

LEDAREN:

Positiv psykologi är ett signum för fysioterapin

JAG ÄR PÅ VÄG NORRUT genom ett vinterfagert Sverige. Inspirerad efter att i Lund ha mött 200 kolleger från fem kontinenter och 17 länder på 3rd International Conference for Physiotherapy in Psychiatry and Mental Health (IC-PPMH). Organisationen bildades för sex år sedan av eldsjälur från Belgien, Norge och Sverige och alla jag träffade på årets konferens var eniga om att kunskapsområdet har utvecklats betydligt sedan dess. Konferensens syfte är att skapa möjlighet till möten och delaktighet, och att överbrygga teori och praktik.

Under tre dagar erbjöds föreläsningar, seminarier och workshops, kryddat med rundabordssamtal om hur omvärlden ska förstå det fulla värdet av fysioterapeutiska insatser inom psykiatri och mental hälsa.

SJÄLV HADE JAG FÅTT det hedrande uppdraget att tala om fysioterapi i ett bio-psyko-socialt perspektiv utifrån tanken att människan är en hel odelbar individ. Redan på sjuttioalet erövrades ett nytt och framgångsrikt forskningsområde som knöt samman människans upplevelser, känslor och beteenden med hennes nerv-, hormon- och immunsystem. Jag knöt an till denna tradition genom att visa hur livsvillkoren sätter spår i kroppen och påverkar både dess sårbarhet och motståndskraft. Vi vet att bibehållen hälsa i livets olika skeden hör ihop med hur vi lyckas behålla balansen i våra grundläggande psyko- neuro- immunologiska- endokrina försvarssystem.

Vi vet också att vår hälsa påverkas positivt av skyddsfaktorer som tilltro till den egna förmågan i kombination med tillgången till en stödjande omgivning. Från beteendemedicinsk forskning har vi lärt oss att positiv förväntan om tillfrisknande i betydelsen tillförsikt, tilltro, hopp och framtidstro kan gynna prognosen vid sjukdomar som annars ofta leder till långtidssjukskrivning. Rädsla för försämring och katastrofkänslor kan å andra sidan påverka behandlingsresultat negativt.

Begreppet positiv psykologi vinner allt större terräng inom den tidigare mer problemori-

enterade psykologin. Positiv psykologi är också ett signum för fysioterapin. Att spela med de kort vi har och se möjligheterna. Just i rörelsen utspelar sig den positiva dimensionen på ett självklart sätt.

UNDER DET ALLRA SENASTE årtiondet har svenska forskare bidragit till ny kunskap som visar att det ständigt nybildas nervceller i våra hjärnor (neurogenesis). Så sent som på 90-talet trodde man inte att det var möjligt. Men nu vet vi att nervtillväxten styrs av receptorer som kan aktiveras av bland annat välavvägd fysisk aktivitet i kombination med djup sömn. Den kontinuerliga nervcellstillväxten i hjärnans centrala delar (hippocampus) är också nödvändig för att vi ska kunna behålla våra kognitiva funktioner och känslomässiga stabilitet.

Hjärnforskare, som Martin Ingvar, har poängterat betydelsen av att ta tillvara placeboeffektens påtagliga inverkan, det vill säga inte bara se den som en felkälla utan som ett viktigt fenomen som bör utnyttjas för god vård. Placeboeffekten utgår från hjärnans försök att förutsäga och anpassa sig till framtiden.

FYSIOTERAPINS världsorganisation (WCPT) utgår från devisen *Movements for health throughout the life span*. I Lund ville jag förmedla att vi ska se det bio-psyko-sociala paradigmskiftet mot hälsa som inspiration och kunskapsstöd i vårt arbete. Det stärker argumenten för att än tydligare integrera de tre rörelsedimensionerna: aktivitet, vila och kroppsmedvetande, som tillsammans stärker människors hälsoförutsättningar.

Med tanke på att svenska folket, enligt sömnforskare, sover sämst i Europa vill jag slå ett särskilt slag för att vi integrerar den framväxande kunskapen om sömnträning som en del av sjukgymnasters kompetensutbud. Vi befinner oss i ett spännande perspektivskifte. ○

PS. Du kan läsa mer om IC-PPMH:s konferens på: www.sjukgymnastforbundet/sektioner Välj Psykiatri och Psykosomatik.



Anna Hertting
Förbundsordförande

”Vi ska se det bio-psyko-sociala paradigmskiftet mot hälsa som inspiration i vårt arbete.”