Forskningsnyheter

Flyt bort stress och smärta

(2003-11-10) | Elisabet Johansson

Att flyta viktlöst och låta hjärnan vila från omgivningens ljud och ljus kan minska stress och smärta samt öka kreativiteten. Det visar Anette Kjellgrens doktorsavhandling i psykologi, där floatingens effekter på vår hälsa står i fokus.

Att stängas in i en ljud- och ljusisolerad saltvattentank kan kanske låta otäckt, men floating uppfattas oftast som något väldigt skönt och behagligt. I floatingtankens varma mörker och tystnad får varje enskild muskel och organ i kroppen vila fullständigt. Hjärnan påverkas inte längre av gravitationen och den behöver inte heller sköta balansen. Istället får hjärnan göra det den är bäst på. Att återskapa balans i kroppen och reparera kroppens vitala delar.

Anette Kjellgren framför en av universitetets flyttankar.

– Vi har en oerhörd stress i vårt samhälle idag. Människor bränner ut sig och kostnaderna för samhället blir enorma. Det finns ett stort behov av metoder som kan råda bot på detta, säger Anette Kjellgren, doktorand i psykologi och verksam vid Human Performance vid Karlstads universitet.

Minskar smärta och stress

I sin doktorsavhandling har hon undersökt vilka effekter floating har på vår fysiska och psykiska hälsa. Studien visar att floating kan leda till minskad stress och smärta samt till ökad kreativitet. Anette Kjellgren har bland annat undersökt en grupp patienter med kroniska smärtor i rygg och nacke. Under tre veckor fick de genomgå mellan nio och tio flytbehandlingar på 45 minuter vardera. Resultaten jämfördes sedan med en kontrollgrupp som inte fått någon behandling.

Resultaten är slående. Patienternas dagliga smärtor minskade betydligt, liksom deras depression och ångest. Samtidigt blev de gladare och fick lättare att somna på kvällarna. Undersökningar visade också att de stressrelaterade hormonerna minskade.

– Floating ger en mycket djup och välgörande avslappning och är ett billigt och effektivt sätt att minska stress och smärta. Det ger inga biverkningar och hittills finns inga negativa resultat dokumenterade, berättar Anette Kjellgren.

Ökar kreativiteten

Hennes studie visar även att floating ger en ökad kreativitet. Redan efter en stund i tanken ökar mängden nya och originella idéer. Däremot minskar den logiska förmågan. Detta tror forskarna beror på att aktiviteten minskar i den vänstra logiska sidan av hjärnan, samtidigt som aktiviteten i den högra kreativa sidan ökar, då man ligger i flyttanken.

– Många upplever att de hamnar i ett behagligt tillstånd mellan dröm och vakenhet. De flesta tycker även att det är väldigt positivt att i lugn och ro få vara ensam, att få tänka sina egna tankar och känna sina egna känslor.

Ledande i Europa

Karlstads universitet och Human Performance är ledande i Europa med sin forskning om floating. Här finns också ett av Europas finaste flytlabb, med tre ultramoderna flyttankar. De artiklar som Anette Kjellgrens avhandling består av har alla publicerats i ledande vetenskapstidskrifter.

– Jag hoppas att flyttankar så småningom ska börja användas i sjukvården för att lindra långvarig smärta och för att minska stress. Jag har också en vision om att kombinera floating med terapi. Jag tror att det

skulle underlätta och förkorta själva terapiförloppet om patienterna först fick flyta.

Den 21 november är det dags för Anette Kjellgren att försvara sin avhandling. Det gör hon vid Göteborgs universitet, där hon är inskriven som doktorand. Hon kommer därefter att fortsätta sin forskning om floating vid Karlstads universitet, som doktor i psykologi.

Hennes avhandling ”The Experience of floating-REST (Restricted Environmental Stimulation Technique): Consciousness, Creativity, Subjective Stress and Pain” kan beställas från Ann Backlund, Göteborgs universitet, tfn 031-773 16 37, e-post ann.backlund@psy.gu.se

Karlstads universitet ▪ Universitetsgatan 2, 651 88 Karlstad
Tfn 054-700 10 00 ▪ Fax 054-700 14 60 ▪ information@kau.se

Sidansvarig: Elisabet Ek
Om Webbredaktionen

Senast uppdat
Om cookies