- Ens hukommelses og koncentrationsevne kan blive nedsat.
  Psykisk kan man bl.a. se nedsat energi og overskud, angst, tristhed, irritabilitet, nervøsitet, rastløshed, nedsat sexlyst, ubeslutsomhed, humørsvingninger og håbløshed.

- Der kan være fysiske reaktioner såsom hovedpine, hjertebanken, fordøjelsesproblemer, svimmelhed, mavesmerter, muskelspændinger og -smerter, træthed, kvalme, åndedrætsbesvær, svedeture, hyppig vandladning, brystsmerter, sure opstød samt kolde fingre og fødder.

- Adfærdsmæssige forandringer omfatter bl.a. søvnproblemer, øget brug af stimulanser, påvirket appetit, nedsat fysisk aktivitet, ligegyldighed over for eget udseende, distancering fra andre, øget sygefravær. Kilde Sundhedsstyrelsen

Deltagerne blev opfordret til at få målt blodtryk og puls, samt oplyse om andre stress indikatorer såsom kolesterol, smerter, hovedpine mm. som listet ovenfor. Det var ikke muligt for deltagerne at få foretaget blodprøvekontrol hos egen læge, hvor de blev mødt med modstand.

Evaluering og data

Der blev lavet opslag på hjemmesider og sociale medier for at rekruttere deltagere. Det viste sig at være sværere end forventet at rekruttere deltagere i projektet, så antallet blev færre. Muligvis var inklusionskriterierne for snævre. Mennesker med langvarigt stress kan have svært ved at overskue sådanne forløb hvor man forpligter sig til at møde op over en længere periode, hvilket måske kan have forhindret nogle i at tilmelde sig. Man kunne sikkert godt have gennemført projektet til en bredere målgruppe. Det viste sig endvidere at det var meget vanskeligt for deltagerne at få foretaget blodprøve kontrol 2 gange hos egen læge, hvor de mødte modstand. Det var derfor ikke muligt at indsamle kvantitative data til evalueringen. Deltagerne udfyldte et skema med deres egne data, samt en logbog, hvor de førte notater fra gang til gang. Der blev målt på effekt ved hjælp af selvrapporteret evaluering samt semi-struktureret interview. Efter forløbets afslutning blev hver enkelt deltager kontaktet telefonisk og interviewet med henblik på at høre om deres samlede oplevelse af deltagelse. Deltagerne blev bedt om at evaluere på stress symptomer over en 8 ugers periode. Deltagernes evalueringer var generelt positive. De kom også med gode ideer og fif til hjemmeprogrammer, implementering, perspektivering og ideer til hvordan man kan anvende elementer af REST på arbejdspladsen. Nogle af deltagerne kunne berette om en mærkbar forandring både helt fysisk og mentalt, men også en øget bevidsthed på kroppens reaktioner. Nedenstående er uddrag fra interview med deltagerne, som gives en stor tak for deltagelse og bidrag til evaluering:

”*Allerede efter den første gang efter de sansemæssige øvelser var den en forskel. Det kom bag på mig at der skulle så lidt til for at det ændrede sig. Vejrtrækningen har i lang tid været helt oppe i toppen af brystkassen. Efter anden gang fik jeg mere bevidsthed på min vejrtrækning”*

”Jeg har glædet mig til at skulle afsted hver gang. Det var rart at være der. På dagen var man ekstra træt, faktisk hele dagen. Jeg havde forventet det modsatte. Jeg var overrasket over, hvor træt man blev.”

”Det har været spændende både at få teori bag øvelserne og prøvet det af på egen krop. Når det bliver koblet op på teori giver det mening for mig. Det har været fedt med den viden.”

”Jeg har talt med min leder at der måske er andre på min arbejdsplads der kunne have gavn af det.”

”*Øvelserne kræver ikke en masse forberedelse, så man kan gøre det derhjemme.*”

”Før REST forløbet havde jeg 3 – 4 migræneanfald om ugen. Der var ikke noget medicin der hjalp på smerterne. Jeg gik hos neurolog, fordi det var så slemt. Nu har jeg haft 1 migræneanfald på en måned.”

”Når jeg trådte ind i rummet, kunne jeg mærke roen.” ”Jeg bruger det nu i min hverdag.”

”Jeg bliver først meget træt, men senere får jeg faktisk power, energi. Jeg kan rigtig mærke, hvad min krop har brug for og det er jeg blevet bedre til at være opmærksom på.”

”Derhjemme ’glemmer’ jeg at trække vejret. Det føles som om det trykker på brystet. Det er meget underligt. Nu opdager jeg det, når det opstår, så jeg kan balancere vejrtrækningen. Jeg har haft overfladisk vejrtrækning.”

”Hvad er det der har gjort, at det var blevet så svært at trække vejret?”

”Jeg har været i udredning for sklerose fordi mine fødder har sovet og jeg har haft føleforstyrrelser mm. men alle scanninger så normale ud. Nu er de symptomer ved at aftage. Måske er det fordi min krop har været så stresset, at det har sat sig i kroppen. Jeg har nok været meget stresset i lang tid og budt min krop for meget.”

”Jeg har kun godt at sige om forløbet og ville ønske der var flere der kunne få sådan et tilbud tilpasset deres situation.”

”Det var godt at få forklaret, hvorfor øvelserne virkede og hvad man gør. Hvorfor det virker. Det synes jeg var godt at vide, hvorfor det er godt.”

”Rammerne var fine. Jeg kunne godt lide enkeltheden i rummet. Selv rummet understøtter hvilen. Jeg er ret vild med at få hjælp til hvilen og blive guidet igennem. Olierne var gode. Jeg kunne også godt lide vagus øvelserne.”

”Det kan godt være lidt skræmmende at mærke i kroppen, hvor dårligt man har det.”

”Jeg tror jeg har brug for mere at den slags. Jeg kunne virkelig godt tænke mig at fordybe mere i det.”

Perspektivering

Dette pilot projekt har indikeret en vis positiv effekt på stresssymptomer. REST metoden har bidraget til en øget bevidsthed om kroppens signaler og ressourcer, samt givet en indikation på at denne metode muligvis kan reducere stressrelaterede tilstande i kroppen, såsom søvnbesvær, anspændthed, migræne og andre kropslige repræsentationer såsom føleforstyrrelser. Projektet er udelukkende evalueret på baggrund af kvalitative data i form af deltagernes egne oplevelser, samt projektledernes indtryk og observationer over en 8 ugers periode og ikke kvantitative data, da dette ikke viste sig muligt. Projektet er begrænset i sin størrelse og må derfor udelukkende betragtes som en indikation. Det vil være ønskværdigt, hvis projektet blev skalleret op og rammesat i et større forskningsprojekt, baseret på de erfaringer der foreligger fra pilot projektet. Pilot projektet har haft til formål at undersøge et potentiale i forhold til stress reducering, men undervejs i forløbet, er det blevet belyst at denne metode muligvis også kan have effekt på migræne, samt diffuse neurologiske symptomer. Dette åbner op for muligheden for at andre målgrupper end stressramte vil kunne deltage i en undersøgelse af REST metoden. Selve metoden er enkel at udføre og vil kunne læres forholdsvist nemt på et kursus og anvendes af flere forskellige faggrupper, fx pædagoger, ergoterapeuter, fysioterapeuter, sygeplejersker mm. Metoden vil derfor kunne anvendes og praktiseres i forskellige faglige miljøer, såsom hospitaler, botilbud, arbejdspladser, specialskoler mm.