

Yoga som integrativ vårdmetod vid stress

En systematisk litteraturstudie

Carolina Bertils

Examensarbete för (YH)-examen inom social- och hälsovård

Utbildning: Sjukskötare (YH)

Vasa 2017



EXAMENSARBETE

Författare: Carolina Bertils
Utbildning och ort: Sjukskötare, Vasa
Handledare: Rika Levy-Malmberg & Anita Wikberg

Titel: Yoga som integrativ vårdmetod vid stress – en systematisk litteraturstudie

Datum: 31.5.2017 Sidantal: 46 Bilagor: 1

Abstrakt

Syftet med det här examensarbetet är att öka kunskapen och förståelsen hos sjukskötare om yoga som integrativ behandlingsmetod vid stress. Genom att få en ökad kunskap och förståelse om yogans effekter vid stress kan vi inom vården få nya möjligheter att hantera patienter som lider av stress och stressymtom. Frågeställningarna är: Hur upplevs yoga av personer som lider av stress? Hur påverkar yoga vår kropp?

Studien är en kvalitativ systematisk litteraturstudie där resultatet ur fyra kvalitativa vetenskapliga artiklar analyserats med hjälp av innehållsanalys. Dorothea Orems egenvårdsmodell har använts som teoretisk utgångspunkt. I speglingen speglas resultatet mot den teoretiska utgångspunkten och mot bakgrunden.

Resultatet består av ett tema samt fyra kategorier med underkategorier. I resultatet framkom det att yoga är en bra behandlingsmetod vid stress. Yoga ger ett ökat fokus och en ökad närvaro. Det hjälper oss att fokusera våra tankar. Yoga bidrar till att vi blir mer avslappnade vilket förstärks med meditation och djupandning. Genom att utöva yoga får man en ökad kroppsmedvetenhet och rörlighet. Resultatet visar också på många upplevda förändringar i tankar och attityd, en känsla av ökat välmående och en känsla av helhet. Enligt resultatet blir man mindre stressad genom att utöva yoga.

Språk: Svenska Nyckelord: yoga, stress, integrativ vård

OPINNÄYTETYÖ

Tekijä: Carolina Bertils
Koulutus ja paikkakunta: Sairaanhoidaja, Vaasa
Ohjaaja(t): Rika Levy-Malmberg & Anita Wikberg

Nimike: Jooga integroivana hoitomenetelmänä stressiin – järjestelmällinen kirjallisuustutkielma

Päivämäärä: 31.5.2017 Sivumäärä: 46

Liitteet: 1

Tiivistelmä

Tämän tutkielman tarkoituksena on lisätä sairaanhoitajien tietoisuutta ja ymmärrystä miten joogaa voidaan käyttää integroivana hoitomenetelmänä. Lisäämällä tietoisuutta ja ymmärrystä joogan vaikutuksista stressiin, voimme hoitoalalla saada uusia mahdollisuuksia hoitaa potilaita jotka kärsivät stressistä ja stressin oireista. Kysymykset ovat: Miten stressistä kärsivät ihmiset kokevat joogaa? Kuinka jooga vaikuttaa kehoomme?

Tutkimus on laadullinen systemaattinen kirjallisuus, jossa neljä laadullista tieteellistä artikkelia ovat analysoitu käyttämällä sisällön analyysiä. Dorothea Oremin omahoito mallia on käytetty teoreettisena perusteena. Tulokset heijastuu teoreettiseen perusteeseen ja taustaan.

Tuloksena muodostuu yksi teema sekä neljä kategoriaa aliosoitteineen. Tulos osoitti joogan olevan hyvä hoitomenetelmä stressiin. Jooga lisää keskittymistä ja läsnäoloa. Tämä auttaa ajatusten keskittymiseen. Jooga auttaa meidät rentoutumaan entistä paremmin jota vahvistetaan meditaation ja syvän hengityksen avulla. Harjoittamalla joogaa kehon tuntemus ja liikkuvuus kohenee. Tulos osoittaa myös monet koetut muutokset ajatuksissa ja asenteessa, tunne kohonneesta hyvinvoinnista ja kokonaisuudesta. Tuloksen perusteella stressi laskee joogaa harjoittamalla.

Kieli: ruotsi

Avainsanat: jooga, stressi, integroiva hoito

BACHELOR'S THESIS

Author: Carolina Bertils
Degree Programme: Nurse, Vasa
Supervisor(s): Rika Levy-Malmberg & Anita Wikberg

Title: Yoga as an integrative care method for stress – A systematic literature study

Date: 31.5.2017 Number of pages: 46 Appendices: 1

Abstract

The aim of this thesis is to increase the knowledge and understanding of yoga as an integrative care method for stress that can be used by nurses. By gaining increased knowledge and understanding of the effects of yoga on stress, we can gain new opportunities in managing care for patients suffering from stress and stress symptoms. The questions are: How is yoga experienced by people suffering from stress? How does yoga affect our body?

The thesis is a qualitative systematic literature study analyzing the result of four qualitative scientific articles using content analysis. Dorothea Orem's self-care model has been used as a theoretical starting point. The result is reflected against the theoretical view as well as the background.

The result consists of one theme and four categories with subcategories. In the result it emerged that yoga is a good care method for stress. Yoga gives an increased focus and an increased presence. It helps us to focus our thoughts. Yoga helps us become more relaxed, which is enhanced by meditation and deep breathing. By practicing yoga, the patient get increased body awareness and mobility. The result also shows many experienced changes in thoughts and attitudes, a feeling of increased well-being and a sense of comprehension. According to the result, the patients become less stressed by practicing yoga.

Language: Swedish Key words: yoga, stress, integrative care

Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
2	Syfte och frågeställning.....	2
3	Teoretisk utgångspunkt.....	2
3.1	Dorothea Orem, egenvårdsmodell.....	2
3.1.1	Teorin om egenvård	3
3.1.2	Teorin om egenvårdsbrist.....	5
3.1.3	Teorin om omvårdnadssystem	5
4	Bakgrund	6
4.1	Stress.....	7
4.1.1	Stressreaktionens fysiologi.....	8
4.1.2	Stressymtom.....	9
4.1.3	Hälsorisker vid stress	10
4.2	Integrativ vård.....	10
4.2.1	Integrativa vårdens sex principer	12
4.3	Mary Jo Kreitzer	17
4.4	Yoga	17
4.4.1	Terapeutiska effekter av yoga	18
4.5	Tidigare forskning kring yoga och stress.....	19
5	Metod	21
5.1	Datainsamling.....	22
5.2	Kvalitativ innehållsanalys	23
5.3	Studiens genomförande	24
5.4	Etiska överväganden.....	25
6	Resultat	25
6.1	Ökat fokus och ökad närvaro	26
6.1.1	Tankar	27
6.2	Mer avslappnad.....	27
6.2.1	Meditation	28
6.2.2	Djupandning	29
6.3	Ökad medvetenhet och rörlighet.....	29
6.3.1	Kroppsmedvetenhet.....	30
6.4	Upplevda förändringar	31
6.4.1	Förändringar i tankar och attityd.....	31
6.4.2	Välmående.....	32
6.4.3	Känsla av helhet	32
6.5	Tema: Mindre stressad.....	33

7	Spegling.....	34
7.1	Fokus och närvaro.....	34
7.2	Mer avslappnad.....	35
7.3	Ökad medvetenhet och rörlighet.....	36
7.4	Upplevda förändringar.....	37
7.5	Mindre stressad	38
8	Metoddiskussion.....	39
9	Resultatdiskussion.....	42
	Källförteckning.....	44

Bilaga 1 Tabell över valda artiklar

1 Inledning

Stress har blivit allmänt förekommande i dagens samhälle. Vi utsätts dagligen för miljöbetingad stress i form av ljud och föroreningar. Det finns akut och kronisk stress vilka båda ger en känsla av olust och allvarliga hälsoeffekter. Eftersom stressen har blivit oundviklig behöver vi hitta olika strategier för att hantera den. Inom integrativ vård har man flera olika alternativa metoder. Kreitzer menar att yoga är en metod som kan användas inom hälsovården för att hjälpa patienter som lider av stress. (Kreitzer & Koithan 2014, 200)

Det som vi sedan tidigare känner till som komplementär medicin, har idag integrerats med evidensbaserad medicin och kallas numera för integrativ vård. Inom den integrativa vården använder man sig alltså av den traditionella medicinen samtidigt med alternativa behandlingar, och detta har enligt vetenskaplig utvärdering visat sig vara verkligt effektivt. (Papp 2006)

I yoga fokuserar man på balans, hållning, djupandning, stretching och avslappning. Detta sker i samarbete mellan tanke och kropp. Via meditation uppnår man självförverkligande och stresshantering. Yoga förändrar stressresponsen och individens inställning till stress, samtidigt som självförtroendet och känslan av välbefinnande ökar och skapar en känsla av avslappning och stillhet. Vid stresshantering har yoga visat sig vara mycket användbart. Stress ökar risken för skador i kroppen. Kroppen anses vara en förlängning av sinnet. (Singh et al., 2015)

Jag har valt att göra den här studien eftersom min sambo varit långtidssjukskriven på grund av utbrändhet. Före han blev utbränd uppsökte han läkare för olika symtom som uppkommit på grund av stress. Läkarna behandlade symtomen, utan att göra något åt orsaken till dessa symtom, nämligen stressen. Detta bidrog till att symtomen återkom och blev allvarigare för var gång. Om han hade fått något konkret sätt att hantera sin stress redan från början hade det kanske aldrig lett till utbrändhet. Jag anser därför vi måste börja se över vårdalternativen. Min sambo är långtifrån ensam om sin situation, stresssymtom som leder till utbrändhet blir allt vanligare. Mitt syfte med studien är att öka kunskapen och förståelsen hos sjukskötare kring yogans inverkan på stress.

2 Syfte och frågeställning

Syftet med min litteraturstudie är att öka förståelsen och kunskapen hos sjukskötare om yoga som integrativ behandlingsmetod vid stress. Respondenten vill samtidigt fördjupa sig i vad integrativ vård innebär i sammanhanget.

Utifrån syftet formuleras frågeställningarna respondenten kommer att undersöka.

- Hur upplevs yoga av personer som lider av stress?
- Hur påverkar yoga vår kropp?

3 Teoretisk utgångspunkt

Som teoretisk referensram kommer respondenten att använda sig av Dorothea Orem och hennes egenvårdsmodell. Långvarig stress kan leda till många hälsorisker. För att undvika riskerna behöver man hitta ett sätt att hantera stressen. Inom den integrativa vården rekommenderas bland annat yoga som metod vid stresshantering. Egenvård syftar på det som individen gör för att bevara liv, hälsa och välbefinnande. Detta kan uppnås via yoga. Respondenten kommer att spegla den valda vårdteorin och resultatet mot varandra i speglingen.

3.1 Dorothea Orem, egenvårdsmodell

Enligt Orem är vård en situation där individen av någon anledning inte längre på egen hand klarar av sin egenvård och därför behöver en ersättning för detta. Målet för vården är att

hjälpa individen att bli så självständig som möjligt. Orem delar upp sin egenvårdsmodell i tre teorier: teorin om *egenvård*, teorin om *egenvårdsbrist* och teorin om *omvårdnadssystem* (Kirkevold, 2000, 149). Orem (2001) beskriver sin teori som en bild där teorin om egenvård är i mitten, runt den kommer teorin om egenvårdsbrist och runt den kommer teorin om omvårdnadssystem. Det här ger en bild av hur hela hennes teori är uppbyggd. (Orem 2001, 141)

3.1.1 Teorin om egenvård

Egenvård är enligt Orem (2001) en mänskligt reglerande aktivitet vilken individen bör utföra för sig själv eller få utförd för sig för att bevara livet. Hon menar att egenvård är något som man måste lära sig och den måste utföras medvetet och kontinuerligt samtidigt som den måste stämma överens med individens växlande krav beroende på stadier av tillväxt och utveckling, hälsotillstånd, omgivning och grad av energi. (Orem 2001, 143)

Teorin består av tre begrepp: *egenvård*, *egenvårdsbehov* och *egenvårdskrav*. *Egenvården* består av en handlingsprocess i tre faser. Den första fasen är värderingsfasen, som utmynnar i vilka åtgärder som måste utföras för att säkerställa hälsa och välbefinnande. Den andra fasen är planeringsfasen där individen gör en plan för hur dessa åtgärder ska genomföras systematiskt. Den sista fasen är genomförandefasen där individen konkret genomför dessa åtgärder. *Egenvården* syftar till att sörja för egenvårdsbehoven. (Kirkevold 2000, 149–150)

Egenvårdsbehoven definieras av Orem som en förståelse av de handlingar som antas vara, eller är, nödvändiga för individens funktion och utveckling som människa. Dessa utförs av eller för en person. *Egenvårdsbehoven* delas i sin tur in i tre kategorier: *universella behov*, *utvecklingsmässiga behov* samt *hälsorelaterade behov*. (Kirkevold 2000, 150)

De *universella behoven* antar att individen är tvungen att genomföra vissa åtgärder för att behålla sin funktion. Orem har åtta universella egenvårdsbehov som syftar till:

1. Upprätthållandet av syreupptagning
2. Upprätthållandet av vätskeintag

3. Upprätthållandet av födointag
4. Omvårdnad med vikt på eliminationsprocesser och exkrementer
5. Upprätthållandet av balans mellan aktivitet och vila
6. Upprätthållandet av balans mellan ensamhet och social interaktion
7. Förebyggande av fara för mänskligt liv, funktion och välbefinnande
8. Främjandet av mänsklig funktion och utveckling inom en social gemenskap, alltefter individens potential, kända mänskliga begränsningar och människans önskan om att vara normal. (Kirkevold 2000, 150–151)

De *utvecklingsmässiga behoven* är behov som syftar till människans utveckling och ändras under hela livets gång. Dessa kan vara speciella universella egenvårdsbehov beroende på var i livet man befinner sig eller behov som uppstår p.g.a. speciella tillstånd eller händelser. *Hälsorelaterade egenvårdsbehov* uppstår när individen blir sjuk, skadad eller lider av andra sjukdomstillstånd och genomgår diagnostik eller behandling av dessa. (Kirkevold 2000, 151)

De hälsorelaterade egenvårdsbehoven har Orem delat in i sex kategorier:

1. Att söka och se till att man får rätt medicinsk hjälp vid sjukdom, skada eller sjukdoms tillstånd.
2. Att vara insatt i och att hantera verkan och resultat av sjukdomstillstånd samt risker för sin egen utveckling.
3. Att framgångsrikt genomföra ordinerade diagnostiska, terapeutiska och rehabiliterande åtgärder.
4. Att ha reda på, följa med och justera eventuella biverkningar av mediciner.
5. Att acceptera sitt hälsotillstånd och eventuella behov av vård.
6. Att vänja sig vid ett liv med sjukdoms tillstånd och eventuella medicinska biverkningar samt hitta ett sätt att leva vidare med detta. (Kirkevold 2000, 151–152)

Egenvårdskrav är summan av de egenvårdsaktiviteter som individen gör för att sörja för sina universella och utvecklingsmässiga egenvårdsbehov och behov p.g.a. hälsoproblem. (Kirkevold 2000, 152)

3.1.2 Teorin om egenvårdsbrist

Enligt Orem (2001) är egenvårdsbrist orsaken till varför en person behöver vård. En person i behov av omvårdnad har av någon anledning hälso- eller hälsovårdsrelaterade egenvårdsbegränsningar, vilka beror på personens hälsotillstånd. Det här gör att personen helt eller delvis inte känner till vilket behov av vård som personen behöver. Det begränsar också deltagandet samt engagemanget i den fortsatta vården. (Orem 2001, 146)

Enligt Kirkevold (2000) grundar sig teorin på *egenvårdskapacitet* och *egenvårdsbegränsning*. Teorin beskriver och förklarar hur ett vårdbehov uppstår hos en individ. Vårdbehovet uppstår när det blir obalans mellan egenvårdskapaciteten och egenvårdskraven hos individen, vilket betyder att individen inte längre har möjlighet att själv utföra den egenvård som egenvårdsbehovet kräver. I sådana fall tas egenvården omhand av en anhörig eller annan motsvarande person, Orem talar då om *dependent-care*. Egenvårdskapaciteten är den kapacitet som en individ har för att tillgodose sina behov av egenvård. Egenvårdsbegränsningar består av begränsningar som individen har sett utifrån sin kunskap, sin förmåga att utvärdera och fatta beslut samt resultatgivande handlingar. (Kirkevold 2000, 152–153)

3.1.3 Teorin om omvårdnadssystem

Orem (2001) beskriver omvårdnadssystem som ett vårdssystem som bildas när sjukskötare ger omvårdnad till sina patienter. Dessa system kompenserar eller kompletterar de

egenvårdsbegränsningar som patienten har, genom att möta deras egenvårdsbehov i stabila eller förändrade livssituationer. Omvårdnadssystem kan bildas för individer, för hjälpbehövande och hjälpare, för grupper med individer som har liknande egenvårdsbehov, för familjer eller för andra grupper. (Orem 2001, 148)

Kirkevold (2000) beskriver Orems teori om omvårdnadssystem som *omvårdnadskapacitet*, *hjälpmetoder* och *olika omvårdnadssystem*. Omvårdnadskapacitet är de kunskaper, attityder, färdigheter och egenskaper som krävs för att ge omvårdnad. Enligt Kirkevold förklarar Orem omvårdnadsprocessen som fyra moment: diagnostisering, ordination, behandling samt ordnande av den vård som situationen kräver. Det finns fem övergripande hjälpmetoder, som beskriver olika sätt att hjälpa, vilka kan bestå av att hjälpa med allt, att vägleda, att stödja, att hjälpa till att utvecklas eller att undervisa. Det samspel som skapas mellan den vårdbehövande och vårdaren är omvårdnadssystem. Dessa omvårdnadssystem kan se ut på tre olika sätt. De kan vara fullständigt kompenserande, delvis kompenserande eller stödjande. (Kirkevold 2000, 154–155)

4 Bakgrund

I det här kapitlet kommer respondenten att förklara stress, integrativ vård och yoga, samt hur dessa tre hänger ihop. Som sjuksköterska är det viktigt att kunna känna igen de symtom som uppstår hos en patient som lider av stress. På många arbetsplatser kommer vi i direktkontakt med dessa personer, dels som patienter, men dels också våra arbetskamrater kan lida av stress. De behandlings metoder som i dag erbjuds i Finland är konventionella och många gånger långdragna. Respondenten anser därför att vi behöver införa integrativ vård i vår hälsovård i form av yoga.

Idag har kraven på högre kvalitet och säkerhet inom vården från både patienter och vårdgivare blivit större. Hälsovården ska vara individuell och person-centrerad. Samtidigt ökar användningen av komplementär och alternativ medicin. När dessa används parallellt med den konventionella medicinen kan det bidra till fara för patientsäkerheten p.g.a. okunskap. Inom integrativ medicin är det viktigt att läkare/vårdare och patient har ett

samarbete och fokuserar på hela personen. Vården är evidensbaserad och utnyttjar alla terapeutiska metoder för att uppnå optimal hälsa och läkande. Patienten har tillgång till både konventionell och komplementär medicin på samma gång. Integrativ medicin använder sig bl.a. av akupunktur, örter, massage och osteopati samt många fler (Sundberg et al. 2014). Mary Jo Kreitzer är en framstående person inom integrativ medicin, med mer än över 20 års erfarenhet inom området. Hon är grundare och föreståndare av Center for Spirituality and Healing på University of Minnesota. Hon har skrivit många artiklar och även en bok om integrativ vård. (Center for spirituality and healing)

Enligt Li et al. (2012) har yoga har funnits i över 5000 år i Indien, men nyligen börjat utövas mera även i Europa och Amerika. I yoga koncentrerar man sig på andningstekniker, yogaställningar, stärkande övningar och meditation. Det finns många olika sorters yoga, bl.a. Hatha yoga, Kundalini yoga, Bikram yoga, Astanga yoga och Power yoga. Yogans ökande popularitet och dess betoning på andlig förbindelse mellan kropp och själ gör att det undersöks kring dess roll i behandling av psykiska sjukdomar. Det forskas i om yoga kunde införas som en form i kognitiv behandlingsterapi hos patienter som lider av stress och ångest. Hos dessa patienter har man också börjat forska i om yoga eventuellt kunde ersätta den farmakologiska behandlingen. Långdragen stress påverkar kroppen negativt och kan leda till flera kroniska sjukdomar om den inte behandlas. T.ex. kan kronisk psykologisk stress ge skadliga effekter på immunsystemet. Även om det idag pågår mycket forskning kring yogans effekter på vissa sjukdoms tillstånd och hälsan överlag, finns idag för lite forskning för att yoga ska anses vara en bevisad behandlingsform. (Li & Goldsmith 2012)

4.1 Stress

I Nationalencyklopedin förklaras ordet stress på följande vis, (*ansträngande omständigheter som framkallar påfrestningar både fysiskt och psykiskt; ofta i samband med högt arbetstempo och tidsbrist*). Det står att ordet använts sedan 1954 och att det kommer från engelskan. (Nationalencyklopedin)

Stress är ett ord med många betydelser. I folkmun används ordet när man vill beskriva en upplevelse av otillräcklighet, tidsbrist eller överbelastning, man har för mycket på gång. Inom sjukvården används ordet när man vill förklara en anpassningsreaktion inför krav och påfrestningar. Stress kan även vara positiv eller negativ. Med positiv stress menas den reaktion som startar i kroppen när vi behöver vara mer alerta, som höjer prestationsförmågan. Stress är en naturlig reaktion i kroppen som uppstår när vi behöver vara mera fokuserade för en stund, men när stressreaktionen är på i kroppen hela tiden, det är då den blir negativ. Clas Malmström beskriver 2013 hela stress begreppet som en fysiologisk grundfunktion, samspelet mellan kroppen och själen i den ständiga anpassningen till våra upplevelser. (Malmström 2013)

4.1.1 Stressreaktionens fysiologi

Stressreaktion är ett fysiologiskt tillstånd som börjar med en aktivering av sympatiska nervsystemet. Det sympatiska nervsystemet, SNS, är en del av autonoma nervsystemet vilket också består av det parasympatiska nervsystemet, PSNS. Dessa två nervsystem står i förbindelse med våra inre organ, körtlar och blodkärl via nervtrådar. De har motsatta effekter på kroppen. SNS utvidgar våra pupiller, ger en ökad hjärtfrekvens och ett högre blodtryck. Det hämmar matsmältningen och salivproduktionen samtidigt som det ökar frisättningen av adrenalin och noradrenalin. PSNS sänker hjärtfrekvensen och blodtrycket samt stimulerar matsmältningen. Det ökar vår sexuella upphetsning. Båda systemen skickar impulser till våra organ, och balansen mellan dessa två bestämmer effekten. (Friis Andersen & Brinkman 2015, 16–17)

Vid en stressreaktion aktiveras hormonerna adrenalin, noradrenalin och kortisol. Adrenalin och noradrenalin ger en snabbare hjärtfrekvens och höjer blodtrycket. Kortisol ger en ökad nedbrytning av bl.a. sockerarter och fettämnen vilket bidrar till ökad energi för fysisk aktivitet. Evolutionärt bidrog stressresponsen till en energiurladdning, en ökad möjlighet att leva, vare sig man valde att kämpa eller fly. Stresshormonerna inverkar negativt på immunsystemet, speciellt efter en längre tids stressreaktion bidrar kortisol till en nedbrytning av immunsystemet. En ökad mängd kortisol ger också en ökad risk för att drabbas av

depression. Enligt forskning påvisas också att långvarig stress ger allvarliga konsekvenser för den fysiska hälsan såsom hjärt- och kärlsjukdomar. (Friis Andersen & Brinkman 2015,16–17)

4.1.2 Stressymtom

Stress i sig själv anses inte vara en officiell sjukdom. Därför finns det egentligen inga kriterier för när man anses vara stressad. Det finns dock många som har försökt hitta symptom som förklarar stress. Symtomen påverkar individen på flera plan. Psykiska symptom på stress är en oklar sjukdomskänsla av trötthet och olust. Det kan kännas som om allt är övermäktigt. De flesta som lider av stress blir nedstämda och gråtmilda samt får en låg självkänsla. De kan också få yrselanfall. Vanliga psykosomatiska symptom på stress är huvudvärk och magsmärtor. De fysiologiska reaktioner som uppstår vid stress är att blodtrycket stiger samtidigt som hjärtfrekvensen ökar, andningen blir snabb och ytlig, vilket bidrar till en ökad andningsfrekvens, svettning och händerna blir kallsvettiga, pupillerna dilateras, skakningar, muskelspänningar, irritation, diarré eller förstoppning samt förändringar i aptiten. Beteendestörningar i form av beteendeförändringar, bristande koncentration som leder till risker, försummelse av egenvården, och riskfyllt beteende. Ovanor som man kanske haft från tidigare tenderar att bli värre så som ökad rökning, ökad alkoholkonsumtion samt ökad droganvändning, allt för att få en tillfällig lindring av symtomen från stress. Sömnrubbingar är vanliga. Konflikter ökar och det är vanligt med social isolering. Rastlöshet uppstår. Kognitiva förändringar i form av koncentrations- och inlärningssvårigheter samt rubbingar i det normala tankemönstret vilket resulterar i minnessvårigheter. (Kreitzer & Koithan 2014, 205–206; Friis Andersen & Brinkman 2015, 14–15)

4.1.3 Hälsorisker vid stress

Utvecklingen och progressen av många av våra sjukdomar, om inte nästan alla, påverkas av stress. Speciellt hjärt- och kärlsjukdomarna påverkas. Eftersom blodtrycket och hjärtfrekvensen stiger vid stress bidrar det till ett slitage på det vaskulära systemet. Stressen är också en riskfaktor vid depression, övre luftvägsinfektion samt försämrad sårhäkning. När man utsätter kroppen för en längre tids stress kan det göra att det biologiska åldrandet påskyndas. Det finns forskare som påstår att stress påskyndar utvecklingen av cancer och även gör risken större för att ev. cancertumörer ska aktiveras. Det här beror på att immunsystemet försvagas vid långvarig stress. Dock finns det idag inga bevis för detta. (Kreitzer 2014, 201–202)

4.2 Integrativ vård

Det finns olika begrepp som man behöver särskilja. Det finns alternativ medicin, komplementär medicin samt integrativ medicin/vård. Den *alternativa medicinen* har en egen förklaringsmodell, diagnos och behandling och är ett alternativ till den vanliga sjukvården. *Komplementär medicin* har en förklaring, diagnos och behandling, är överensstämmande med skolmedicinen och kan användas som komplement till den. *Integrativ medicin* är en kombination av skolmedicin och de komplementära metoder som det finns evidens för. Målet med integrativ medicin är att ha ett individuellt helhetsperspektiv med fokus på hälsa och helande. Patienten ses som en samarbetspartner och är delaktig i alla beslut. Inom integrativ medicin är det också viktigt att personalen satsar på att utvecklas både professionellt och personligt. (Carlsson & Falkenberg 2007)

Integrativ vård är att använda sig av nya metoder och ett nytt sätt att se människan. Från att tidigare ha åtgärdat det problem som uppstått ska man inom integrativ vård sätta patienten i centrum och satsa på förebyggande åtgärder för att uppnå hälsa. Istället för att endast se delar, ska man se hela människan, kropp, själ och tanke, vilka alla är lika viktiga. För att starta en helande process måste dessa delar vara i balans. Allt spelar in, livssituation,

värderingar, tro och erfarenheter samt relationer. Man ser inte patienten endast som en person som behöver hjälp, utan som en samarbetspartner. Patienten ska vara delaktig i hela processen och ta ett aktivt ansvar för sin hälsa och sitt helande för att man ska uppnå en förändring. Det är också viktigt att personalen tar ansvar över sin egen hälsa och sitt välmående. När personal utbildas inom integrativ vård lär de tidigt ut meditation, eftersom det är ett bra sätt att under arbetsdagen hitta tillbaka till lugnet. Sedan när de börjar arbeta inom integrativ vård ges det möjlighet till avslappning både under och efter en arbetsdag. När patienten ska påbörja en ny livsstil är det viktigt att personal och patient skapar en relation, om relationen blir djup och förtroendefull har patienten lättare att berätta om sina problem. (Carlsson & Falkenberg 2007)

Inom skolmedicinen idag upplevs svårigheter med att få patienten att följa de medicinska råden som ges, *compliance*. I integrativ vård hittar man tillsammans med patienten den behandling som passar bäst ihop med patientens värderingar och uppfattningar. Detta bidrar till att patienten känner sig delaktig i vården. För att det här ska fungera krävs det att både patienten och vårdpersonalen är öppna mot varandra. Eftersom det är patienten som är i fokus, så är det upp till patienten om han vill ha den vård som erbjuds eller inte och vårdpersonalen måste acceptera patientens val. (Carlsson & Falkenberg 2007)

Fram till idag har vården fokuserat på hur sjukdomen uppstår och man har riktat in sig på den del av kroppen som inte fungerar samt eftersträvat till förbättring av denna. Det finns olika synsätt inom vården. Patogenes, vilket betyder uppkomst och utveckling av sjukdom, fokuserar på själva sjukdomen. Salutogenes, hälsans ursprung, som eftersträvar att hitta de faktorer som ger hälsa, friskvårdsfaktorer så som bra sömn, bra mat, ett meningsfullt liv och goda relationer. Inom den integrativa vården kombinerar man dessa två synsätt, man försöker stärka de faktorer som ger hälsa i samarbete med patienten. Vården har ända från början handlat om helhet och har fokuserat på vårdande och läkande. Redan på slutet av 1800-talet beskrev Florence Nightingale att sjukskötarens roll var att sätta patienten i den bästa möjliga position för att naturen skulle kunna agera och läkande skulle äga rum. Även om vården också sedan länge har handlat om kropp själ och ande och har varit fokuserad på helheten har det idag blivit vanligt att vården är fragmenterad. Sjukskötarens roll har blivit mer administrativ och vården blir istället omskött av personer med mindre kunskap. Sett ur patientens synvinkel är det flera olika vårdare som tar hand om hen och de är alla för upptagna för att verkligen bry sig, samt att det byter vårdare hela tiden vilket bidrar till att patienten och vårdarna inte kan få ett bra förhållande med tillit och förtroende. (Kreitzer 2015)

Integrativ vård ger ett ramverk med personcentrerad och relationsbaserad vård, som förbättrar hälsa och välbefinnande både hos vårdgivaren och vårdtagaren. I USA kallas det för trippel-syfte, det förbättrar patientens upplevelse, förbättrar hälsan hos befolkningen och minskar vårdkostnaderna. (Kreitzer 2015)

Inom vården finns det många teorier att arbeta efter. På skolor och vårdinrättningar har man alltid en teori som man följer, men det är väldigt få ställen som verkligen implementerar denna i det praktiska vårdarbetet. Sjukskötarna upplever ofta att teorierna är abstrakta och orelaterade till det praktiska arbete de utför dagligen. Idag kräver patienterna mer och mer en helhetsvård och sjukskötarna hungrar efter att kunna ge en vård som efterlever deras värderingar och som från början fick dem att välja det här yrket. Integrativ vård är ett ramverk som baserar sig på sex principer som uppfyller de flesta teorier; människan är en helhet, oskiljaktig från sin omgivning, människan har en inneboende kapacitet för hälsa och välbefinnande, naturen har en helande och läkande effekt som medverkar till hälsa och välbefinnande, integrativ vård är personcentrerad och relationsbaserad, integrativ vård är baserad på evidens och använder hela registret av terapeutiska metoder för att stödja/hjälpa läkningsprocessen, att flytta från minst intensiva och invasiva till mer, beroende på behov och sammanhang och integrativ vård fokuserar på hälsa och välbefinnande för både vårdgivare och vårdtagare. (Kreitzer 2015)

4.2.1 Integrativa vårdens sex principer

1. Människan är en helhet, oskiljaktig från sin omgivning.

Människan är en komplex individ och kan inte reduceras till symtom och diagnoser. Helhetsvård innebär att man ser hela människan, kropp, själ och ande samt hennes samspel med omgivningen. Med omgivningen menas allt som finns runt omkring, även sjukskötaren, familjen, samhället samt byggnader.

Sjukskötaren bör:

- Utföra och förstå bedömningen som innehåller alla områden av hälsa, fysisk, psykisk, emotionell och andlig.

- Göra upp en vårdplan som tar i beaktande patientens och familjens behov, styrkor och förutsättningar för att försäkra sig om att vården är personifierad.
- Stödja självständigheten och ge alternativ.
- Bevara integriteten i omgivningen genom att beakta ljud, lukter och temperatur samt se till att patienten får avskildhet.
- Se till att patientens omgivning blir personlig genom konst, personliga tillhörigheter och att boendet anpassas enligt patientens förutsättningar.
- Observera attityder, handlingar och kroppsspråk, samt bli medveten om att när man vårdar en patient blir man en del av dess omgivning.
- Använda sig av sinne och kropp för att kunna bevara lugnet och vara närvarande på riktigt.
- När du tvättar händerna före du går in till patienten, tänk på patienten som du snart ska träffa och känn tacksamhet för vad dina händer uträttar medan du vårdar patienten.
- Ta några djupa andetag före du ska hantera patientens mediciner.
- Pausa och njut av utsikten genom ett fönster eller av ett konstverk.
- Sitt ner under en paus och känn stolen under dig och dina fötter mot golvet.

(Kreitzer 2015)

2. Människan har en inneboende kapacitet för hälsa och välbefinnande.

Kroppen har på många nivåer en läkande kapacitet. Om vi får ett sår, går kroppen automatiskt in i en inflammationsprocess vilket småningom leder till att såret läks. Vår hjärna har förmågan att hjälpa oss att läka. Vänlighet, medkänsla, omtanke och kärlek är mänskliga processer som kan stödja helande när de erbjuds av andra och när vi tar hand om oss själva på detta sätt.

Sjukskötaren:

- Vårdar tillväxt av hopp, tillit och tro.
- Underlättar kontakter och förhållanden som leder till en djupare mening och helhet.
- Uppmuntrar och stöder patientens och familjen styrkor.
- Odlar närvaro.

(Kreitzer 2015)

3. Naturen har en helande och läkande effekt som medverkar till hälsa och välbefinnande.

Naturen har en läkande effekt. Det finns evidensbaserad forskning som bevisar att när vi tillbringar tid i naturen sjunker blodtrycket, hjärtfrekvensen och andningsfrekvensen. Detta är något som man kan ta tillvara i vården genom inredning, belysning och inomhusväxter, samt genom att anlägga trädgårdar och skapa kontakter med djur.

Sjukskötaren:

- Ger tillgång till naturligt ljus.
- Öppnar ett fönster för frisk luft. Minskar exponering av omgivningens gifter och skadliga stimuli (lukter, ljud), bidrar till en fysisk miljö som är stödjande och minskar risken för skador.
- Integrerar naturen i form av konst och bilder.
- Underlättar för utevistelse i naturen.
- Uppmuntrar till användning av helande trädgårdar och utrymmen.

(Kreitzer 2015)

4. Integrativ vård är personcentrerad och relationsbaserad.

Vårdande och helande relationer baseras på empati, omtänksamhet, kärlek, värme, tillit, förtroende, trovärdighet, ärlighet, vänlighet, respekt och ärliga diskussioner. Den personcentrerade vården fokuserar på att vårda hela individen, kropp, själ och ande. Den relationsbaserade vården bygger på kontinuitet och kräver att sjukskötaren är fullt närvarande för att lyssna ordentligt och skapa en äkta kontakt med både patient och familj. För att skapa dessa kontakter krävs en djup kunskap och en god kontakt med vårdtagaren.

Sjukskötaren:

- Känner till patientens bakgrund.
- Använder namn vid kontakt med patient och familj.
- Har ögonkontakt och rör vid patienten på ett lämpligt sätt.
- Förutser och stöder patientens behov och önskemål.
- Har som syfte att ha en helande närvaro vid början av ett skifte, och kommer tillbaka till det syftet före varje patientmöte.
- Övar sig att lyssna på riktigt, lyssnar för att lära, utan att döma, och utvecklar sin självkänedom.
- Anknyter till människor, och ser patienten och sig själv som individer.
- Tar sig tid för tystnad och reflektion under ett samtal.
- Gör upp arbetsscheman så att man får kontinuitet i vårdare/patient förhållandet och vården.
- Reflekterar över möten mellan vårdare och patient för att få ett djupare förhållande.

(Kreitzer 2015)

5. Integrativ vård är baserad på evidens och använder hela registret av terapeutiska metoder för att stödja/hjälpa läkningsprocessen, att flytta från minst intensiva och invasiva till mer, beroende på behov och sammanhang.

Användningen av integrativa metoder har ökat under de senaste årtiondena. Detta beror på många olika saker, en orsak är begränsningen inom västvärldens medicinska symtombehandling av kroniska sjukdomar. Människor idag söker gärna efter icke-farmakologiska behandlingsmetoder för att förbättra sin hälsa och sitt välmående.

Sjukskötaren:

- Individualiserar interventionerna efter patientens behov, önskemål och preferenser.
- Använder evidensbaserade förhållningssätt till verksamheter som stöder urval av lämpliga interventioner eller terapier, inklusive användning av integrativ terapi och läkning.
- Använder integrativa terapier och helande för att hantera symtom och förbättra kliniska resultat och livskvaliteten.
- Fokuserar vården på att stöda läkningsprocessen.

(Kreitzer 2015)

6. Integrativ vård fokuserar på hälsa och välbefinnande för både vårdgivare och vårdtagare.

Sjukskötare inom integrativ vård arbetar i en intensiv och mycket stressande miljö, vilket gör att de är utsatta för stress och utbrändhet. Detta påverkar deras egen hälsa och välmående samt vården av patienterna. Det här gör att grunden för integrativ vård är självkännedom och egenvård. Självkännedom och självreflektion hjälper sjukskötaren i vården av patienten. Egenvården innefattar att äta hälsosamt, motionera, sova och stresshantering. Sjukskötarna kan använda sig av t.ex. meditation, yoga, energi terapier och massage.

Sjukskötaren:

- Gör upp en personlig plan för hälsa och välmående.
- Gör reflektioner i form av dagbok.

- Integrerar egenvårdsövningar i arbete och olika livssituationer.

(Kreitzer 2015)

4.3 Mary Jo Kreitzer

Vid *the University of Minnesota* finns ett center som heter *the Center for spirituality and healing* och där finns *School of Nursing*. Mary Jo Kreitzer är utbildad sjukskötare och filosofie doktor. Hon är både grundare och föreståndare för centret där hon undervisar om och forskar i optimalt läkande miljöer samt *mindfulness meditation*. Hon har mer än 20 års erfarenhet inom integrativ hälsa och medicin. Hon är även professor på linjen *School of nursing*. Hon är också chefredaktör för *Journal of Complementary and Alternative Medicine*.

År 2004–2007 var hon vice ordförande på *Consortium of Academic Health Center for Integrative Medicine*.

År 2008 blev hon utnämnd till en av de 100 mest inflytelserika sjukvårdsledare i staten.

År 2009 vittnade hon vid handläggningen av reformen ”Integrativ hälsa: vägen till hälsa” vid amerikanska senaten samt vid ett toppmöte vid *Institute of Medicine* med titeln ”Integrativ medicin och hälsan hos befolkningen”. (Center of spirituality and healing)

4.4 Yoga

Yoga har funnits i tusentals år och har sina rötter i hinduismen. Ordet är sanskrit och betyder förening, detta kan tolkas på olika sätt men vanligaste är att det tolkas som en förening mellan sinne, kropp och själ. Yoga är en träningsform som går ut på tånjningar av kroppen, andningsövningar, avslappning, meditation och koncentration. De fysiska övningarna består

av olika positioner, *asanas*, och är bra för muskler, leder, inre organ, körtlar och nerver. De stärker koncentrations- och koordinationsförmågan. Yoga ger också en bättre kroppshållning vilket bidrar till en stärkt självkänsla. Andningsövningarna, *pranayama*, spelar en mycket stor roll i yoga. Andningen och mentala övningar motverkar stress. Avslappningsövningarna i yoga kan vara ett komplement till den farmakologiska behandlingen vid hypertoni och depression. Yoga stärker vår kroppsmedvetenhet och gör oss mer uppmärksamma på om något är fel. Yoga ger framförallt balans, en känsla av helhet och en inre harmoni. (Weller 2003, 8–9)

Den fysiska yogan syftar till att förbereda kroppen för den kommande meditationen genom att lugna ner tankeverksamheten. De flesta positionerna i yoga är en form av djupstretching av muskulaturen vilket leder till avslappning och en parasympatisk respons. Genom den minskade muskelspänningen får man en ökad rörlighet och en god funktion av rörelseapparaten. Målet med yoga är att nå vår innersta kärna. För att nå dit ska man enligt yoga gå genom fem olika skikt, *koshas*. Man börjar med det yttersta skiktet, kroppen, genom att fokusera på kroppens energi och andningen når man djupare in i medvetandet. När man utövar kroppsövningarna fokuserar man på känslan i kroppen vid spänning och avslappning, vilket bidrar till ett mentalt lugn. Man fokuserar också på andningen, *pranayama*. I yoga använder man sig av olika djupandningstekniker och andas främst genom näsan. Yoga andningen är ett unikt och kraftfullt instrument som ger balans i det autonoma nervsystemet och påverkar på det sättet många psykiska och fysiska sjukdomar. Det finns mycket forskning som bevisar att andningen märkbart lindrar stress, ångest och depression. Med hjälp av olika mantran tränar man koncentrationen och att lyssna. Yoga medför en relaxationsrespons som sänker blodtrycket, saktar ner pulsen och minskar andningsfrekvensen. (Brown & Gerbarg 2005; Papp 2006)

4.4.1 Terapeutiska effekter av yoga

Regelbunden yoga främjar styrka, uthållighet och flexibilitet. Det främjar också egenskaper i personligheten som vänlighet, medlidande och självkontroll, samtidigt som man uppnår en känsla av stillhet och välbefinnande. Genom att oavbrutet utöva yoga får man en förändring

av livsperspektivet och sin självkänedom, man får energi till att leva och njuta av livet fullt ut. Yoga skapar en balans och förening av själ och kropp, ett fysiskt tillstånd som är motsatt till ”fight-or-flight”, ett avbrott i stressresponsen. När man utövar yoga kombinerar man muskelaktivitet med ett medvetet fokus inåt på sig själv, andningen och energin. Yoga fungerar som en själ-kropp medicin där individens fysiska, mentala och andliga sidor förenas till en helhet för att förbättra hälsan, speciellt de stressrelaterade sjukdomarna. Det har blivit allt vanligare att människor använder sig av yoga och det är därför viktigt att sjukvårdspersonalen informeras om evidensen av yogans många terapeutiska effekter. Yoga ökar kroppens muskelstyrka och flexibilitet, den främjar och förbättrar den respiratoriska och kardiovaskulära funktionen, samt återhämtning och behandling av olika missbruk. Yoga minskar stress, ångest, depression och kronisk värk. Det ger en förbättring av sömnmönstret. Samtidigt främjas välbefinnandet och livskvaliteten. (Woodyard 2011)

De terapeutiska effekter som uppnås av yoga är att det sympatiska nervsystemet hämmas och det parasympatiska nervsystemet aktiveras. Detta bidrar till sänkt andningsfrekvens, puls och blodtryck, sänkt nivå av kortisol och ökat blodflöde till tarmar och vitala organ. Den bakre delen av hypotalamus hämmas och resulterar i sänkt ångest, puls, andningsfrekvens, blodtryck och hjärtminutvolym. Vid regelbunden yoga höjs serotoninnivåerna markant samtidigt som monoaminoxidasnivåerna sänks. Monoaminoxidas är ett enzym som bryter ner transmittorsubstanser och kortisol, vilket bidrar till sänkt ångest, stress och depression. Eftersom yoga förbättrar kroppens flexibilitet ger det mindre spänningar i musklerna, detta bidrar till minskad värk och smärta. Ökad muskelstyrka förbättrar artrit, osteoporos och ryggont. Blodflödet ökar och ger ett ökat syreupptag i alla celler. (Woodyard 2011)

4.5 Tidigare forskning kring yoga och stress

Det finns mycket forskning kring yoga och dess effekter på bl.a. stress. Här har respondenten valt att recensera två artiklar kring ämnet.

Malahti och Damodaran och Shah och Patil och Maratha har skrivit en artikel år 2000, *Effect of yogic practices on subjective well being*, som är en studie av effekterna man får på det

subjektiva välbefinnandet av yoga. Det finns en uppsjö av litteratur som behandlar sjukdomar och funktionshinder, men väldigt litet litteratur som behandlar välmående och förebyggande hälsa. Dock har forskningen inom dessa områden ökat markant, forskning där man fokuserar på subjektivt välmående, lycka, tillfredställelse med livet m.m. Målet att uppnå positiv mental hälsa kan uppnås med hjälp av yoga. Utövande av yoga har ökat i Indien och i västvärlden som en metod för stresshantering.

Syftet med studien var att studera effekten av regelbunden träning av yoga på subjektiva välbefinnandet. I studien deltog 48 friska personer. De tränade yoga en timme om dagen 5 dagar i veckan i 4 månader. Före och efter de 4 månaderna fyllde deltagarna i ett frågeformulär med 40 frågor som berörde känslor och attityder kring olika plan i livet såsom lycka, prestation, relationer med människor etc. Resultatet visade att regelbunden träning med yoga samt införandet av filosofin, leder till en märkbar förbättring på känslan av subjektivt välmående.

Lin och Huang och Shiu och Yeh skrev 2015 en artikel, *Effects of yoga on stress, stress adaptation and heart rate variability among mental health professionals – a randomized controlled trial*, som är en studie av hur yogans effekter påverkar stress, stresshantering och hjärtfrekvensen. Forskning visar att personal inom psykiatrin har större risk för att drabbas av utbrändhet. De lider i större utsträckning av känslomässig utmattning och depression. De tar hand om svåra patienter som psykiskt mår mycket dåligt och som kan vara mycket aggressiva. De behöver ha en positiv och entusiastisk attityd. Detta är faktorer som bidrar till arbetsrelaterad stress. För personalen inom psykiatrin vore yoga en bra metod att hantera stressen.

Syftet med studien var att undersöka effekten av yoga vid arbetsrelaterad stress, stressbearbetning och den autonoma nervaktiviteten hos personal inom psykisk vård. Det var 60 personer som arbetade inom psykiatrin som deltog. Deltagarna delades upp i två grupper, varav den ena gruppen tränade yoga 60 minuter en gång i veckan under 12 veckor, och den andra gruppen, kontrollgruppen, inte utförde någon motion alls, utan satt och tittade på tv. Alla deltagare gjorde en före och efter test, en om arbetsrelaterad stress och en om stresshantering. Dessutom gjordes kontroller av blodtryck och puls före, mitt under och efter studien för att kontrollera den autonoma nervaktiviteten. Resultatet visade att yoga gruppens båda tester förbättrades tydligt efter 12 veckors programmet, medan kontrollgruppens tester var oförändrade. Efter 6 veckor märktes ingen nämnbar skillnad i sympatiska eller parasympatiska nervfunktionen mellan grupperna, men i den autonoma aktiviteten var det

en betydlig skillnad mellan grupperna. Efter 12 veckor var det heller ingen märkbar skillnad i sympatiska eller parasympatiska nervfunktionen mellan grupperna, men i den autonoma aktiviteten var det en betydlig skillnad mellan grupperna. Yoga gruppens autonoma aktivitet ökade betydligt jämfört med kontrollgruppen.

5 Metod

Respondenten har valt att göra en kvalitativ systematisk litteraturstudie. Metoden valdes för att se om det fanns många artiklar som behandlade det valda ämnet på ett kvalitativt sätt. Enligt Forsberg och Wengström (2016) avser den kvalitativa studien till att beskriva eller tolka ett fenomen så omsorgsfullt som möjligt. Den som utför studien vill förstå och förklara ett fenomen, en erfarenhet eller en upplevelse. En kvalitativ studie är flexibel och anpassningsbar under processens gång (Forsberg & Wengström 2016, 117–118). Henricson (2012) skriver att den kvalitativa metoden inte är numerisk, utan utgår från insamlad data som analyseras. Designen av studien formas utifrån paradigmet hos den som utför studien, vilket påverkas av personens kunskap, tidigare erfarenheter och yrke. Detta kallas för förförståelse (Henricson 2012, 130–132) I en systematisk litteraturstudie behövs det många vetenskapliga studier eller artiklar. Dessa kommer respondenten att analysera med hjälp av innehållsanalys.

Det finns enligt Forsberg och Wengström (2016) två sorters litteraturstudier, allmän litteraturstudie och systematisk litteraturstudie. En allmän litteraturstudie har man ett antal studier som beskrivs och analyseras, dock inte systematiskt. De kan vara otillförlitliga eftersom mängden relevant forskning kan vara begränsad, studierna kan vara selektivt valda och gynna forskarens egna åsikter samt genom att samma område kan forskas av olika experter, men resultaten blir helt olika. Eftersom det kan saknas kvalitetsbedömning av inkluderade studier bidrar det till att slutsatserna kan bli felaktiga. I en systematisk litteraturstudie är det av stor vikt att ha en betryggande mängd relevanta studier. Det bör finnas en tydlig frågeställning hos den som utför studien som man ger ett systematiskt svar på genom att identifiera, välja, värdera och analysera relevanta studier. (Forsberg & Wengström 2016, 25–27)

I den här studien har respondenten valt att använda sig av kvalitativ systematisk litteraturstudie. Meningen med en systematisk litteraturstudie är att skapa en sammanställning av data från tidigare utförda faktabaserade studier. I en systematisk litteraturstudie börjar man med en problemformulering, varför gör man den här studien. Nästa steg är att formulera frågeställningarna som bör vara tydliga och gå att besvara. Man behöver också göra upp en plan för litteraturstudien och bestämma vilka sökord man ska använda sig av samt vilka sökstrategier. Viktigt är också att det finns en noggrann beskrivning av vilka kriterier och metoder som använts för sökning och urval av vetenskapliga artiklar eller rapporter. De studier som inkluderas bör alla kritiskt värderas, vara relevanta och kvalitetsbedömda. De studier som är svaga bör exkluderas. Efter att man samlat in allt material börjar man analysera och diskutera resultatet som till sist sammanställs och slutsatser dras. (Forsberg & Wengström 2016, 30–31)

5.1 Datainsamling

Före man påbörjar en datainsamling skriver Henricson (2012) att man måste klargöra frågeställningarna och syftet med studien. Informationen hämtar man från olika källor och det kan vara t.ex. artiklar, böcker, avhandlingar, rapporter, examensarbeten och hemsidor. Artiklarna finns i olika tidskrifter och för att hitta dem söker man i databaser. På bibliotek hittar man böcker och avhandlingar samt examensarbeten. När man söker efter information på bibliotek är det lättast att gå in på deras hemsidor och leta i deras kataloger. Hemsidorna hittas på nätet via en sökmotor t.ex. Google som även har *Google Scholar* där man kan hitta vetenskapliga artiklar (Henricson 2012, 69–99). När man letar artiklar i databaser behöver man använda ämnesord, sökord. Detta är ord som beskriver innehållet i en artikel och gör det lättare att hitta relevant data. När man får upp artiklarna finns även ett abstrakt som kort beskriver vad artikeln innehåller. Med hjälp av sökorden hittar man alltså artiklar som behandlar det ämne man är intresserad av, och med hjälp av abstraktet kan man få en bättre uppfattning om vad artikeln innehåller (Henricson 2012, 104). Vid datainsamlingen är det också viktigt att redogöra för kriterierna vid inkludering och exkludering av artiklar samt att förklara detta. Forskaren behöver se till att artiklarna är kvalitetsgranskade samt att de är trovärdiga och pålitliga. (Henricson 2012, 489–490)

5.2 Kvalitativ innehållsanalys

När man ska använda sig av kvalitativ innehållsanalys behöver man lägga upp en plan för hela studien och bestämma studiens fokus. Syftet på en studie gjord med kvalitativ innehållsanalys bör vara beskrivande. Under planeringen bestämmer man vilka metoder som ska användas vid datainsamling och vilken analysform. I en kvalitativ innehållsanalys är det viktigt att man har ett omfattande material av data. (Henricson 2012, 333–334)

Innehållsanalysen består av olika delar, vilka man bör känna till för att förstå hur man går tillväga med analysen.

Analysenhet är det som studeras i studien. Inriktningen på datainsamlingen kan vara vad som händer eller hur det upplevs. Analysenhet är också det material som man har samlat in.

Domän är det område som analyseras, t.ex. texten som man får från svaren på en intervjufråga, vilket betyder att om man har många frågor får man många domäner. Domäner kan också formars under analysens gång, t.ex. om man har en intervjufråga där svaret behöver delas upp i fler områden.

Meningsenhet är några ord som beskriver samma sak. Med hjälp av dessa ord kan en lång text krympas ihop.

Kod är ett begrepp som förklarar den ihop krympta meningsenheten med endast ett ord. Med hjälp av dessa koder hittar man sammanhang i texten. Koderna bildar grupper av meningsenheter som liknar varandra.

Kategorier är en grupp av koder som har likartat innehåll. Om det finns flera grupper av koder som liknar varandra kan man bilda subkategorier. Det kan inte finnas liknande data i två kategorier, de måste vara sinsemellan uteslutande.

Tema är det sista steget i analysen. Temat länkar ihop alla kategorierna och är en beskrivning av hela analysen.

(Henricson 2012, 332–333)

Respondenten kommer i den här studien att analysera resultatet i artiklar som behandlar det valda ämnet.

5.3 Studiens genomförande

Respondenten har i sitt arbete använt sig av sökorden *yoga*, *stress*, *stress management*, *mindfulness*, *integrative nursing*, *integrative care*, *qualitative study* och *qualitative research*. Sökorden har kombinerats på olika sätt. De sökord som ledde till inkluderade artiklar var *yoga AND stress management AND qualitative research* gav 3 träffar och alla 3 artiklarna valdes. Med *stress management AND yoga* blev det 35 träffar och 2 artiklar valdes. Genom kombinationen *yoga AND stress AND qualitative study* blev det 18 träffar och 1 artikel valdes. Databaser som har sökts i är CINAHL, EBSCO och PubMed, men inga artiklar hittades i CINAHL Respondenten har gjort en tabell över de sökningar som ledde till de artiklar som använts i studien. Respondenten har begränsat sökningsresultaten genom att söka artiklar från 2007 och framåt. Sökningsprocessen har pågått från februari till mars 2017. Under sökningsprocessen har abstraktet lästs igenom för att se om artikeln besvarar frågeställningarna. Alla utvalda artiklar har noga lästs igenom. Inkluderingskriterier har varit att artiklarna ska vara kvalitativa, inte äldre än 10 år och svara på frågeställningarna. Artiklar som exkluderats har inte varit kvalitativa, har fokuserat på olika sjukdomar som PTSD och cancer eller berört yogans effekt efter operationer. För att konstatera artiklarnas tillförlitlighet har checklista för kvalitativa artiklar enligt Forsberg och Wengström (2016) utförts.

Tabell över sökningsprocessen av de artiklar som sedan använts i studien.

Datum	Databas	Sökord	Antal träffar	Antal valda artiklar
6.3.2017	EBSCO	yoga AND stress management AND qualitative research	3 träffar	3 valda
14.3.2017	EBSCO	stress management AND yoga	35 träffar	2 valda
14.3.2017	PubMed	yoga AND stress AND qualitative study	18 träffar	1 vald

5.4 Etiska överväganden

Etiska överväganden bör göras innan en systematisk litteraturstudie påbörjas. Man bör inkludera sådana artiklar som är etiskt granskade och det är viktigt att dessa redovisas för i studien. Resultaten av alla artiklar ska tas med även de som inte stöder forskarens hypotes. Att endast presentera de artiklar som stöder forskarens egna åsikter är oetiskt. (Forsberg & Wengström 2016, 59)

Etiken i en systematisk litteraturstudie hänvisar till att man förhåller sig på ett etiskt sätt till de artiklar man använder, följer etiska riktlinjer. De artiklar som används i studien måste återges på ett korrekt sätt, men utan plagiering. Man får inte heller fabricera resultat i en studie. Förfalskning av resultat ska också undvikas. Det är också viktigt att man hänvisar till rätt källa för att ge erkännande till forskningens upphovsman. Det är tillåtet att förhålla sig kritisk till en artikel, men man måste undvika smutskastning. Enligt vetenskaplig god praxis är det förbjudet med fusk och oärligt beteende. (Forskningsetiska delegationen 2013)

6 Resultat

Syftet med den här studien var att öka förståelsen och kunskapen hos sjukskötare om yoga som integrativ behandlingsmetod vid stress. Respondenten kommer i det här kapitlet att redovisa för resultatet av studien. Frågeställningar som har använts för att hitta svaren är: Hur upplevs yoga av personer som lider av stress? Hur påverkar yoga vår kropp? Innehållsanalys har använts för att analysera de utvalda artiklarnas resultat. Respondenten har redovisat för artiklarna som använts i en tabell över valda artiklar (Bilaga 1) där artiklarna har numrerats, dessa nummer har använts som källhänvisning i resultatet. Respondenten har kommit fram till ett tema: "Mindre stressad" och fyra huvudkategorier; Ökat fokus och närvarande, Mer avslappnad, Ökad medvetenhet och rörlighet och Upplevda förändringar.

6.1 Ökat fokus och ökad närvaro

I yoga är det viktigt att hela tiden hålla sig fokuserad. Man ska fokusera på sin andning, på sina positioner och på att vara i sig själv. Genom att hålla detta fokus hindrar man tankar från att tränga in och störa. Om det kommer en tanke ska man släppa iväg den och återgå till att fokusera och vara här och nu. Deltagarna som varit utsatta för stress och lider av stressymtom, upplever att de blivit mera fokuserade efter att de börjat med yoga. Många upplever att det fokus som de höll under yoga gör att de även är mera fokuserade i vardagen. Det leder till att de får saker gjorda snabbare, att de stannar upp om det blir för mycket och fokuserar på det som de håller på med just nu, vilket i sin tur bidrar till en känsla av mindre stress. De har lärt sig att fokusera på det som är viktigt och att släppa små saker. De upplever även en förbättrad koncentration. De kan koncentrera sig bättre i skolan, vid olika aktiviteter och hemma med familjen. När de känner att det blir för mycket och de börjar bli stressade stannar de upp, koncentrerar sig på att djupandas och fokuserar på var de är och vad de håller på med. Detta har hjälpt dem att bli mera närvarande. (1, 2, 3, 4)

"My focus is better." (1, s 3)

"Another student stated multiple benefits of yoga that included increased mental clarity and concentration." (3, s 51)

"I am more focused now I get my stuff done sooner, so I am less stressed." (4, s 58)

"Being so focused when I practice yoga has helped me be more focused when I do everything else." (4, s 57)

6.1.1 Tankar

I yoga ser man tankar som moln. Många upplevde att detta var något de också kunde använda sig av utanför yoga. Deras tankar blev överlag mera positiva. De lärde sig också att sakta ner sina tankar och därigenom hindra ett känsloutbrott. De upplevde att de börjat tänka klarare, vilket bidrar till ett bättre beteende och ett bättre sätt att bemöta problem. De upplevde att de lärde sig leva mera i nuet, inte fundera på det som varit eller planera för framtiden. De upplever att de har en mera närvarande medvetenhet och uppmärksamhet till vart deras tankar går. (1, 2, 3, 4)

"With yoga you think more clearly...helps you not act irrationally..." (1, s 3)

"I think it has helped me in my ability to consciously slow my thoughts and to an extent note and let go of arising emotions." (3, s 51)

"Like what is said in class, let your thoughts go by like clouds, I try to use this and simply focus on what is important to me in that moment and not all the other things that I don't need to worry about right then and there." (4, s 56)

6.2 Mer avslappnad

Yoga bidrar till att deltagarna lugnar ner sig. Vissa tycker att det är bäst att yoga på morgonen, det ger ett lugn som varar hela dagen vilket kan vara till stor hjälp inför dagens provningar i skola och i jobb. Andra upplever att det är bättre att yoga på kvällen, det gör att man känner sig lugn och avslappnad, man lämnar dagens stress och kan somna bättre. Deltagarna upplever att yoga ger en inre frid. (1, 2, 3, 4)

"The days I don't do yoga, I am hyper. I calm down when I do yoga." (1, s 4)

"It has been effective at relaxing and calming myself in the evening." (3, s 51)

"My favorite aspect of yoga is the relaxation. I like the feeling of being at peace with oneself. I feel I needed this type of serenity in my life, especially being so busy and stressed all the time." (4, s 53)

6.2.1 Meditation

Meditationen är en viktig del av yoga. Det finns olika sorters meditationer genom vilka man kan uppnå olika mål. Meditationen kan vara ett sätt att bearbeta problem, känslor och tankar. Vissa upplever meditationen som ett slags privat terapirum där de kan möta sina problem och känslor på ett mera objektivt sätt. Det är inte bara det att man bearbetar dem, utan man känner och upplever dem, accepterar dem och sedan släpper dem. Meditationen kan upplevas som mycket kraftfull och emotionell, många kan till och med börja gråta under meditationen, men efteråt känner de sig lätta och tillfreds, lugna och avslappnade. (2, 3, 4)

"Once when we were doing a special kind of meditation it was so very strong that I sort of couldn't cope, I had to stop because the feeling became overwhelming. The feeling wasn't unpleasant but sort of... I felt very happy and kind of in love with myself, my body and everything was more or less Yes!" (2, s 3-4)

"Sometimes you had to let go a bit when it became overwhelming, I started crying uncontrollably in an unusual exercise when nobody else became upset but I became extremely unhappy and could not hold back my tears." (2, s 4)

"Meditation creates my own therapy room." (3, s 51)

6.2.2 Djupandning

I yoga är andningen det absolut viktigaste. Det finns flera andningstekniker som man använder sig av, men den som används mest är djupandningen. Det är väldigt många som inte kan djupandas innan de börjar med yoga. Genom att deltagarna har lärt sig djupandning upplever de att de har fått stor hjälp i vardagen. De kan bättre kontrollera sin ilska, sin stress och sin ångest genom detta. Träningen blir lättare när de lärt sig att djupandas, de får mera ork. Deltagarna upplever att djupandningen också har varit till stor hjälp vid stressiga situationer. De kan ha mycket att hålla reda på med skola, jobb och familj, men tack vare djupandningen har de lärt sig att kontrollera stressen. Djupandningen har också upplevts vara till hjälp vid sömnproblem. (1, 2, 4)

"I am a really angry person. When you breathe it helps me get through. You cannot act irrationally." (1, s 3)

"Usually the breaths that I take are short and fast almost like I'm constantly panicking. Recently however they have been more from my diaphragm and I am more calm." (4, s 54)

"When I find myself in a very hectic complication and am constantly worrying, I tend to catch myself before I break down and just breathe." (4, s 56)

6.3 Ökad medvetenhet och rörlighet

Eftersom många av positionerna i yoga är tånjningar som man håller under flera minuter bidrar det till en ökad rörlighet i kroppen. Positionerna bidrar också till en ökad muskelstyrka och en bättre balans. Genom detta får man en ökad kroppsmedvetenhet, man upptäcker hur mycket kroppen klarar av. Ett yogapass kan vara mycket krävande fysiskt. Vissa av deltagarna upplevde att de fick träningsvärk i början, men det upplevdes som positivt och efteråt kände de sig nöjda över sig själva. Deltagarna upplevde förändringar i kroppen, de fick en ökad styrka, flexibilitet och bättre balans, yoga gav dem en ökad energi. Genom yoga

upplevde de att deras kroppar blev smidigare. De som hade olika skador upplevde att de fick hjälp av yoga genom ökad muskelstyrka och balans. (1, 2, 3)

”And then I feel that it’s good for my body, because I work so hard physically, it’s good for the body to stretch and be worked out. I feel how supple and agile I become.” (2, s 4)

”I personally came from a surgery and am recovering. I have gained strength in my left leg. Balance poses have actually helped.” (1, s 4)

”Many students noticed changes in their bodies as a result of class practice. Positive changes included increased strength, flexibility and balance and the ability to trust their bodies.” (3, s 49–50)

6.3.1 Kroppsmedvetenhet

Deltagarna upplevde att de genom yoga lärde sig mera om sina kroppar, de fick en ökad uppfattning och kunskap om sina kroppar och kroppens reaktioner. De upplevde en ökad kroppsmedvetenhet och en förståelse för kroppens och sinnets samverkan, vilket medförde att de började ta bättre hand om sig själva. (2, 3, 4)

”Yoga provided the participants with better knowledge about the physical body and how to take better care of it.” (2, s 4)

”I like yoga because I feel as if I am learning more about my body. I am learning about it’s capabilities, limits, cycles and changes. I feel as if I am finally connecting with my body and learning how to use it... It is great to learn that I am capable of more than I thought, and not just on certain days.” (3, s 51)

6.4 Upplevda förändringar

Yoga bidrog till många positiva förändringar hos deltagarna. De lärde sig mera om sig själva. De började ta tag i sina liv, de gjorde inte saker för att de måste eller borde, utan unnade sig saker som de mådde bra av, t. ex. att gå ut på promenad i naturen eller sätta sig och läsa en bra bok även om det fanns ogjorda hushållssysslor. De fick en bättre självkontroll, lärde sig att kontrollera sina reaktioner och känslor. Flera deltagare fick minska på sin medicinering. Astmatiker upplevde att djupandningen bidrog till att deras anfall blev kortare och deras behov av medicin minskade. Flera deltagare fick minska på användningen av värkmedicin. Även användningen av sömnmediciner minskades. (1, 2)

”Students freely spoke about how the program helped them to self-regulate and to not take things on a personal level and how to control their reactions and emotions.” (1, s 3)

”Alleviation of various pains, stiffness and tenderness was reported as well as the impact this had on the participants’ daily life, such as less medication, increased mobility and better sleep.” (2, s 6)

6.4.1 Förändringar i tankar och attityd

Till följd av att deltagarna börjat med yoga upplevde de en förändring i sina tankar och attityd, en större acceptans. De började tänka mera på hur de är och hur de vill bli. De fick en annan förståelse för sig själva och andra, en ökad empati. De upplevde bättre förhållande i sina relationer med partner, familj, vänner och arbetskamrater/skolkamrater. (1, 3)

”You don’t get upset with people. You can understand the reason behind someone’s actions.” (1, s 3)

”I can honestly say that this class has caused me to think about the kind of person that I am, and also the kind of person that I want to be.” (3, s 50)

"I have been noticing my capacity for empathy has increased as I have been engaged in this class. I have a notion this is the result of becoming aware when I am being judgmental of others or myself. I have increased my compassion, which in turn, has given me an increased capacity to have more genuine compassion for others." (3, s 51)

6.4.2 Välmående

När deltagarna avslutat ett pass var de fyllda av positiva känslor och hade ett välmående inom sig som fanns kvar flera dagar efteråt. De blev också lugnare och upplevde att de oroades mindre samt fick ett jämnare humör. Vissa av deltagarna var dock osäkra på om det var enbart yoga som bidrog till de positiva förändringarna. Andra faktorer som nämndes kunna vara orsaken till ökat välmående var bl. a. fysisk aktivitet, medicin, terapi, akupunktur, livsförändring eller bara chansen att lämna hemmet för ett par timmar medan de deltog i ett yogapass. De flesta trodde dock att det var kombinationen. (2, 4)

"The participants experienced that yoga left them with a greater sense of well-being, calmness as well as a tendency to worry less and be more even-tempered." (2, s 6)

"Yoga by far has been the one exercise that actually makes me feel better about myself every time I do it." (4, s 61)

6.4.3 Känsla av helhet

Deltagarna upplever att de lärt sig mycket om sig själva. I och med yoga upplever deltagarna att deras liv har fått mening och riktning. De upplever en känsla av helhet. (2, 3)

"Overall, their knowledge and awareness of themselves increased, which made them experience a greater sense of wholeness in life." (3, s 50)

”The essential meaning of the experience of participating in medical yoga was that the yoga was not an endpoint of recovery but the start of a process towards an increased sense of wholeness.” (2, s 3)

6.5 Tema: Mindre stressad

Den röda tråden i de här kategorierna och temat är att deltagarna upplevde att yoga bidrog till att sänka deras stress. Deltagarna i de här studierna har alla lidit av stress och stressymtom av olika grad. Symtomen har lett till rädslor, mera stress, ångest och depression. Genom yoga upplever deltagarna att de blivit mera avslappnade och att detta bidragit till att deras stress har minskat kraftigt. Yoga har gett deltagarna ett verktyg mot stress och stressymtom. Även om de fortsatt är utsatta för stress och stressiga situationer vet de nu hur de ska bevara lugnet genom att andas. Djupandning, fokusering och meditation leder till att de blir avslappnade. (1, 2, 3, 4)

”I like it (the yoga) – I am a fast person, being loud – yoga helps me step out of that and relax... put my phone down and relax.” (1, s 3)

”It provided the participants with a tool for dealing with their stress and current situation on a practical level.” (2, s 3)

”This course has given me the time, space and urging to increase awareness, slow down and be more present, and to continue to let go of fears, anxiety, self-criticism and doubt... allowing me to just be in the moment, feel, accept and trust.” (3, s 50)

”Breathing better has helped to obtain more energy and relieve stress.” (4, s 60)

”Now I’m still stressed with school and life, but I know how to keep calm by breathing and analyzing what’s stressing me out and working toward de-stressing my life.” (4, s 54)

7 Spegling

Här kommer respondenten att spegla resultatet mot teorin som har valts för studien och mot bakgrunden. I resultatet har det kommit fram fyra huvudkategorier och ett tema. Speglingen kommer att ske stegvis enligt kategorierna och till sist temat.

7.1 Fokus och närvaro

Resultatet visar att deltagarna upplevde ökat fokus och ökad närvaro. Genom att hålla sig fokuserade under yoga passet upplevde de att de blev mera fokuserade i vardagen, mera koncentrerade. Detta fokus ledde till att de upplevde en ökad närvaro, att de kunde leva mera här och nu. De upplevde också att deras tankar ändrade och blev klarare och positivare. Genom yoga lärde de sig att släppa de tankar som inte var viktiga. Kirkevold (2000) beskriver Orem's teori om egenvård, där Orem tar upp utvecklingsmässiga behov. Detta är behov som ändras vartefter en människa utvecklas under livet. Behoven kan vara speciella beroende på var i livet man befinner sig eller vara behov som uppstår till följd av händelser eller speciella tillstånd. Respondenten tänker sig att en människa som lever ett stressigt liv och som till följd av detta börjar tappa fokus och närvaro i livet befinner sig i en speciell situation i livet. Denna situation skapar ett utvecklingsmässigt behov som enligt resultatet kan tillgodoses med yoga.

Resultatet visar att deltagarna upplevde att de led av stress och stress symtom, att de tappat sitt fokus och sin koncentration samt att deras tankar var ofokuserade, men att det förbättrats betydligt sedan de börjat utöva yoga. Enligt studierna av Friis Andersen och Brinkman (2015) och Kreitzer och Koithan (2014) orsakar stress beteendestörningar och kognitiva störningar bland annat i form av bristande koncentration och rubbningar i det normala tankemönstret. I studien av Li och Goldsmith (2012) berättar de att det forskas i om yoga kunde införas som en form av kognitiv behandlingsterapi hos patienter som lider av stress och ångest, men att det fanns för lite forskning för att yoga ska anses som en bevisad behandlingsform.

7.2 Mer avslappnad

Resultatet visar att deltagarna blev mer avslappnad genom yoga. Meditationen och djupandningen var viktiga komponenter för att de skulle uppnå detta. De upplevde också att yoga bidrog till en bättre sömn, vilket bidrar till en bättre balans mellan aktivitet och vila. Kirkevold (2000) beskriver Orem's teori, de universella behoven, som syftar till att en människa är tvungen att utföra vissa åtgärder för att fungera normalt. Orem har åtta stycken universella behov, ett av dem är *upprätthållandet av balans mellan aktivitet och vila*. Respondenten menar att för att uppnå balans mellan vila och aktivitet är det ett måste att kunna vila och slappna av. Om människan är stressad kan hon ha svårt att hitta vila.

I resultatet kommer det fram att deltagarna har blivit lugnare sedan de börjat utöva yoga. De upplever att yoga påverkar deras vardag eftersom de blir mindre stressade samtidigt som de sover bättre. Genom meditationen får de en chans att bearbeta tankar och känslor som de har inom sig, vilket medför att meditationen kan kännas väldigt kraftfull och emotionell, men efteråt känner de sig tillfreds, lugna och avslappnade. Enligt Friis Andersen och Brinkman (2015) och Kreitzer och Koithan (2014) bidrar stress till att vårt sympatiska nervsystem aktiveras vilket leder till att produktionen av adrenalin och noradrenalin ökar. Detta gör att vi får en snabbare hjärtfrekvens samt ökat blodtryck. Andningen blir snabb och ylig. Dessutom uppstår sömnrubbingar. Woodyard (2011) nämner i sin studie att yoga skapar ett fysiskt tillstånd som är motsatsen till "*fight-or-flight*", ett avbrott i stress responsen, samt att yoga bidrar till ett förbättrat sömnmönster. De terapeutiska effekter som uppnås med yoga är att det sympatiska nervsystemet hämmas vilket bidrar till sänkt produktion av adrenalin och noradrenalin samt sänker puls och blodtryck och ger en lugnare andning.

Resultatet visar också att deltagarna genom att lära sig djupandning har fått lättare att kontrollera sina känslor, som ilska, stress och ångest. De upplever också att djupandning bidrar till att de sover bättre. I studierna gjorda av Papp (2006) och Brown och Gerbarg (2005) kommer det fram att man fokuserar på andningen i yoga. Man använder sig av olika djupandningstekniker och andas främst genom näsan. Yoga andningen är ett unikt och kraftfullt instrument som ger balans i det autonoma nervsystemet och påverkar genom det

många psykiska och fysiska sjukdomar. Det finns mycket forskning som bevisar att andningen märkbart lindrar stress, ångest och depression. Woodyard (2011) nämner att yoga gör att blodflödet ökar vilket i sin tur ger ett ökat syreupptag i alla celler.

7.3 Ökad medvetenhet och rörlighet

I resultatet kommer det fram att deltagarna upplever en ökad rörlighet, muskelstyrka och balans som de uppnått genom att utöva yoga. Även deras kroppsmedvetenhet har förbättrats. De ser förändringar i kroppen och upplever sig smidigare och mera energiska. De har lärt sig mera om sina kroppar och har fått en förståelse för kroppens och sinnets samverkan. Kirkevold (2000) beskriver Orems teori som innehåller egenvård. Egenvård är handlingar som man gör för sin egen skull för att bland annat uppnå hälsa. Det här är frivilliga handlingar som är ämnade att svara på den enskilda personens egenvårdsbehov. Egenvården består av en handlingsprocess, *värderingsfasen*, vad måste göras, *planeringsfasen*, hur ska det göras och *genomförandefasen*. Enligt respondenten kan det upplevas som att man inte har hälsa när man lider av stress. Stress gör att musklerna blir spända. Egenvården blir då att utföra en handling som ska svara på det egenvårdsbehovet, och handlingsprocessen kan leda till att man börjar med yoga.

I resultatet ser man att deltagarna upplever att deras kroppar har förändrats, de har fått ökad muskelstyrka, flexibilitet, balans, smidighet och en ökad energi. Weller (2003) beskriver yoga som en träningsform som går ut på bland annat tånjningar av kroppen. De fysiska övningarna består av olika positioner och är bra för muskler och leder. Yoga ger också en bättre kroppshållning vilket bidrar till en stärkt självkänsla. I studierna gjord av Papp (2006) och Brown och Gerbarg (2005) skriver de att de flesta positionerna i yoga är en form av djupstretching av muskulaturen som leder till avslappning och en parasympatisk respons. Genom den minskade muskelspänningen får man en ökad rörlighet och en god funktion av rörelseapparaten.

7.4 Upplevda förändringar

Resultatet visar på en rad positiva förändringar som deltagarna upplevde. De fick en större förståelse för sig själva och en bättre självkontroll samt upplevde att de kunde minska på sin medicinering. Deras tankesätt om sig själva och andra förändrades, de fick en ökad empati. Deras humör blev jämnare och de upplevde att de blev lugnare. De upplevde ett ökat välmående och en känsla av helhet. Kirkevold (2000) beskriver Orems teori om egenvård. Där nämner hon egenvård som en handlingsprocess som börjar med en värderingsfas för vilka åtgärder som krävs för att säkerställa hälsa och välbefinnande. Efteråt går man vidare till planeringsfasen och genomföringsfasen. Respondenten tänker här att alla de upplevda förändringarna säkerställer hälsa och framför allt välbefinnande. Egenvården blir därför att utöva yoga för att må bra.

I resultatet kommer det också fram att deltagarna efter att de börjat utöva yoga lärde sig mera om sig själva och att de började ta tag i sina liv och tänka på hur de vill vara som person. De fick en bättre självkontroll och genom det bättre relationer. När deltagarna avslutat ett pass var de fyllda av positiva känslor och hade ett välmående inom sig som fanns kvar flera dagar efteråt. De blev lugnare och upplevde att de oroade sig mindre samt fick ett jämnare humör. Friis Andersen och Brinkman (2015) och Kreitzer och Koithan (2014) beskriver stress symtom som nedstämdhet, gråtmildhet och en låg självkänsla. Vidare menar de att stress leder till rastlöshet. Respondenten anser att resultatet visar på att yoga varit bra mot de stress symtom som nämns i studierna.

I resultatet ser man att deltagarna upplevde förändringar i sitt beteende. De fick en bättre självkontroll, en annan förståelse för sig själva och andra, en ökad empati. När deltagarna avslutat ett pass var de fyllda av positiva känslor och hade ett välmående inom sig som fanns kvar flera dagar efteråt. I och med yoga upplevde deltagarna att deras liv fått mening och riktning. De upplevde en känsla av helhet. Det var också deltagare som fick minska på sin medicinering. Woodyard (2011) nämner de här förändringar av yoga. Han menar att yoga främjar egenskaper i personligheten som vänlighet, medlidande och självkontroll. Genom att oavbrutet utöva yoga får man en förändring av livsperspektivet och sin självkänedom, man får energi till att leva och njuta av livet fullt ut. Samtidigt uppnår man en känsla av stillhet och välbefinnande. Han menar också att välbefinnandet och livskvaliteten främjas genom att utöva yoga. Det ger en förbättring av sömnmönstret samt minskad värk och smärta eftersom yoga förbättrar kroppens flexibilitet ger det mindre spänningar i musklerna. Yoga

fungerar som en själ-kropp medicin där individens fysiska, mentala och andliga sidor förenas till en helhet för att förbättra hälsan, speciellt de stressrelaterade sjukdomarna. Eftersom yoga förbättrar kroppens flexibilitet ger det mindre spänningar i musklerna, detta bidrar till minskad värk och smärta. Weller (2003) skriver att yoga framförallt ger balans, en känsla av helhet och en inre harmoni.

7.5 Mindre stressad

Resultatet i helhet visar att yoga minskat på deltagarnas stress och stress symtom. Yoga har gjort deltagarna lugnare och mera avslappnade. Stress symtom som rädslor, stress, ångest och depression har minskat och deltagarna har lärt sig hur de ska bemöta symtomen. Yoga har gett dem ett verktyg som de kan använda när de befinner sig i stressade situationer. Kirkevold (2000) skriver om universella behov i Orem's egenvårds teori. Orem har identifierat åtta stycken universella behov. Nummer sju är *förebyggande av fara för mänskligt liv, funktion och välbefinnande*. Respondenten anser att stress och stress symtom är en fara för människans liv, hälsa och välbefinnande, och är något som måste förebyggas. Vidare beskriver Kirkevold (2000) Orem's egenvårdsteori och *utvecklingsmässiga behov*. Det är behov som uppstår på grund av speciella tillstånd eller händelser och som ändras under livets gång. Respondenten menar här att stress och stress symtom kan vara ett speciellt tillstånd eller uppstå vid en speciell händelse. Det skapas då ett behov av egenvård.

Resultatet visar att den upplevda stressen minskat och att stress symtom avtagit. Bland annat nämns depression som ett symtom av stress. Kreitzer (2014) skriver att stress kan vara en bidragande faktor till depression. Friis Andersen och Brinkman (2015) skriver att en stress reaktion aktiverar hormonerna adrenalin, noradrenalin och kortisol. En ökad mängd kortisol ger också en ökad risk för att drabbas av depression. Weller (2003) skriver att andningen och mentala övningar motverkar stress. Papp (2006) och Brown och Gerbarg (2005) nämner i sina studier att det finns mycket forskning som bevisar att andningen märkbart lindrar stress, ångest och depression. Vidare tar Woodyard upp i sin studie att yoga skapar ett fysiskt tillstånd som är motsatt till *fight-or-flight*, ett avbrott i stressresponsen. Yoga fungerar som en själ-kropp medicin där individens fysiska, mentala och andliga sidor förenas till en helhet

för att förbättra hälsan, speciellt de stressrelaterade sjukdomarna. Yoga minskar stress, ångest, depression och kronisk värk.

8 Metoddiskussion

Enligt Henricson (2014) bör författaren ha ett kritiskt gransknings sätt till sitt egna arbete, vilket diskuteras i metoddiskussionen. I en kvalitativ studie diskuteras metoden genom begreppen trovärdighet, pålitlighet och överförbarhet. Det här examensarbetet är en systematisk litteraturstudie och i det här kapitlet kommer respondenten att kritiskt granska arbetet med hjälp av Henricsons indikationer på vetenskaplig kvalitet. (Henricson 2014, 472–473)

Trovärdigheten

Henricson (2014) menar att trovärdighet är om författaren övertygar om att kunskapen som har skapats är sannolik och att resultatet är befogat. Trovärdigheten diskuteras genom syfte och frågeställningar, om de besvarats, urvalet av artiklarna, kvalitetsgranskning av artiklarna samt dataanalysen av dem (Henricson 2014, 473–474, 487). Syftet med den här studien var att öka förståelsen och kunskapen hos sjukskötare om yoga som integrativ behandlingsmetod vid stress och frågeställningarna var: Hur upplevs yoga av personer som lider av stress? Hur påverkar yoga vår kropp? Respondenten anser att de utvalda artiklarna har besvarat både syfte och frågeställningar med hjälp av innehållsanalysen. Det som respondenten misslyckats med i resultatet var att få in den integrativa vården. Sökorden som användes gav snäva antal träffar även om de kombinerades på många olika sätt. De sökord som användes var kanske inte de rätta för att få fram de artiklar som söktes. De databaser som användes är inriktade på omvård och eftersom yoga räknas som alternativvård var det svårt att hitta artiklar som behandlade ämnet. Respondenten hade svårt att hitta artiklar som behandlade ämnet kvalitativt. Det visade sig också omöjligt för respondenten att hitta artiklar

om integrativ vård och yoga. Det som ytterligare försvårade sökandet var att respondenten sökte artiklar med samma design för att få ett bättre resultat. Det här är saker som påverkar resultatets trovärdighet. Artiklarna som valdes ut kvalitetsgranskades med hjälp av Forsberg och Wengströms (2016) checklista för kvalitativa artiklar vilken kontrollerar syftet med studien, undersökningsgruppen, datainsamlingsmetoden, dataanalysen och avslutas med en utvärdering. Samtliga artiklar som valdes ut till studien kunde svara på frågorna i checklistan. Artiklarnas resultat analyserades med innehållsanalys. Texten lästes igenom flera gånger och kodades. Koderna klipptes ut och grupperades. Utifrån grupperna bildades kategorier och underkategorier och ett tema bildades. Respondenten skulle gärna få mera information om hur yoga kan påverka patienter som lider av kroniska sjukdomar och om det är motiverat att ta in yoga i sjukvården.

Henricson (2014) skriver att triangulering är ett sätt att öka trovärdigheten i arbetet. Med det menar hon att man behöver se problemet ur flera synvinklar. (Henricson 2014, 488). Respondenten har försökt få fram olika sätt inom yoga som lindrar stress. Stressen lindras genom djupandning, genom att fokusera på det som är viktigt och släppa tankarna på det som inte är relevant just nu samt genom meditation.

Pålitligheten

Enligt Henricson (2014) bevisas pålitlighet genom den förförståelse till arbetet som författaren har beskrivit. Pålitligheten påverkas också av hur noggrant man har redovisat urval, sökord, datainsamling och dataanalys i metodkapitlet samt beskriver hur kvaliteten säkrats i arbetet (Henricson 2012, 474, 488). Respondenten anser att metodkapitlet på ett noggrant sätt redogör för vilka sökord som har använts, vilka databaser som sökts i och hur resultaten i utvalda artiklar analyserats genom innehållsanalys. Artiklarnas pålitlighet kan diskuteras eftersom de alla använt sig av intervjuer eller enkäter. Frågorna kan uppfattas olika av deltagarna, samtidigt som de som utfört studien har valt vad de tagit med. (Henricson 2014, 474, 488)

Bekräftelsebarheten

Henricson (2014) beskriver bekräftelsebarheten som mycket liknande trovärdighet och pålitlighet. Databasinsamlingen ska vara detaljerat beskriven för att arbetet ska ha bekräftelsebarhet (Henricson 2014, 488). Respondenten har noggrant beskrivit databasinsamlingen i kapitlet Studiens genomförande. Där beskriver respondenten sökningsprocessen, hur länge den varat, vilka sökord som använts, vilka databaser som sökts i, träffar som gjorts och artiklar som har valts. Dessutom har respondenten i Bilaga 1. gjort en tabell över valda artiklar där det framkommer artikelns titel, författare, land, årtal, syfte, metod och resultat.

Överförbarhet

Överförbarhet är enligt Henricson (2014) om resultatet kan föras över till andra sammanhang. Överförbarheten påverkas av arbetets trovärdighet, pålitlighet och bekräftelsebarhet, vilka behöver garanteras före överförbarheten (Henricson 2014, 488). Studierna var gjorda i Amerika och Sverige. De resultat som analyserats och det resultat som respondenten kommit fram till kan lika väl användas i Finland. Respondenten anser att yoga kunde användas som behandlingsmetod även vid andra sjukdomstillstånd än vid stress. Som integrativ vårdmetod kunde det användas t. ex. vid högt blodtryck, vid ryggont och vid psykiska sjukdomar. Användningsområdena är många och det pågår hela tiden forskning i ämnet.

Under den här forskningsprocessen har respondenten lärt sig mycket. Det var den första studien som respondenten någonsin utfört vilket påverkar hela arbetet. Respondenten har lärt sig vad integrativvård är, vilket var något helt nytt, samt yogans påverkan vid stress.

9 Resultatdiskussion

I resultatet kommer det fram att deltagarna har fått ett ökat fokus och närvaro efter att de börjat utöva yoga. De har lärt sig att fokusera sina tankar och släppa det som inte är viktigt. De har också blivit mera avslappnade. Meditationen har gjort att de känner sig lugna och tillfreds. Genom djupandningen har de lärt sig att kontrollera ilska, stress och ångest. De har fått en ökad medvetenhet och rörlighet. Deras muskelstyrka, rörlighet och balans har förbättrats och de har fått en ökad energi. Deras kroppsmedvetenhet har ökat. De har lärt sig mera om sina kroppar och fått en ökad uppfattning och kunskap om kroppens och sinnets samverkan vilket bidragit till att de börjat ta bättre hand om sig själva. De har upplevt många olika förändringar som bättre sömn, prioritering, ökad självkontroll och minskad medicinering. Deras tankar och attityder har förändrats till det positiva, de har fått en större acceptans och ökad empati. De upplever ett välmående och en känsla av helhet. Sammanfattningsvis har de blivit mindre stressade.

Det som respondenten ville undersöka i den här studien var hur yoga upplevs av personer som lider av stress och hur kroppen påverkas av yoga. I resultatet kommer det fram att samtliga deltagare upplever sig mindre stressade efter att de börjat utöva yoga. Respondenten anser att orsaken till det var tre saker. För det första blev de lugnare genom att utöva yoga och meditation. För det andra lärde de sig genom yoga att hantera stress och stressiga situationer genom att djupandas och fokusera på det som är viktigt just nu. För det tredje ändrades deras attityd vilket bidrog till att de inte lika lätt blev stressade i olika situationer. I resultatet kommer det också fram att deltagarna upplevde att yoga påverkade deras kropp. Genom att utöva yoga fick de ökad rörlighet, ökad styrka och bättre balans. Respondenten tänker att stress gör kroppens muskler spända och genom att utöva yoga som består av en rad olika tånjningar av kroppen bidrar detta till att man får en ökad rörlighet. Kroppens styrka och balans ökas när man utövar yoga och håller olika kroppspositioner.

Det som respondenten reagerade på i resultatet var att flera hade fått minska på sin medicinering. I resultatet kom det fram att vissa deltagare hade minskat sin användning av värkmedicin, sömnmedicin och astmamedicin. Respondenten var först mycket förvånad över att yoga kunde bidra till detta. I resultatet kommer det fram att när man utövar yoga fokuserar man på att djupandas. Genom att djupandas kan man förkorta ett astmaanfall och därigenom minska på sin medicinering. Djupandningen bidrar även till att man blir lugnare i kroppen och man har lättare att hitta sömnen vilket kan leda till minskad användning av

sömnmedicin. Yoga innebär också sträckning och tånjning av kroppen vilket kan leda till minskad värk och därav minskad användning av värkmedicin. Respondenten anser att allt som bidrar till minskad användning av mediciner är bra. Det som också var spännande var att yoga bidrog till så många positiva förändringar hos alla deltagarna. Det fanns inte nämnt i någon artikel att yoga skulle ha bidragit till något negativt vilket överraskade.

Det resultat som respondenten kom fram till visar att yoga är mycket användbart som behandlingsmetod vid stress. Utifrån det anser respondenten att yoga borde integreras i sjukvården i Finland. Det vore en bra integrativ vårdmetod. Kreitzer (2015) beskriver integrativ medicin som en kombination av skolmedicin och evidensbaserade komplementära metoder. Genom att integrera yoga i vården anser respondenten att man kunde minska på kostnaderna både inom vården och för arbetsgivarna. Istället för att behandla de symtom som uppkommer av stress kunde läkarna i ett tidigare skede rekommendera yoga som vårdmetod. Om yoga ordnades inom hälsovården kunde man behandla flera personer i en grupp vilket skulle minska belastningen och kostnaderna på fysioterapiavdelningarna. Om personer som lider av stress fick hjälp att hantera sin stress genom yoga i ett tidigare skede skulle de inte bli utbrända och arbetsgivarna skulle slippa långtidssjukskrivningar på grund av detta.

Vidare forskning inom området behövs anser respondenten. Det skulle vara intressant med fler studier om yogans påverkan. Det kunde vara spännande att se hur yoga påverkar vid andra sjukdomar eller sjukdomstillstånd. Som tidigare nämnts kunde yoga säkert vara en bra behandlingsmetod vid sjuk rygg, psykiska sjukdomar och högt blodtryck.

Genom det här arbetet har respondenten lärt sig mycket om yoga och dess påverkan på stress. Den kunskapen kommer respondenten att ta med sig i sitt yrkesverksamma liv. Även om yoga inte i framtiden integreras i vården i Finland kommer respondenten att använda sig av sina kunskaper och rekommendera yoga till personer som lider av stress.

Källförteckning

Anderzén-Carlsson, A., Persson Lundholm, U., Köhn, M., Westerdahl, E. (2014). Medical yoga: Another way of being in the world-a phenomenological study from the perspective of persons suffering from stress-related symptoms. *International journal of qualitative studies on health and well-being*, Vol 9, s. 23033.

Brown, R., Gerbarg, P. (2005). Surdashaan Kriya Yogic Breathing in the treatment of stress, anxiety and depression: Part 1 – Neurophysiologic model. *The journal of alternative and complementary medicine*. Vol. 11 (2). s. 383–384

Carlsson, P., Falkenberg, T., (2007). *Integrativ vård med konventionella, alternativa och komplementära metoder*. Gothia Förlag, Stockholm

Center of spirituality and healing [online]. <http://www.csh.umn.edu/> [hämtat: 22.11.2016]

Forsberg C. & Wengström Y. (2016). *Att göra systematiska litteraturstudier*. (4. uppl.) Lettland: Natur och kultur

Forskningsetiska delegationen (2013). *God vetenskaplig praxis*. [online] <http://www.tenk.fi/sv/god-vetenskaplig-praxis-anvisningar> [hämtat: 6.11.2016]

Friis Andersen, M., Brinkmann S. (2015) Nya perspektiv på stress, Studentlitteratur, Lund

Hartfiel, N., Burton, C., Rycroft-Malone, J., Clarke, G., Havenhand, J., Khalsa, S. B., Edwards, R. T. (2012). Yoga for reducing perceived stress and back pain at work. *Occupational medicine (Oxford, England)*, Vol 62(8), s. 606.

Henricson, M. (2012). *Vetenskaplig teori och metod. Från idé till examination inom omvårdnad*. (4. uppl.) Lund: Studentlitteratur

Henricson, M. (2014) *Vetenskaplig teori och metod. Från idé till examination inom omvårdnad*. Estland: Studentlitteratur AB

Kirkevold, M. (2008). *Omvårdnadsteorier – analys och utvärdering*. Lund: Studentlitteratur.

Kreitzer, M. J. (2015). Integrative nursing: Application of principles across clinical settings. *Rambam Maimonides medical journal*, Vol 6(2), s. e0016.

Kreitzer, M., Koithan M. (2014). *Integrative nursing*. Oxford university press

- Li, A. W., Goldsmith, C-A. W. (2012). The effects of yoga on anxiety and stress. (Report). *Alternative Medicine Review, Vol 17(1)*, s. 21.
- Lin, S-H., Huang, C-Y., Shiu SP., Yeh, S-H. (2015). Effects of Yoga on Stress, Stress Adaption, and Heart Rate Variability Among Mental Health Professionals—A Randomized Controlled Trial. *Worldviews on Evidence-Based Nursing, Vol 12(4)*, s. 236-245.
- Malathi, A., Damodaran, A., Shah, N., Patil, N., Maratha, S. (2000). Effect of yogic practices on subjective well being. *Indian journal of physiology and pharmacology, Vol 44(2)*, s. 202.
- Malmström, C., 2013. *Vad är stress.* [online] <http://www.medicallink.se/news/showNews.cfm?newsID=1572> [hämtat: 9.10.2016].
- Nationalencyklopedin, 2016. [online]. <http://ezproxy.novia.fi:2138/uppslagsverk/ordbok/svensk/stress> [hämtat: 9.10.2016]
- Orem, D. (2001). *Nursing concepts of practice.* (6. uppl.) Missouri: Mosby, inc.
- Papp, M. (2006) Yoga - kropp- och själ- träning – Vad visar senaste forskningen?, *Svensk idrottsforskning, Vol 1*, s. 10-12
- Schure, M. B., Christopher, J., Christopher, S. (2008) Mind-Body Medicine and the Art of Self-Care: Teaching Mindfulness to Counseling Students through Yoga, Meditation, and Qigong. *Journal of Counseling & Development, Vol 86(1)*, s. 47-56.
- Singh, R., Kumar, G., Kumar Singh, D. (2015). Stress management through yoga. *Indian Streams Research Journal, Vol 5(8)*, s. 1-5.
- Sundberg, T., Höl, J., Finer, D., Arman, M., Swartz, J., Falkenberg, T. (2014). Evidence-informed integrative care systems – the way forward. *European journal of integrative medicine, Vol 6(1)*, s. 12-20.
- Villate, V. (2015). Yoga for College Students: An Empowering Form of Movement and Connection. *Physical Educator, Vol 72(1)*, s. 44-66.
- Wang, D., Hagins, M. (2016). Perceived Benefits of Yoga among Urban School Students: A Qualitative Analysis. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, Vol 2016.*
- Weller, S. (2003), *Yoga på 5 minuter, enkla övningar till vardags*, Bokförlaget Semic, Sundbyberg Översatt av Trägårdh Eva 2005

Woodyard, C. (2011). Exploring the therapeutic effects of yoga and its ability to increase quality of life. *International Journal of Yoga*, Vol 4(2), s. 49–54.

Bilaga 1 Tabell över valda artiklar

Nummer	Författare och land	Titel	Årtal	Syfte	Metod	Resultat
1.	Wang, D., Hugins, H. Amerika	Perceived benefits of yoga among urban school students: A qualitative Analysis	2015	Att utföra en kvalitativ bedömning med hjälp av fokusgrupper för att undersöka elevernas respons på införandet av ett yogaprogram inom flera grundskolor och högstudier i New York.	Studien omfattade sex fokusgrupper i fyra skolor och pågick under ett skolår. På grund av skolans regler kunde intervjuerna inte bandas, men man hade två assistenter som antecknade och sedan transkriberade materialet vilket analyserades med kvalitativ dataanalys.	De upplevda fördelarna med yoga var ökad självreglering, utvecklad uppmärksamhet, medvetenhet och medkänsla, förbättrad självkänsla, förbättrad fysisk kondition, förbättrade studieresultat samt minskad stress.
2.	Anderzén-Carlsson, A., Persson Lundholm, U., Köhn, M., Westerda hl, E. Sverige	Medical yoga: Another way of being in the world - A phenomenological study from the perspective of persons suffering from stress-related symptoms	2014	Att undersöka betydelsen av att delta i mediyoga som en kompletterande behandling för stressrelaterade symptom eller diagnos i primärvården.	Studien omfattade sex deltagare i åldern 43-51, vilka deltog i en 12-veckors mediyoga intervention. Datainsamlingen utfördes med kvalitativ intervju. Materialet analyserades med fenomenologisk dataanalys.	Mediyoga beskrevs som ett sätt att lindra lidande. Det bidrog till medvetenhet och ökad självkänsla vilket hade påverkan på deras liv. Deltagarna hade lärt sig att se saker på ett annat sätt, vilket berikade och förändrade deras uppfattning om sig själva och deras liv.

3.	Schure, M. B., Christopher, J., Christopher, S. Amerika	Mind-body medicine and the art of self-care: Teaching mindfulness to counseling students through yoga, meditation and Qigong	2008	Att undersöka studerande rådgivares uppfattningar om påverkan av mindfulness övningar. I studien undersökte man samtidigt vilken av tre övningar som påverkade mest och hur de studerande planerade att integrera mindfulness i deras framtida yrke.	Studien omfattade 33 deltagare i åldern 20-50 och pågick under fyra år. Deltagarna var första och andra årets studerande på mastersnivå. Kursen utvärderades med en enkät med fyra öppna frågor. Materialet analyserades med innehållsanalys.	Kortsiktiga förändringar i fysik och känslor, attityd eller mentala förändringar, andlig medvetenhet samt interpersonella förändringar. Yoga ledde till ökad kroppsmedvetenhet, ökad flexibilitet och energi, ökad mental klarhet och koncentration. Meditation ledde till ökad medvetenhet och acceptans av känslor och personliga problem, ökad klarhet och organisation, ökad tolerans av fysisk och emotional smärta, ökad känsla av avslappning. Qigong ledde till ökad känsla av att vara centrerad, ökad energi, ökad känsla av sammankopplingen av sinne-kropp-känslor, ökad känsla av fluiditet.
4.	Villate, V. M. Sydöstra Texas	Yoga for college students: An empowering form of Movement and connection	2015	Att bedöma hur högskolestuderandes liv påverkades av att delta i en yoga klass varje vecka på universitetet.	Studien omfattade 60 deltagare, varav 55 var i ålder 18-22 och resterande i åldern 24-30, och pågick under tre terminer. Kursen utvärderades med öppna reflektiva frågor varje vecka som besvarades skriftligt. Materialet analyserades med Nvivo kvalitativ dataanalys.	Deltagarna upplevde att de blev lugnare, fick ett vidare perspektiv av vad som är viktigt i livet, ett ökat fokus under och efter att de utövat yoga samt att de fick mera kontroll över sina tankar och sina liv genom att utöva yoga.