

MENTAL TRÄNING SOM STÖD OCH HJÄLP VID CANCER

INTRODUKTION:

Lars-Eric Uneståhl, Fil.Dr och rektor för SIU – Scandinavian International University, har i över femtio år forskat om och utvecklat principer och program för Personlig utveckling och självträning inom områden som avspänning, motivation, effektivitet, stresshantering m.m. Ett annat område som detta program är ett exempel på har varit sambandet mellan "Mind/Body", dvs hur man med mentala processer kan påverka kroppens funktioner. Detta koncentrerades på 1970-talet till idrotten, där han utvecklade de praktiska träningsprogrammen tillsammans med nationella landslag och olympialag för att sedan under 1980-talet översätta erfarenheterna från kroppsliga prestationer till kroppens övriga funktioner.

Hypnos, Självhypnos och Mental Träning

Uneståhl doktorerade vid Uppsala universitet 1973 på en avhandling omkring hypnos och det området tillsammans med andra alternativa medvetandetillstånd ledde fram till kurser i klinisk hypnos för läkare, psykologer och tandläkare.

Dessa pågick under 30 år men samtidigt arbetade Uneståhl på att sprida metoder för självhypnos och mental träning till så många människor som möjligt.

Under årens lopp har över 2 miljoner svenskar använt sig av hans träningsprogram för ökad effektivitet och bättre hälsa.

Kort bakgrund till Programmen

Mental träning som stöd och hjälp för människor som drabbats av cancer

Programmen bygger på en kombination av "Vetenskap och beprövad erfarenhet".

De första två versionerna

Det första träningsprogrammet gjorde Uneståhl på 1970-talet i samarbete med den amerikanske läkaren och radiologen Carl Simonton.

Hans bok "Getting Well again" kom genom Uneståhls försorg också ut på svenska: "Du kan bli frisk igen" (Wahlström och Widstrands förlag).

Detta program liksom version 2 byggde framför allt på önskvärda målbilder, som programmerades i det "mentala rummet" (Självhypnos).

Studie med 300 cancerpatienter

Uneståhl handledde i början av 1980-talet en studie vid Uppsala universitet, där 300 cancerpatienter från ett sjukhus i mellansverige delades upp i Försöks- och Kontroll-grupp genom att de tre skickligaste läkarna gjorde en matchning för att få likvärdiga grupper. Båda grupperna fick samma medicinska behandling. Enda skillnader var att F-gruppen fick programmera om bilderna av framtiden mot en önskvärd prognos. Studien pågick bara under några månader eftersom Kontrollgruppen krävde att få ta del av samma behandling men trots den korta undersökningstiden syntes en tydlig skillnad i mortalitet.

Senare versioner

De första två versionerna kompletterades i början av 1990-talet med mentala program som syftade till att höja kroppens eget immunförsvar. Dessa program byggde på forskning som Uneståhl gjorde i samband med ett 10-årigt forsknings-samarbete med ett universitet i St Petersburg (Swedish - Russian Mental Training Research Program), där man i flera studier kunde visa hur man med mental träning kunde höja en persons immunförsvar (bl.a. mätt med T4/T8 celler).

Immunförsvaret

är ett av naturens mest fantastiska skapelser i sin komplexitet och sinnrikedom. Det består av en ofattbar mängd aktiviteter och celler (T/B-cells, killer cells, neutrophils, eosiniphils, basphils, macrophager, memory cells, etc.) som tycks påverkas av inlärning (Ader, m.fl., nätverksstöd (Spiegel, m.fl) målbilder (Achterberg, m.fl.), positiva känslor (Siegel, m.fl.) Hypnos (Hall, m.fl.) och Mental Träning (Uneståhl, mfl.)

Vanlig sänkning vid cancer

Redan på 1980-talet hade ett antal forskningsstudier visat på en sänkning av immunförsvarets effektivitet i samband med stress, depression och nedslagenhet, dvs reaktioner som ofta uppstår när någon drabbas av cancer.

Från sänkning till höjning

Det blev därför viktigt att skapa mentala träningsprogram som inte bara kunde förhindra immunsänkningen utan t.o.m. kunna höja effektiviteten över normal nivå.

Detta kan göras på flera sätt, varvid två av dessa ingår i denna program serie.

Det ena är att fokusera på saker i livet som skapar tillstånd som är motsatsen till stress och depression (lugn, lust, glädje, etc), medan man lägger sjukdomen i "bakhuvudet" (utanför den direkta medvetenheten) och låter den medicinska behandlingen ta hand om det.

Det andra programmet syftar till att aktivera immunförsvaret (lymfocyterna, killercells) genom den mentala träningen (visualisering). (Något förenklat skapar man "bilder" i det självhypnotiska tillståndet, där cancercellerna angrips och dödas av våra "mördarceller".)

Man kan säga att detta är en mental motsvarighet till det som 2 decennier senare fick nobelpriset i medicin, där man på kemisk väg aktiverar immunförsvaret. Även om detta förmodligen är ännu effektivare än den "mentala" metoden, så är nackdelen här risken för biverkningar och att behandlingen är oerhört dyr. Den mentala metoden har inga biverkningar och är gratis. (Cancer programmet har delats ut gratis ända sedan Uneståhl gjorde programmen för flera decennier sedan (med stöd från cancerfonden)

Fem program med olika funktioner ingår i serien.

Här följer en kort beskrivning av varje program:

Program1. Utgångsläge och målprogrammering

Avsiktliga förändringar bygger på att man vet var man är (startpunkt) och vet vart man ska (från visioner som visar riktningen till konkreta och mätbara mål). Det här programmet startar därför med att skapa en lugn medvetenhet och acceptans av att kroppen innehåller cancerceller i större mängd än vad kroppen har klarat av att förgöra (Alla människor har cancerceller men de tas om hand och dödas av kroppens naturliga försvar – immunförsvaret). I det här programmet får du hjälp med att i ett lugn och tryggt tillstånd betrakta cancercellerna med hjälp av den "ORKA" –modell, som jag alltid använder för att ge bra feedback till kroppen, vare sig det är fråga om idrott eller cancer. ORKA står för "Observera – Registrera – Konstatera – Acceptera" med ej "Värdera och Reagera". Nästa steg är att informera kroppen om målet för den medicinska och psykologiska behandlingen. Ett av Målen är i detta fallet självklart nämligen att bli frisk. Det andra målet är att "Må Bra". Detta är två olika mål, eftersom man kan vara Sjuk och Må Bra eller Frisk och Må Dåligt. I Mental Träning är det många gånger visat att kroppen styrs av bilder. Det betyder att nästa steg är att skapa framtidsbilder av begreppen Frisk och Må Bra. Dessa två framtidsbilder kan kombineras genom att man väljer ut några framtida situationer, där man ser sig själv fungera på ett sätt som tyder på att man är Frisk och att man Mår Bra. Dessa bilder "programmeras"

sedan in i hjärnan under djup avkoppling. Jag har i flera studier visat att programmerade och integrerade framtidsbilder styr automatiserade beteenden och kroppsliga skeenden. Det mesta i kroppen är sådana automatiserade skeenden (homeostas m.m.). Hit hör också immunförsvaret. Därför blir framtidsbildernas innehåll mycket viktiga. Det har nämligen visat sig att negativa bilder (t.ex. det här är början till slutet) styr kroppen i lika mycket eller t.o.m. mer än positiva sådana. Huvudtanken bakom detta program är därför att det man egentligen vill (att bli Frisk och Må Bra) ska omvandlas till målbilder för att sedan genom programmering påverka kroppen starkare än de "rädslobilder" som man har av framtiden.

Program 2. Det ideala läkningstillståndet

Kroppen och sinnet fungerar bättre eller sämre beroende på vilket tillstånd man befinner sig i. Det finns t.ex. ett idealt prestationstillstånd, där idrottare på ett avspänt sätt kan "överlämna" åt kroppen och nå höga prestationer ("flyt"). På samma sätt kan man tala om ett idealt inlärningstillstånd, betlutstillstånd, relationstillstånd, läkningstillstånd m.m. under de sista två decennierna har många studier visat att immunförsvaret fungerar sämre vid tillstånd av stress och depression. Att det motsatta också gäller dvs. att immunförsvaret fungerar bättre i samband med positiva känslor (t.ex. glädje) bygger däremot på ganska ny forskning (Uneståhl, m.fl.). Den naturliga reaktionen när någon drabbas av cancer är dock tyvärr stress och nedslagenhet, vilket ytterligare försvagar det immunförsvaret, som man så väl behöver ha i kampen mot sjukdomen. Det här programmet vill hjälpa dig att fokusera på det i tillvaron som skapar de positiva känslor, som hjälper kroppen i arbetet med att förstöra cancercellerna. I programmet får du också lära dig att själv skapa sådana känslor. Genom att så ofta som möjligt befinna dig i detta "ideala läkningstillstånd" så hjälper du kroppen samtidigt som livet blir ljusare och du mår bättre.

Program 3. Förstärkning av den medicinska behandlingen

Effekten av en behandling, även en medicinsk sådan, är en summa av den direkta (t.ex. läkemedlet) och den indirekta (placebo) effekten. Det gör att effekten av en medicinsk behandling varierar beroende på patientens attityd, inställning och förväntningar (framtidsbilder). Det här programmet syftar till att maximera effekten av den medicinska behandlingen som du får.

Program 4. Förstärkning av kroppens eget försvar

Även om alla programmen (inte minst program 2) har syftet att förstärka det egna immunförsvaret så är detta program speciellt inriktat på detta. Ända sedan den amerikanske onkologen Carl Siminton för ett par decennier sedan publicerade de första försöken med "stimulering och aktivering av kroppens försvarsceller genom visualisering" så har denna metod varit omdebatterad. Sammanfattningsvis kan man dock säga att debatten har gällt om metoden ger några klara positiva effekter. Inga biverkningar eller andra negativa effekter har dock rapporterats vilket gör att metoden är riskfri. Ger den effekt å är det positiva sådana. Man kan också säga att erfarenheter och studier från idrotten har påvisat tydliga ideomotoriska effekter (bilders påverkan på motoriken) och studier med hypnos har påvisat liknande effekter av bilders förmåga att påverka hjärt- och kärlsystemet. Detta tillsammans med studier om visualiseringens betydelse vid läkning av idrottsskador samt effekten av visualisering för att öka antalet lymfocyter gör att det finns alla skäl i världen att anta att visualisering också kan öka effektiviteten hos immunförsvaret. Dessutom är detta det

program där du får vara medst aktiv i striden mot "fienden", vilket kan ha två positiva effekter i sig.

- Den positiva känslan av att aktivt kunna delta i cancerbehandlingen istället för att bara vara "föremål för behandling.
- Att få tillfälle att leva ut en ev. inneboende aggressivitet och att då vända sin vrede mot den verkliga fienden (cancer).

Program 5. God sömn

Det femte och sista programmet har två helt olika syften. När någon råkar ut för negativ stress (ofta en följd av cancerbeskedet), så påverkar detta ofta sömnen. Dels kan insomnandet försvåras och dessutom störs ofta djupsömnen. Eftersom det är under de första timmarnas djupsömn som kroppen får den vila och återhämtning som den så väl behöver, så kommer bristen på djupsömn att ytterligare försämra effektiviteten i kroppens olika system. Om det första syftet har med sömnens fysiologi att göra så anknyter det andra syftet till sömnens psykologiska effekter. Jag tänker då inte bara på sömnen som spontan problemlösare och som psykologisk "städgumma" utan också på att nattens sömn och dröm tycks kunna användas för "riktad problemlösning" och "målbildsbearbetning". Programmet bör tas i samband med insomnandet eftersom programmet slutar med att man leds in i en djup och skön och vederkvickande sömn.

•