

Sov gott på nålar

– akupunktur en väg till lugnare nätter

Kamomille, svalt i rummet och regelbundna vanor. Råden är många när det gäller sömnlöshet. Akupunktören Sture Johansson anser att tid för eftertanke är bästa boten.

ATT VI LEVER I EN VÄRLD som premierar aktivitet är ingen nyhet. Elektriciteten har avskaffat den naturliga vilotiden, och vi är inte heller beroende av årstidernas olika ljus och rytm. Detta, tillsammans med all information som hela tiden sköljer över oss, ger en förhöjd aktivitet hos människan. Inte bara i vårt yttre tempo, utan även i det inre.

Akupunktören *Sture Johansson* (bilden) som är specialiserad på sömnproblem anser att sömnlöshet till stor del beror på att vi inte skapar möjlighet att bearbeta de intryck som vi får under dagen. I stället sker allt det när vi slappnar av på natten.

– Att hålla en hög aktivitet är ofta en flyktmekanism. Vi flyr från rädslor och smärtsamma känslor av olika slag som vi inte vill veta av eller låtsas om att vi har. Det som då händer när vi lägger oss och slappnar av är att vi skapar utrymme för det omedvetna att komma fram. När intrycken blir för många och för starka blir det förhöjd aktivitet – och det gör att vi vaknar upp.

DEN KINESISKA MEDICINEN, liksom den indiska ayurvedan, delar in människor i olika personlighetstyper. Alla har någon eller någ-

ra av dessa typer i sin personlighet och den ändras inte under livets gång. Men man kan påverka och balansera sin personlighet genom att utveckla sig själv. Både för mycket och för lite av en energi ses som ett problem. Det är då obalans skapas.

– Personligheten är bland annat knuten till olika organ i kroppen. Den kinesiska medicinen anser också att energin förändras med årstiderna. På vintern är yin som störst och på sommaren är yang mest aktiv. Det gör att även sömnproblemen uttrycker sig olika, och behandlingarna blir därför också olika vid olika tidpunkter på året. För att komma tillrätta med sömnproblemen behöver man först och främst bli medveten om vad som orsakar obalansen och göra de förändringar som behövs genom att ta ansvar för sitt liv, säger Sture Johansson.

NÄR EN KLIENT söker hjälp hos Sture Johansson får denne först berätta sin historia. Sture lyssnar och försöker förstå hur personen har det. Han använder sig sedan huvudsakligen

”När intrycken blir för många och för starka blir det förhöjd aktivitet – och det gör att vi vaknar upp.”

av så kallad zang fu-diagnostik, där man tittar på olika fysiska och mentala obalanser för att kunna se vilket organ som är i obalans. Utifrån denna diagnos utarbetar Sture Johansson en behandlingsmodell som innefattar både akupunktur och samtal. Det finns ingen mall, alla behandlingar blir individuella.

– Det viktigaste i mötet är den relation som uppnås mellan mig och klienten, inte själva metoden, säger Sture Johansson.

Behandlingen framskrider långsamt och mjukt. Det brukar i genomsnitt bli sju behandlingar innan problemet är löst. De flesta kommer en gång i veckan.

Alla som är villiga att jobba med sitt sömnproblem kan bli hjälpta, anser Sture Johansson. Samtidigt är det ett väl känt fenomen att ju mer fokus man lägger på ett problem, desto större växer det sig.

– Ju mer man avdramatiserar sömnproblemen, desto större är chansen att man hittar tillbaka till sin egen sömn igen. Man måste också vara beredd på, och villig, att förändra saker i sitt liv. Det är i det dagliga livet som roten till problemet finns.

Text IRENE AHLBERG

Illustrationer MAJA MODÉN

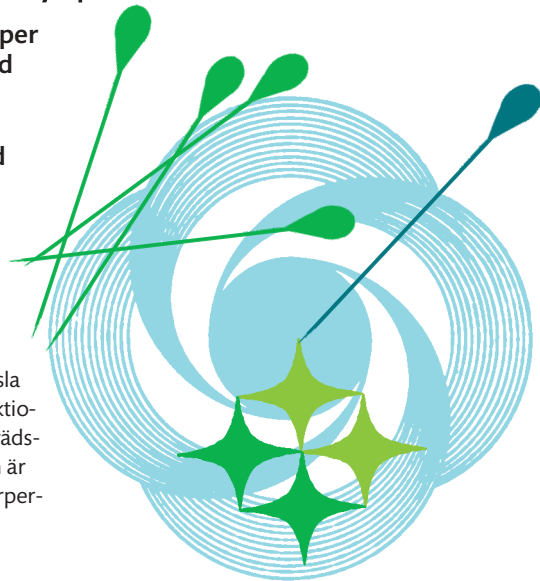
Foto ULLA HJORTFLOD, BIRGITTA RYDBECK

Vilken sömntyp är du? >>



Vilken sömntyp är du?

Det finns fem olika personlighetstyper inom den kinesiska medicinen, med olika energier och sömnproblem. Hitta de egenskaper som stämmer in på dig så får du en ledtråd till vad det är som stör din sömn.



1 Njur-personligheten

ÅRSTID: Vintern.

KÄNSLA: Rädsla. Att vila i en känsla av rädsla skapar inte någon obalans, däremot är reaktionen av rädsla skadlig. Rädslan för sin egen rädsla. Att behandla den underliggande rädslan är mycket viktigt för en njurpersonlighet. Njurpersonligheten oroar sig för framtiden.

ÅNGEST: Kroppsångest.

SÖMNPROBLEM: Rädsla förhöjer vakenheten och beredskapen i kroppen och sinnet. Karakteristisk för sömnproblem hos denna personlighet är ytlig sömn under natten. Det är ett sätt att behålla kontrollen. Njurpersonligheten har ofta överskott av oro och försöker då genom överaktivitet distrahera bort den.

2 Lever-personligheten

ÅRSTID: Våren.

KÄNSLA: Ilska. Leverpersonligheten kan ha högt tempo med många järn i elden. Vill alltid vara effektiv och är alltid på språng. Befinner sig en halv meter framför sig själv hela tiden.

ÅNGEST: Livsångest. Livet kan vara en lång kamp.

SÖMNPROBLEM: Denna personlighet har ofta sömnproblem och blir också ofta utbränd. Det finns två aspekter på leverenergin, lever yin och lever yang. Lever yang gör att man går ut och agerar och lever yin att man går på reträtt och väntar. Om man under en längre tid går ut och

agerar förlorar man till slut sin förmåga att gå på reträtt. Elasticiteten i sinnet försvinner och man blir för reaktiv av stress. Det tar längre tid att återhämta sig och man kan under natten uppleva att sinnet är i gång. Denna personlighet behöver lära sig att tillåta sig att ta det lugnt så att hela det inre systemet kan gå ner i varv. Ordet "måste" är ett lösenord för leverpersonligheten. När hon hör det ordet ska hon sätta sig ner och bara skrota.

3 Hjärt-personligheten

ÅRSTID: Sommaren.

KÄNSLA: Glädje. Men om denna glädje expanderar för mycket kan man förlora energi och i stället uppleva sorg.

ÅNGEST: Dödsångest, att allt plötsligt ska ta slut.

SÖMNPROBLEM: Renodlade hjärtpersonligheter kan ofta ha sömnproblem. Hjärtat är känsligt för alla andra kroppsorgans energier, så dessa kan också påverka.

4 Mjält-personligheten

ÅRSTID: Brittommaren.

KÄNSLA: Det här är en tänkande personlighet, och ibland tänker hon för mycket. Mjälten tycker om att samla på sig saker som har med det förflutna att göra och gillar att vara i ett sammanhang.

ÅNGEST: Har ingen specifik ångest.

SÖMNPROBLEM: Mjältpersonligheten har framför allt insomningsproblematik. Kan vara mycket trött vid läggdags, men väl i säng blir personligheten klarvaken. Tänker tillbaka och går i gång av sitt tänkande. För mycket mental aktivitet gör att denna individ får en tung personlighet, som söker falsk trygghet i tyngden. Mjältpersonligheten är rädd för att gå från ett tyngre till lättare tillstånd och blir inte sällan överviktig. Lösningen är att hitta något i livet som ger en gnista, något som skapar nya aktiviteter och ger en öppning av tyngden. Kosten är ofta söt och tung, och behöver förändras. Motion är mycket bra.

5 Lung-personligheten

ÅRSTID: Hösten.

KÄNSLA: Melankolisk. Nedstämdhet och sorg är vanligt. Denna personlighet har svårt för att sätta gränser, tar lätt in saker men har svårt för att släppa dem. Det gör att de ofta har lätt för att andas in, men svårt för att andas ut och kan få astma. Har inga svårigheter med närhet, men har svårt med balansen mellan närhet och distans.

ÅNGEST: Omgivningsångest.

SÖMNPROBLEM: Sömnproblem är inte så vanliga, men kan uppstå om personen blir överbelastad. Det kan vara svårt att stänga av relaterandet och lungpersonligheten kan bli uttröttad av för mycket socialt umgänge som denne inte kan säga nej till. Lungan behöver lära sig att skapa öppenhet och sätta gränser. Lungpersonligheten kan också få indirekta sömnproblem om deras njurar och lever blir överbelastade.

"Jag blev medveten om hur jag lever"

En och annan natt utan bra sömn är ingen katastrof. Men lyckas man inte bryta mönstret börjar man snart må allt sämre. Annelie Hallryd, 55, befann sig i sin onda cirkel i 15 år innan hon kunde ta sig ur den.

DET BÖRjade MED att hon hade en väldigt stressig period och fick svårt att sova.

– Mitt problem var att jag vaknade väldigt tidigt, ibland vid två på natten, och det var omöjligt att somna om, berättar Annelie Hallryd, 55 år från Stockholm.

Det tycktes skapa "spår" i hjärnan, för sedan behövdes det väldigt lite påfrestning för att hon skulle få problem med sömnen igen. Inte bara nätterna blev förstörda av sömnlöshet, även dagarna påverkades.

– Man känner verkligen hur livskvaliteten försämras och det blir svårare att orka med.

Annelie provade allt för att lösa sitt problem. Hon köpte sömnband på apoteket, gjorde avslappningsövningar, hade mörkt och svalt i sovrummet, slutade dricka kaffe på kvällen, prövade massage – ja, alla sömnråd som man kan läsa i veckopressen betades av. Inklusivt sömntabletter som hon fick av sin läkare. Men problemet kvarstod.

– Det här pågick i ungefär 15 år och jag kände hur det påverkade mig allt mer. Jag jobbar heltid, och ju äldre jag blev desto svårare kändes det. Till slut tänkte jag att jag kommer att bli utbränd om jag inte hittar en lösning.

EN BEKANT, SOM OCKSÅ hade haft sömnproblem, tipsade Annelie om Sture Johanssons behandling.

– Jag var otroligt motiverad och kände att nu vill jag verkligen göra en förändring. Så jag tog kontakt med honom.

Den första tiden gick Annelie på behand-



När inte ens sömntabletter hjälpte sökte Annelie Hallryd hjälp hos akupunktör. Idag fungerar sömnen för det mesta bra.

ling två gånger i veckan. Sedan fortsatte hon med en behandling per vecka, så småningom blev det varannan vecka och sista tiden en gång per månad. Totalt gick hon i ett år.

Annelies sömn har blivit mycket bättre, och hon har också fått en mängd insikter om sig själv och det liv hon lever. Hon är vad Sture Johansson kallar en leverpersonlighet, med stor ambition och mycket energi att göra saker. Sämre är förmågan att bara vara.

Annelie tror att det är kombinationen av

akupunktur och samtal som varit så effektiv.

– Akupunkturbehandlingen gav en otroligt djup och skön avspänning och jag kände att "Så här ska det kännas när man är riktigt avspänd". Den känslan blev som en mall för mig att ta med hem. Sture fungerade också som en slags livscoach. Det var inte bara att ligga där på britsen och tro att han skulle fixa jobbet. Nej, om det skulle bli någon förändring så måste jag hjälpa till själv också.

ANNELIE FICK OCKSÅ RÅD om vad som kunde vara bra att förändra. Att promenera till och från jobbet skulle till exempel inte bara ge motion och frisk luft utan också tid för inre reflektion. Att sitta i tystnad en stund på lunchen skulle också ge henne möjlighet att bearbeta dagens intryck successivt i stället för att spara alla tankar till natten.

– Det var jättebra att få nya perspektiv och tankar och bli mer medveten om hur man lever. Man tar ett steg bakåt och betraktar sig själv, säger Annelie.

Hon märkte snabbt en förändring. Redan efter de första veckorna sov hon bättre. I dag fungerar allt bra. Det händer att Annelie har svårt för att sova, men hon hamnar inte längre i den onda cirkeln. Hon har också förändrat sitt beteende och rör sig och pratar numera långsammare. *

► Vill du veta mer?

Akupunktör Sture Johansson, tel: 08-641 52 10, hemsida: www.akupunkt.nu
På Akupunktörförbundets hemsida, www.akupunktorforbundet.se, finns en förteckning över akupunktörer över hela landet.

"Jag kände att 'Så här ska det kännas när man är riktigt avspänd'. Den känslan blev som en mall för mig att ta med hem."