

Bliv bevidst opmærksom

Mindfulness kan give ro og overskud til patienterne

AF SANNE OPSTRUP WEDEL

Bevidst nærvær.

Sådan lyder den korteste definition på mindfulness, der er en meditativ hjernetræningsform, som hjælper en til at forblive i nuet og dermed selv kunne vælge, hvilke tanker man vil lade sig styre af.

Men derfor betyder mindfulness samtidig også at være opmærksom på en bestemt måde, nemlig bevidst opmærksom.

"Det sker for alle, at tankerne tager over. For eksempel som når man – på vej i bil fra ét sted til et andet – pludselig opdager, at man er kommet et stykke af vejen uden at have været opmærksom på det. Så har man været så meget i sine automatiske tanker, at man i hvert fald ikke er bevidst opmærksom. Men hvis man ved, at man er opmærksom, så fungerer opmærksomheden som en laserstråle, som man kan flytte rundt med, og det giver mulighed for at vælge, hvad man vil fokusere på, og hvordan man vil reagere i en given situation, hvilket unægtelig giver en stor frihed," forklarer Mariann Lundgren, mindfulness meditationsinstruktør og tandlæge med speciale i tandlægeskræk.

Opmærksomhed skal trænes

Den 28. maj 2011 deltager hun i årsmødet for Dansk Selskab for Odontofobi, der blev

stiftet sidste år som et selskab for alle tandlægefaglige grupper og med repræsentanter for både privat praksis, kommunal praksis, specialtandplejen og regionerne.

I bestyrelsen sidder tandlæge Christina Krohn, der arbejder i den kommunale tandpleje i Odder og samtidig har ansvaret for den kommunale specialtandpleje samme sted. Hun fortæller, at selskabet i år har fokus på behandleren og betydningen af, at man er i balance med sig selv for at kunne hjælpe de angstpatienter.

"Det kan ikke nytte, at man selv er fyldt med stress og frustrationer, eller at der er uløste konflikter mellem personalet. Der er nødt til at være et roligt og trygt miljø, hvis patienterne skal kunne hjælpes. Ikke mindst i specialtandplejen, hvor rigtig mange af de psykiatriske patienter er angst i forvejen," siger hun.

Og det er ifølge Mariann Lundgren netop, hvad mindfulness kan bidrage med på klinikken.

"Mindfulness er at være opmærksom – bevidst, i nuet og uden at dømmes – og det giver ro. Og kan man lære sig selv det, så er det muligt at handle på en ny måde. Ofte er det nemlig svært at være opmærksom, fordi vi har så mange automatiske tanker – ofte om fortiden eller fremtiden. Disse tanker avler automatiske følelser, som igen avler

automatiske kropsfølelser, der til sidst resulterer i automatiske handlinger. Af og til er disse automatiske handlinger ikke så hensigtsmæssige, og vi er måske selv ikke helt tilfredse med dem. Men hvis man er bevidst opmærksom, kan man lære at trække sig tilbage og kigge på det, der sker foran en – og dermed selv vælge sine reaktioner, uanset hvilke følelser man har – det giver ro, selvværd og glæde," siger hun og understreger samtidig, at kurset blot er en introduktion til mindfulness og ikke hjernetræning, som hjernetræning skal være. Det skal nemlig foregå i minimum otte uger.

"Men man kan få en fornemmelse af, hvad mindfulness kan gøre for os – der sker nemlig hurtigt noget, når man mediterer. Man starter nogle processer i hjernen og dermed er hjernetræningen i gang," siger Mariann Lundgren.

Følelser smitter

På klinikken, hvor der ofte bliver stillet store følelsesmæssige krav til behandlerne, i form af krav fra velinformerede patienter om medfølelse, forståelse og 'rigtige' behandlinger foruden tidspres og personaleansvar, kan det være svært at fastholde sit overskud og forblive rolig.

"Det kan være hårdt at være tæt på mennesker med smerte og angst, og i