

Specialistundersköterska med neuropsykiatrikompetens
Examensarbete 25 poäng
Handledare: Margareta Hillbom
Vårterminen 2016



ADHD och Yoga

- Vilka positiva effekter för livskvaliteten ger yoga och mindfulness för personer med ADHD?

Norrtälje
2016-03-30
Carolina Garper
Sunup 1502

Innehåll

Bakgrund	3
En del av den traditionella behandlingen	3
Yoga- vad är det?	3
ADHD enligt DSM-IV	3
Begreppsdefinitioner	4
Syfte	4
Metod	5
Resultat och diskussion	5
ADHD- en diagnos- flera utmaningar	6
Sammanställning av enkätundersökningen	7
Hur hjälper yogan?	7
Livskvalitet och yoga	8
Intervju med Sara Emilonie	9
Studie påbörjad om yogans effekter på Akademiska sjukhuset	9
Behandling av ADHD med mindfulness	10
Yogans inverkan på sömnen - en studie	11
Positiva resultat	11
Andningens betydelse	12
ADHD och kriminalitet	12
Yoga i fängelset	12
Generell diskussion	13
Slutsats	14

Referenser

Bilaga 1
Bilaga 2
Bilaga 3

Bakgrund

En del av den traditionella behandlingen

Idag medicineras många barn och vuxna personer med ADHD med ofta narkotikaklassade Centralstimulerande läkemedel (amfetamin eller metylfenidat). Dessa förskrivningar har kraftigt ökat och Socialstyrelsen menar att det är viktigt att medicinera ADHD så att dessa personer kan fungera i arbetet, på skolan eller socialt, då diagnosen i sig kan påverka livskvaliteten negativt. Erfarenheten av medicinen påvisar att den inverkar på signalsubstanser i hjärnan så att impulserna skärps och kan stoppas. Studier har visat att medicinering kan ge ökad inlärningsförmåga, impulskontroll, ökad koncentration, uppmärksamhet, planeringsförmåga m.m.

Samtidigt fattas det hållbar forskning kring långtidseffekterna som stödjer denna utveckling av läkemedelsförskrivning samt att ingen kan förutsäga hur den enskilda individen svarar på medicinen.¹

Yoga – vad är det?

Yoga är en flertusenårig tradition som har sina rötter i Indien som på senare tid vuxit sig allt större i västvärlden. Att utöva yoga tillsammans med medveten närvaro och andning sägs kunna skapa balans hos oss. Det hjälper oss att komma ner i varv, få en ökad kroppsuppfattning och bygger självkänedom. Yoga utövas i alla samhällsklasser samt finns i en mängd olika yogaformer. Det som förenar de klassiska yogaformerna är att fokus ligger i det inre och inte det yttre. I yogan kopplas andning ihop med olika rörelser och ett stilla fokus. I vissa yogaformer avslutas passet med en meditation. I meditationen stillas tankar och skapar ett klarare sinne.

Inom den terapeutiska yogan finns det bl.a. yoga mot migrän, hormonyoga, yoga vid depression, yoga vid stress och utbrändhet, yoga för binjurarna, yoga för hjärtat, yoga för cancerpatienter (pågår t.ex. på Akademiska sjukhuset, Uppsala) m.m.²

I Sverige har det sedan 1998 pågått olika sorters forskningsprojekt av medicinsk yoga där det framkommit positiva resultat bl.a. hos personer med relaterade tillstånd till ADHD såsom stress och sömnsvårigheter men även andra problemområden såsom förebyggande yoga för ryggsmärtor och mot högt blodtryck, stress m.m. Institutet för medicinsk yoga (IMY) står bakom undersökningarna tillsammans med bl.a. Karolinska Institutet och Danderyds sjukhus.³

ADHD enligt DSM-IV

En person med ADHD har en s.k. neuropsykiatrisk funktionsnedsättning. Diagnosen är av neurobiologisk grund där hjärnan tar emot signaler och bearbetar dessa på ett annorlunda sätt. Belöningssystemet fungerar t.ex. på ett annorlunda sätt och en kortsiktig belöning väger starkare än en långsiktig. ADHD har även en stark genetisk bakgrund. Enligt DSM-IV finns tre olika typer av ADHD.⁴

¹ <https://www.socialstyrelsen.se/nyheter/2012oktober/kraftigokningavadhd-lakemedeltillvuxna>, <http://ki.se/forskning/adhd-diagnos-som-vacker-kanslor>

² Ljung-Strömberg L, 2000, Sid 2

³ <http://sv.mediayoga.com/forskning/svensk-forskning/?wpa-paged=2>, <http://sv.mediayoga.com>

⁴ <http://ki.se/forskning/adhd-diagnos-som-vacker-kanslor>

G ADHD med huvudsakligen hyperaktivitet/impulsivitet
G ADHD med huvudsakligen bristande uppmärksamhet - ADD
G ADHD av kombinerad typ, se ovan (den vanligaste).⁵

Begreppsdefinitioner

Centralstimulerande läkemedel- En form av amfetamin, Ritalin och Concerta används vanligen för att medicinera personer med ADHD.⁶

Det autonoma nervsystemet – Det är ett automatiskt system i hjärnan och kan förklaras med två vågskålar, på den ena sidan finns det parasympatiska nervsystemet, som står för lugn och ro, vila och sömn. På den andra sidan hänger det sympatiska nervsystemet som står för aktivitet, och vakenhet, men också stress och aggression. I det parasympatiska är det Oxytocinet som är den aktiva signalsubstansen som verkar, i det sympatiska är det adrenalin.⁷

DSM-IV- En amerikansk diagnosmanual (*Diagnostic and statistical manual of mental disorders*) för psykiatriska diagnoser och tillstånd. IV betyder den 4e versionen, senast reviderad år 1994. I Sverige använder vi oss av denna tillsammans med ICD-10 eller den senaste diagnosmanualen DSM-5, som utkom 2013 som är ytterligare en reviderad upplaga.⁸

NPF- Förkortning för neuropsykiatriska funktionsnedsättningar.

ADHD – Förkortning för Attention Deficit Hyperactivity Disorder

ADD – Förkortning för Attention Deficit Disorder

Perception- (varseblivning) Upptagning i medvetandet av sinnesintryck. Hur vi tar emot dessa sinnesintryck och hur vi väljer att agera efter dem.

Mindfulness- Medveten närvaro som innebär bl.a. att ha sinnesnärvaro.

Syfte

I detta examensarbete vill jag undersöka yogans effekter är då jag saknar en nyanserad bild av behandling hos personer med ADHD (samt andra neuropsykiatriska diagnoser). Jag anser att det fattas ett holistiskt synsätt på behandling och hur vi ser på människan. Idag riktas mycket fokus kring medicinering som en behandling. Det går ofta att finna information om att medicin ska vara ett komplement till andra pedagogiska och psykosociala insatser. I verkligheten upplever jag i mitt arbete kring dessa personer att det är övervägande fokus kring medicinering och att kunskapen är bristfällig kring funktionsskillnader och stödinsatser.

⁵ Axén M. 2010. Sid 19

⁶ Heilig M. 2007, Sid 144

⁷ Ardeby S. 2005, Sid 49-53

⁸ Trillingsgaard A. 2011, Sid 246

I samhället vi lever i snurrar världen allt fortare, psykisk ohälsa ökar liksom kraven på oss och vad vi ska åstadkomma i våra liv. I sociala medier visar vi upp en yta av lycka och perfektion, en slags inbördes tävlan i ”finaste livet” och gränsen för vad som är accepterat inom normen i samhället upplever jag har krympt.

Yogan blir likt en motvikt till allt det ytliga och våra snabba lösningar på problem. Det är en motpol till vårt samhälle idag vilket kan vara en av anledningarna till att den har blivit så populär. Det ska vara prestationslöst, här och nu, med fokus på nuet och det inre. Att kunna se på en känsla som kommer utan att agera, utan att sopa undan den, bita ihop eller springa ifrån den. Uttrycket ”less is more” – kan det vara så med yogan? Att finna lösningar i det enkla? Det vill jag undersöka.

Metod

Jag har valt att intervjua personer med ADHD som använder sig av yoga för att få en direkt och nära kunskap av personlig erfarenhet. Dessa har jag fått tag i via sociala medier via b.la. kontakter som är yogalärare.

Jag har kontaktat Göran Boll från Institutet för medicinsk yoga, (IMY) för att få vidare information om forskningsläget kring ADHD och yoga i Sverige. Boll är huvudlärare på IMY och har initierat i flera studier och projekt i Sverige kring yogans effekter. Jag har även haft mailkontakt med Sara Emilonie som även hon arbetar med yoga på olika sätt och som arbetar med personer med ADHD. Hon har svarat på en skriftlig intervju. Även hon arbetar vid Institutet för medicinsk yoga i Stockholm som lärare, terapeut och utbildningsansvarig.

Jag har intervjuat Arbetsterapeut Malin Lagström på Akademiska sjukhuset, Uppsala som har påbörjat en studie med personer med ADHD som syftar till att undersöka effekterna av detta.

Via PubMed, på internet, den internationella medicinska databasen, har jag hittat en studie på personer som tränat mindfulness som en del av behandlingen hos personer med ADHD som jag har använt mig av i min undersökning.

Jag har även haft telefonkontakt med Eva Seilitz arbetar som nationell yogasamordnare på kriminalvården. Hon har berättat om det stora yogaarbetet som sker på landets fängelser.

Litteraturen har jag delvis lånat på Norrtälje bibliotek. En del av litteraturen har jag tagit från privat bruk. Jag har även använt referenser från internet.

Resultat och diskussion

I mitt resultat nedan kommer jag att presentera en översikt kring svårigheterna som diagnosen ADHD individuellt medför. Jag har även sammanställt intervjuerna med personerna som tränar yoga som har diagnosen.

Ytterligare intervjuer sammanställs med Sara Emilonie och Malin Lagström, båda aktiva på olika sätt med yoga och ADHD.

Vidare går det att läsa om resultatet av en svensk sömnstudie samt om hur yoga och andningen påverkar vår kropp. Jag har även sammanställt en studie kring mindfulnesssträning för personer med ADHD från USA och dess effekter. Jag har även lyft fram korrelationen mellan ADHD och kriminalitet i Sverige, samt yogans ingång i kriminalvårdens regi. Jag kommer löpande att föra diskussion till de främsta resultatdelarna som kräver vidare reflektion.

ADHD- en diagnos - flera utmaningar

Med diagnosen följer inte enbart problematiken med reglering av uppmärksamhet och koncentration, samt impulsivitet och hyperaktivitets svårigheter. Samsjuklighet och tilläggsproblem tillhör en del av diagnosen, mer i regel än undantag. Diagnoser som Tourettes Syndrom samt tics och tvångssyndromet OCD och Autismspektrumtillstånd är relativt vanliga tilläggsdiagnoser. Även Bipolär sjukdom ses oftare hos personer med ADHD.

Sömnstörningar – Vanligt förekommande hos personer inom hela NPF spektrumet. Sönnen är viktig för hjärnan och kroppens återuppbyggnad samt för hjärnans minnes- och utvecklingsfunktioner. Vi behöver en god sömn för att kunna fungera i det dagliga livet. Det är vanligt att personer med ADHD har sämre sömnkvalitet, de sover kortare tid och vid uppvaknandet tar det längre tid att känna sig ordentligt vaken.⁹

Oro/Ångest/Depression- Dessa personer upplever ofta en inre oro med sin funktionsnedsättning men även ångest och depressioner är vanligt förekommande. Det kan bero på den inre obalans, rent emotionellt som personen har i sin funktionsnedsättning. Även åtstörningar är vanligare hos personer med diagnosen samt att de löper en större risk för att hamna i missbruk och beroende, samt även kriminalitet.¹⁰

Stresskänslighet- Av olika faktorer har personer med ADHD oftare en sämre stresskänslighet, att uppleva ett kaos som det kan vara med diagnosen, kan vara nog så stressande. Den inre förmågan av att dra gränser kan vara problematisk.

Exekutiva funktioner- Denna funktion sitter i hjärnans frontallob. Den kan ses som en ”hjärnans dirigent”. Här sköts planering med överblick över en situation och beslut, hur vi löser problem, vår förmåga att prioritera och analysera. Här styrs egenkontroll gällande känslolivet, affekt och motivation. Här finns även det som hämmar det impulsstyrda beteendet, förmågan att kunna skjuta upp direkt behovstillfredsställelse. Arbetsminnet (att ta in information och förmåga att lagra den i stunden) och tidsuppfattningen styrs också härifrån. Alla dessa funktioner har personer med ADHD svårigheter med i varierande grad.

¹¹

⁹ Iglum Rønhovde. L 2006, Sid 108-109

¹⁰ Iglum Rønhovde. L 2006, Sid 113,

<http://www.kunskapsguiden.se/psykiatri/Kunskapsunderlag/Documents/Kort-om-adhd-vuxna.pdf>

¹¹ Iglum Rønhovde. L 2006, Sid 130-131

Övriga associerade egenskaper

Dålig självkänsla är mycket vanligt, motivationsbrist (blir lätt uttråkad) samt ojämn prestationsnivå, blir lätt arg och får vredesutbrott, motoriska svårigheter, perceptionssvårigheter, inlärningssvårigheter, svårigheter kring sociala sammanhang, beteendestörningar, problem med korttidsminnet.¹²

Många av dessa problem hör samman med individuell variation. Dålig sömn påverkar koncentrationen på dagen vilket påverkar inläringen och kan medföra att den sociala förmågan och beteendet försämras. Dålig sömn påverkar även minnet. Med ständiga sömnproblem riskerar vi att bli emotionellt instabila och har lättare att hamna i depression om det pågår under lång tid. Funktionsskillnaderna skapar även en obalans i att hålla koncentrationen under lång tid – något som kanske kan övas upp genom mindfulness och yoga? Yogan stärker även kroppsuppfattningen, något som kan vara värdefullt en person med ätstörningar (dålig kroppsuppfattning).

Sammanställning av enkätundersökningen¹³

Jag har intervjuat fyra personer som har använt sig av yoga som en del av sin behandling för att må bättre i sin diagnos. Deltagarna består av tre kvinnor i åldern 28, 39 och 35 år, samt en man, 39 år.

De har utfört yoga från 10 månader tillbaka i tiden upp till 9 år. Majoriteten har utfört yoga i flera år. Yogan utför de minst 2ggr/vecka upp till 7 ggr/vecka. En av dem mediterar dessutom dagligen. En av dem äter medicin för sin ADHD, det är personen som använt sig av yogan kortast tid. De andra äter ingen medicin.

Gemensamt svarar alla ja på frågan om yogan hjälpt dem i sin funktionsnedsättning. En av dem svarar ja, delvis.

Funktionssvårigheter som personerna har genom sin diagnos;

Sömnproblem -3 personer

Oro/ångest – 4 personer

Koncentrationssvårigheter -2 personer

Impulsivitet- 4 personer

Aggressivitet- 2 personer

Låg självkänsla -3 personer

Planeringssvårigheter-3 personer

Depression-3 personer

Med ett tillägg; förmåga att ta på sig för mycket ansvar – 1 person

Hur hjälper yogan?

På frågan om yogan har hjälpt dem att hantera dessa problem blir svaren som följer;

Sömnproblem

2 personer uppger att de med yogans hjälp sover mycket bättre.

Oro/ångest

¹²<http://gillbergcentre.gu.se/forskningsomraden/Diagnosgrupper,+metoder+och+vissa+pågående+studier+vid+GNC/adhd-och-sociala-beteendestörningar>

¹³ Se bilaga 1.

2 person bekräftar att oron är mer hanterbar när den dyker upp

Koncentrationssvårigheter

2 personer beskriver att koncentrationen blivit bättre, varav 1 säger att hon har fått hjälp att fokusera och stanna upp.

Impulsivitet

1 person uppger att hon kan handskas med impulsivitetens konsekvenser bättre än tidigare.

Aggressivitet

1 svarar att hon sällan bli aggressiv längre sedan hon börjat med yoga.

Låg självkänsla

Samtliga svarar att självkänslan har ökat markant.

Planeringssvårigheter

3 personer uppger att yogan har hjälpt dem med sina planeringssvårigheter

Depression

1 person svarar att *"depressionen har försvunnit och ersatts av naturliga perioder av sorg. Ökad acceptans- ökat välbefinnande"*. -Denise 39 år.

Jag har också ställt frågan om det finns några nackdelar/problem med yogan, med tanke på funktionsnedsättningen. Två svara nej, bara fördelar, två svarar att det kan vara svårt att få den gjord. En av dem som svarade att det var svårt beskrev samtidigt *"Att få till yogan som en daglig rutin var något som blev stärkande i sig och det var då han upptäckte fördelarna både mentalt och fysiskt."* – Mikael 39 år.

Livskvalitet och yoga

På frågan om yogan har ökat deras livskvalitet blir svaren gemensamt *ja*. Här är några kommentarer till den frågan.

"Yoga ger mig bättre självkänsla, gör att jag sover mycket bättre. Jag har tagit ADHD medicin förut men har slutat nu och mår ändå bra. Jag tror att det är tack vare yogan."
- Rebecca 28 år

"Ett bättre fokus, en mer förlåtande syn på mig själv när jag inte fått saker gjort direkt, eftersom jag inte känner stressen längre. Jag kan färdigställa det jag påbörjat, snarare än att det ger mig ångest." – Mikael 39 år

"Fokus, lugn och fysisk förbättring." – Sandra 35 år

"Jag har numer en regelbunden och stabil sömnavana sedan tre år tillbaka." – Denise 39 år.

Det var en utmaning att få tag i dessa personer - samt att sedan få svaren av dem - vilket är en del av funktionsproblematiken. Det är genomgående positiva resultat vilket är glädjande. Jag gjorde dock en miss där jag i frågan kring hur yogan har avhjälpt de problem de uppgav i frågan, inte tydliggjorde bättre att de skulle svara på respektive problemområde. Därför föll en del av områdena bort i frågan om yogan hjälper dem med

svårigheterna. Däremot visade de tydligt i sina skriftliga svar att yogan står för något positivt, citaten talar sitt tydliga språk. Det entydigaste visade sig vara självkänslan som ökat mest men också planeringssvårigheterna som har förbättrats samt koncentrationen.

Intervju med Sara Emilionie¹⁴

Sara arbetar som mindfulnessinstruktör och yogaterapeut och arbetar med att sprida yogan och meditation till allmänheten, inom vård, skola och till näringslivet. Hon har även utvecklat en egen metod med yoga och mindfulness som hon utbildar andra i.

Sara arbetar individuellt med klienter som är i behov av stressreduktion och här har hon mött många med ADHD. Hon berättar att effekterna hon ser hos dem är omedelbar gällande andningen som blir lugnare och djupare. Detta i sin tur leder till en respons av lugn- och ro, och klienten upplever ett behag, men även en trötthet. Hon berättar att personer med diagnosen sällan stannar upp och känner efter förrän de ”kraschlandar”.

Sara rekommenderar yogan som behandlingsform för personer med ADHD och säger att hon tror att den skulle vara i särklass mest effektiva behandlingsmetoden. Det behövs dock forskning för att det ska få fotfäste inom vården.

På frågan om det finns nackdelar eller svårigheter med att arbeta med yoga hos målgruppen svarar hon att många upplever yogapassen för långa och ”tråkiga” för personer med ADHD. Med hyperaktivitet är det inte så lätt att sätta sig på mattan överhuvud taget. Detta är en av anledningarna till att Sara har skapat en egen metod som bygger på korta övningar som även kan göras ute i vardagen som ger tydlig effekt vilket ger en direkt ”belöning.”

Om yogans framtidsutsikter säger hon att MediYoga finns idag på 10 % av alla Sveriges vårdinrättningar. Precis som Göran Boll beskrev, bekräftar även Emilionie att det inte finns svensk forskning i dagsläget på ADHD och yogans behandlande effekt.

Yogan växer sig större inom psykiatrin, men ännu är inga större studier gjorda inom psykiatrin. Sara tillägger att hon själv aktivt arbetar för att bidra till detta och att när väl forskning finns, är hon övertygad om att yogan kommer att bli en populär metod för personer med Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar.

Den stora utmaningen med att få yoga som en accepterad behandlingsform alternativt ett komplement till annan behandling är självklart att det måste till gedigen forskning. Alternativa behandlingsmetoder står ofta i skymundan bakom den traditionella. 10 % av Sveriges vårdinrättningar erbjuder yoga till sina patienter visar att en förändring är på väg. En behandlingsmetod som är riskfri och anpassningsbar bör vara något att inrikta sig mot. Intressant att Emilionie nämner att personer med ADHD kan ”kraschlanda” och inte förmår att stanna upp. Det var precis det som Denise beskrev i sin enkät för mig, samt att yogan har hjälpt henne att just, stanna upp.

Studie påbörjad om yogans effekter på Akademiska sjukhuset¹⁵

Malin Lagström arbetar som Leg. arbetsterapeut på Neuropsykiatriska mottagningen på Akademiska sjukhuset i Uppsala. Hon är dessutom utbildad MediYoga instruktör. Hon ska

¹⁴ Se intervjufrågor i bilaga 2

¹⁵ Se intervjufrågor i bilaga 3

precis påbörja en studie kring yogans och mindfulness effekter hos personer med ADHD. Personerna kommer från mottagningen där hon arbetar och kommer under åtta veckor medverka i ett pass 1 ggr/vecka.

Som arbetsterapeut inom neuropsykiatri möter hon många personer som har svårt att hantera stress. Hon anser att i vårt samhälle idag finns det mycket hårda krav på att vi ska prestera på alla plan i livet och vi överöses av information. För en person med ADHD/ADD är detta ännu svårare att hantera. De har en ökat känslighet mot stress och drabbas således ofta av stressrelaterad ohälsa.

Hon menar att som MediYogainstruktör har hon fått med mig kunskap om hur man kan förebygga och behandla bland annat stress, oro och depression. Genom att slå ihop dessa två kunskaper tror jag att jag kan erbjuda en möjlighet till att hantera den stress de upplever, säger hon.

Bakgrunden till initiativet handlar om att Malin började på neuropsykiatriska mottagningen såg hon att MediYoga skulle kunna vara något för denna patientgrupp. Samtidigt läste hon om att Sara Emilonie i sin blogg på MIMY (mindfulness/MediYoga) berättar om att hon hade diagnostiserats med ADHD och att hon genom yoga och mindfulness, fått verktyg till att hantera sina svårigheter. Hon har tagit fram ett program som heter Balansprogrammet där hon har satt ihop korta och kraftfulla mindfulness- och yogaövningar som inte tar mer än 5-15 minuter att göra varje dag. Detta passar personer med ADHD/ADD bra eftersom övningarna inte tar så lång tid att de hinner tappa fokus.

Passen är kortare, språket är förenklat för att minska risken för feltolkningar och mantran på sanskrit är borttagna. Detta för att passa personer med ADHD/ADD med kortare uppmärksamhetsspann. En del personer kan även fastna vid ord som de inte förstår.

Vidare berättar Sara att MediYoga är en terapeutisk form av yoga som det bedrivs svensk forskning kring och att det krävs en medicinsk utbildning för utbildas till MediYogainstruktör.

Svårigheten med personer med diagnosen är ju precis som Emilonie nämnde i föregående intervju, att få personerna att bara sätta sig på en matta. Alla snabba impulser som kommer kan vara en utmaning att förmå sig att komma ner och det kan vara lätt att ge upp när det inte fungerar (belöning-direkt-problematiken). Därför var det glädjande att höra att de har anpassat yogan med mindfulness till korta enkla program som är lätta att ta till sig. Även att de tagit bort mantran och annat som kan styra om uppmärksamheten och försvåra lät positivt. Detta är ett viktigt steg för att få fler med diagnosen att våga prova yoga.

Behandling av ADHD med mindfulness

Lidia Zylowska, psykiatriker och integrativ/holistisk/medicin doktor har forskat inom mindfulness och ADHD, vid UCLA Mindful Awareness Research Center. Syftet var att undersöka om mindfulness träning kan påverka uppmärksamheten, minska stress samt påverka sinnesstämningen hos målgruppen.

Studiens deltagare bestod av 24 vuxna samt 8 ungdomar med ADHD. Dessa fick under 8 veckors tid träna mindfulness. Deltagarna fick lärarledda övningar samt övningar att göra

på egen hand. En del i övningarna var riktad till kärleksfull vänlighet till sig själv med syfte att stärka den så ofta svaga självkänslan hos personer med ADHD.

Resultatet tecknades i form av mätningar och självskattning med goda resultat. Som grund visade sig deltagarna rapportera hög tillfredsställelse med mindfulnessprogrammet som helhet. Majoriteten av deltagarna medicinerade för sin diagnos men nära 80 % upplevde att ADHD symptomen mildrades. Effekterna var enbart positiva och problem med oro och depression minskade samt att uppmärksamheten och kognitionen förbättrades. Det gav även positiva resultat i neurologiska tester.

Slutsatsen som drogs utav studien är att mindfulnesssträning kan mildra symptomen för ADHD för vuxna och ungdomar.¹⁶

Studien som bedrevs i 8 veckor visar mycket goda resultat av mindfulness inom olika områden hos personer med ADHD. Det skulle ha varit än mer intressant om det fanns med en kontrollstudie för vidare jämförelse för att få tydligare evidens. Vidare skulle det vara intressant att se en studie som pågått under längre tid med fler deltagare.

Yogas inverkan på sömnen – en studie

En studie kring yoga och sömn är utfördes av IMY i samverkan med Södertälje kommunanställdas idrottssällskap (SKAIS) år 1998. Syftet var att undersöka de mätbara effekterna av yoga och meditation hos personer som led av kroniska sömnstörningar.

Kommunhälsans friskvårdsenhet rekryterade 12 deltagarna till studien. Fler än 90 % av deltagarna hade aldrig tränat yoga före undersökningen påbörjades. Studien påbörjades med att personerna fick dokumentera sina sömnvanor i två veckor innan yogan påbörjades. Hela studiens längd var 8 veckor, varav 2 veckor utan yoga, samt 6 veckor med yoga. En introduktion till yogan inleddes efter en vecka, i form av en lärarledd lektion där deltagarna fick gå igenom det aktuella yogapasset och meditationen. Deltagarna fick sedan på egen hand genomföra ett yogapass för bättre sömn 3-5 dagar per vecka. De fick även lyssna på en guidad meditation 5-6 ggr/vecka före sänggåendet. Passet och meditationen utfördes efter en inspelad kassett samt ett instruktionshäfte.

Positiva resultat

Deltagarna skickade in sömndagbok där de dokumenterade sin sömn utifrån specifika frågor. Resultatet av studien visar att *insomningstiden* minskade tydligt under veckorna då yogan och meditationen införts.

Antalet *uppvaknanden* minskade också tydligt under samma period samt ett utökat antal *sömntimmar per natt*. *Sömnkvaliteten* ökade från 6 % till över 50 % under veckorna med yoga och meditations utövande. Det allmänna välbefinnandet och *måendet på morgonen* ökade också avsevärt från 6 % till 51 % som svarar att de mår utmärkt/bra under veckorna med yoga träningen. På frågan om personen upplever att sömnen blivit bättre uppger 8 av 10 deltagare, 77,14 % att de upplever att sömnen har blivit bättre under de veckor som de tränat yoga och mediterat.

¹⁶ <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18025249>

Studien bestod av 12 personer och de flesta har inte utfört yoga tidigare, vilket jag anser kan vara bra då förutsättningarna och förväntningarna kan vara jämbördiga. Studien talar inte om huruvida deltagarna har någon diagnos, vilket inte är syftet med studien. 8 av 10 deltagare upplevde att sömnen blev förbättrad under perioden med yoga och meditation. Sömnstudien tog jag med just för att påvisa hur kraftfull yogan är mot sömnproblem, en vanlig orsak till fler problem hos personer med ADHD.

Andningens betydelse

I yogan är andetaget av central betydelse. I vardagen tänker vi inte på hur vi andas, den sköter sig själv i det autonoma nervsystemet, såsom hjärtrytm och tarmrörelser. I yogan använder vi oss av långa djupa andetag för att stabilisera balansen i nervsystemet mellan det parasympatiska och sympatiska nervsystemet. Andetaget går djupt och påverkar hela diafragman som rör sig och på så sätt masserar de inre organen. Medvetna djupa andetag dämpar det sympatiska nervsystemet vilket leder till att mildra stressreaktioner samt en sänkning av blodtrycket. Yogan tillsammans med andningen påverkar våra organ t.ex. matsmältningen, det stärker nervsystemet, påverkar hormonsystemet samt balanserar höger och vänster hjärnhalva.¹⁷

ADHD och kriminalitet

Flera studier visar att personer med diagnosen ADHD är vanligt förekommande inom kriminalvården i Sverige. En av dem visar att 40 % av de långtidsdömda på Norrtälje anstalten uppfyller kriterierna för ADHD. Två långtidsstudier visar även att personer med diagnosen löper en mycket stor risk att som vuxen hamna i kriminalitet och vara dömd för brott. Risken för att ha hamnat i ett missbruk bedöms även vara mycket hög.¹⁸

Yoga i fängelset

Idag finns yoga på många av landets fängelser. Yogan har visat sig ha god effekt för personer med ADHD och är en motvikt till styrketräningen som många ägnar sig åt. Eva Seilitz är Nationell yogasamordnare för kriminalvården och initiativtagare till idén som startade år 2002. Syftet som drev idén var en frågeställning huruvida det går att motivera grovt kriminella att förändra sin livsstil genom yoga och meditation. Idag finns yogaaktiviteter på ett 30-tal anstalter och häkten runt om i landet – dvs. en tredjedel.

I en magisteruppsats vid Uppsala Universitet skapad av Seilitz visar en enkätundersökning samt djupintervju av intagna på Norrtäljeanstalten att yogan gett resultat som *”ökat lugn och bättre sömn, ökad sinnesro och tankekontroll, ökad koncentration och studiemotivation, ökat kroppsligt och andligt välbefinnande.”*¹⁹

¹⁷ <http://www.vetenskaphalsa.se/yogaandning-bra-verktyg-mot-stress/>,
<http://sv.mediayoga.com/om-yoga/yoga-som-terapi/>

¹⁸ https://www.kriminalvarden.se/globalassets/publikationer/forskningsrapporter/adhd_slutrapport.pdf

¹⁹ <http://www.dn.se/insidan/yoga-gor-aggressiva-fangar-lugnare/>

På anstalten i Ystad pågår en mindfulness verksamhet sedan 2012 som en del av en hälsosatsning för de intagna. Här blandas andning, meditation med fokus och yoga i ett pass. Resultaten har visat sig vara goda i självskattningsbedömningar, samt att läkemedelsförbrukningen har minskat samt framsteg har kunnat påvisas i andra samtida behandlingsprogram.²⁰

Då många intagna har en ADHD-diagnos, som troligen ofta obehandlad, är det intressant att se att yoga verksamheten har fungerat väl där med god spridning.

Generell diskussion

Genom yogan, andningen och mindfulness kan vi finna verktyg som kan hjälpa oss att komma ner i varv, få bättre sömn och fungera bättre i vardagen. Yoga och meditation kanske inte är allas människors lösning. Precis som allt i livet så finns det variationer av allt. Det gäller att finna det som passar individen och att inte alltid följa normen.

Det jag har velat behandla i min undersökning att påvisa att det finns andra vägar för att nå en förbättrad livskvalitet som är totalt biverkningsfri om än kanske beroendeframkallande i bästa fall.

Det som framkommit i de olika undersökningarna, som i sig är relativt små studier, är trots allt viktiga då resultaten har varit så pass positiva. Med den kunskapen finns behovet att upprätta större kvalitativa studier då en holistisk syn på behandling alltid granskas hårt. I relation till detta är det intressant att behandlingen för ADHD som ofta innebär medicinering inte är baserat på forskning på lång tid som dessutom har biverkningar. Det skulle vara intressant att se hur hjärnan svarar rent neurologiskt på yoga då ADHD innebär en neurologisk avvikelse i hjärnan och yogan sägs kunna få höger och vänster hjärnhalva att balanseras.

Det finns kunskap inom yoga och mindfulness, hur det påverkar vår kropp och emotionellt på ett kraftfullt sätt, ändå är det något som för många är svårt att förstå att det kan påverka så kraftfullt. Jag tror att det handlar om att attityder behöver förändras och det kommer ofta hand i hand med att kunskap och forskning tillkommer.

Svårigheter som jag stött på genom undersökningen från början var att hitta adekvat information, det har varit svårt att söka genom litteratur i ämnet. Min bedömning är att det saknas litteratur liksom forskning inom området. En annan svårighet som jag har stött på är att förhålla sig till är att det finns forskning på yogan och dess effekt i andra medicinska områden och inte inom ADHD.

Personer med ADHD löper större risk att hamna i kriminalitet och missbruk än genomsnittet. Där yoga har används på personer som sitter i fängelse, har det visat sig ge den intagna ge positiva effekter där även medicineringen har setts kunna minska och ett lugn inträder. Jag ser detta som något oerhört positivt, att i en negativ miljö som trots allt ett fängelse i grunden är, lyfta in yoga och mindfulness som redskap i behandlingen. Konceptet har dessutom drivits under lång tid vilket även det tyder på att det har goda effekter.

²⁰ <http://www.kriminalvarden.se/om-kriminalvarden/nyheter/2015/januari/mindfulness-for-intagna/>

Yoga som behandlingsform för personer med missbruksproblematik och kriminalitet ser jag som en bra väg inom ramarna för kriminalvården. Personer som missbrukar som befinner sig i öppenvården tror jag baserat på egna erfarenheter, kan vara svårare att nå då ofta missbruket kan vara något som bör hanteras i första hand, beroende på dess allvarlighetsgrad.

Slutsats

Yoga med andning och meditation kan ses som en rehabiliteringsåtgärd eller användas i preventivt syfte. Det jag har kommit fram till är att yoga och mindfulness kan anpassas till personer med ADHD och kan höja deras livskvalitet.

De tydligaste positiva effekterna som framkommit är:

- Ökad uppmärksamhet och koncentration
- Bättre sömn
- Bättre kognitiv förmåga
- Mindre oro/depression
- Bättre självkänsla

Forskning kring yogans effekter pågår och finns i Sverige kring andra medicinska tillstånd. Önskvärt är att forskning i större kvalitativa studier sker kring personer med ADHD tillsammans med yoga och mindfulness, (även med neurologisk undersökning) med kontrollgrupper för jämförelse.

Referenser

Ardeby S. 2005, *Arbeta med beröring och bemötande*, Ambosantus AB

Axén M (red) (2010) *Regionalt vårdprogram ADHD, lindrig utvecklingsstörning och autismspektrumtillstånd hos barn, ungdomar och vuxna*. Stockholms läns landsting.

Heilig M. 2007, *Beroendetillstånd*, Studentlitteratur.

Iglum Rønhovde L. 2006, *Om de bara kunde skärpa sig! Barn och ungdomar med ADHD och Tourettes syndrom*, Studentlitteratur

Ljungh Strömberg L (red.) 2000, *Om yoga*, Bokförlaget DN

Trillingaard A. (red.) 2011, *Barn som är annorlunda*, Studentlitteratur

IMY och Södertälje kommunanställdas idrottssällskap, 1998, Stockholm. Hämtat den 11 april 2016
<http://sv.mediayoga.com/wp-content/uploads/2013/06/1999-SömnYoga-undersökning.pdf>

Kriminalvården utvecklingsenheten, Lundholm L. 2013, *ADHD i kriminalvården sammanfattningsrapport*. Hämtat den 13 april 2016
https://www.kriminalvarden.se/globalassets/publikationer/forskningsrapporter/adhd_slutrapport.pdf

Zylowska L. 2007, *Mindfulness meditation training in adults and adolescents with ADHD: a feasibility study*. Los Angeles USA: University of California-Los Angeles. Hämtad: den 14 april 2016
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18025249>

Kihlman I. 2007, *Yoga gör aggressiva fångar lugnare*. Dagens nyheter. Hämtad den 23 april 2016
<http://www.dn.se/insidan/yoga-gor-aggressiva-fangar-lugnare/>

Hämtat den 30 mars 2016
<https://www.socialstyrelsen.se/nyheter/2012oktober/kraftigokningavadhd-lakemedeltillvuxna>

Hämtat den 31 mars 2016
<http://sv.mediayoga.com/forskning/svensk-forskning/?wpa-paged=2>

Hämtat den 31 mars 2016
<http://ki.se/forskning/adhd-diagnos-som-vacker-kanslor>

Hämtat den 5 april 2016
<http://gillbergcentre.gu.se/forskningsomraden/Diagnosgrupper,+metoder+och+vissa+pågående+studier+vid+GNC/adhd-och-sociala-beteendestörningar>

Hämtat den 6 april 2016
<http://www.kunskapsguiden.se/psykiatri/Kunskapsunderlag/Documents/Kort-om-adhd-vuxna.pdf>

Hämtat den 13 april 2016
<http://www.vetenskaphalsa.se/yogaandning-bra-verktyg-mot-stress/>

Hämtat den 13 april 2016
<http://sv.mediayoga.com/om-yoga/yoga-som-terapi/>

Hämtat den 13 april 2016

<http://www.kriminalvarden.se/om-kriminalvarden/nyheter/2015/januari/mindfulness-for-intagna/>

Hämtat den 14 april 2016

<http://sv.medyoga.com>

Referenspersoner

Boll Göran, MediYoga Institutets ägare o drivare.

E-post; goran@mediyoga.se

Emilione Sara, Lärare och terapeut i MediYoga®
Utbildningsansvarig MIMY

E-post; sara@mimy.se

Lagström Malin, Leg. Arbetsterapeut, Akademiska sjukhuset Uppsala.

E-post; malin.lagstrom@akademiska.se

Seiliz Eva Nationell, Yogasamordnare Kriminalvården

E-post; eva.seilitz@kriminalvarden.se

Bilaga 1

Intervjufrågor till dig med ADHD som använder dig av yoga

Ålder:

Namn:

1. Hur länge har du utfört yoga?
2. Hur ofta tränar du yoga?
3. Äter du mediciner p.g.a. din ADHD? Ja/Nej
4. Anser du att yogan hjälper dig i din funktionsnedsättning? Ja/Nej
5. A) Har du något av följande problem, om *ja*, i så fall vilket/vilka:
sömnpblem, oro/ångest, koncentrationssvårigheter, impulsivitet, aggressivitet, låg självkänsla, planeringssvårigheter, depression. Eller övrigt;
5. B) Har din yoga hjälpt dig att hantera dessa problem? Beskriv i så fall hur:
6. Finns det något i yogan som du ser som en nackdel/problem med tanke på din funktionsnedsättning? Berätta gärna.
7. Har yogan ökat din livskvalitet och i så fall, vilket har varit den största förändringen?

Tusen tack för din medverkan! /Carolina Garper

Bilaga 2

Intervjufrågor till Sara Emilionie

1. Vad arbetar du med?
2. Vilken erfarenhet har du av att arbeta med personer med ADHD och yoga?
3. Om det finns positiva effekter av yogan, vilka specifika ser du att yogan ger dessa personer?
4. Skulle du rekommendera yoga som behandlingsform för personer med ADHD?
5. Finns det några nackdelar eller svårigheter att arbeta med yoga hos målgruppen?
6. Vad tror du om framtidsutsikterna för yogan som verktyg för personer med Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar?

Tack för din medverkan!
Med vänlig hälsning Carolina Garper

Bilaga 3

Intervjufrågor till Arbetsterapeut Malin Lagström

1. Berätta om ditt projekt kring yoga och mindfulness. Vad handlar det om?
2. Vad är bakgrunden till idén?
3. Varför har ni valt just den här typen av yoga till dessa patienter?
4. Varför och på vilket sätt har ni anpassat yogan så att den passar personer med ADHD?
5. Finns det fördomar kring yoga och har du stött på några kring projektet än så länge?