



Doktor Dans:

Julstress botas med svett och salsa!

Snart är det jul igen och några håller på att krypa ur skinnet av alla måsten, förväntningar och kanske har ett pusslande som i filmen Tomten är far till alla barnen om ni minns den, att ta itu med. Blir stressade redan till första advent och bara längtar tills skinkan är slut, granskrället får kastas ut och man är lyckligt tillbaka på jobbet igen. I normala rullor.

”Kvinnor med psykisk ohälsa som får dansa kravlöst och utan prestation mår så mycket bättre

Jill Taube, läkare (specialist i psykiatri), projektledare och författare till boken *Själ och kropp*.

Andra älskar julen, som min goda vän Mai-Lis, som är läkare, forskare och gympafröken och jobbar järnet. Nästan jämt. Stressar. Men när hon ska koppla av så slår hon in julklappar. Hela året om faktiskt. Vackra och konstfulla paket. När Mai-Lis föreläser, alltid lika bra och inspirerande, så berättar hon hur många dagar det är kvar till julafton. Redan i januari.

Stress för mig är inte stress för dig, skulle man kunna säga. Vad vi upplever som för mycket och som får våra stresshormoner att rinna till är så olika.

Reaktionen i kroppen däremot har inte så många strängar att spela på. Vårt nervsystem svarar på en signal och höjer pulsen och blodtrycket och ger musklerna mer blod, så vi kan fåkta. Eller fly. Annars dog vi på studs faktiskt. När det blir för mycket, för ofta eller om vi har dåliga strategier för att hantera det flödet, så blir vi till slut sjuka. I kropp och knopp. Vill vi leva i ett högt tempo och hänga kvar i kurvorna så måste vi ge moteld. Koppla av, låta stressen rinna av oss ibland. Broma.

Motion är överlägset som stressreduktion och även fast jag spänt väntar in mer forskningsresultat, så påstår jag kaxigt redan nu att dansen hamnar i en alldeles egen kategori. Hör bara här:

Min goda vän Agnes i Budapest, läkare och 4-barns-mamma, leder salsainspirerad träning för sina patienter med stressymtom. På köpet hanterar hon sin egen. För att få kraft bakom orden har hon nu bestämt sig för att forska, visa på resultat.

Anna Duberg, forskare och dansinstruktör har visat att unga kvinnor med psykisk ohälsa som får dansa kravlöst och utan prestation mår så mycket bättre.

Bengt Starrin och Lena Steffner Starrin visar med forskning och i sin bok *Sverige dansar*, att socialdansare mår psykiskt bättre än de som inte är det.

Om vi nu behöver forskning för att veta. Att titta på dansbilder och alla endorfinleenden kan ju räcka.

Jag blir själv inte längre stressad av julen. Barnen är vuxna och vi firar lugnt och lagom. Men visst blir det mycket sittande och ätande. Och det är sällan vi får till dans runt granen. Råven raskar väl inte så ofta över isen längre. Så.

Jag saknar annandagsdansen på ett underbart charmig danspalats som tyvärr stängt sina portar för gott. Jag saknar nyårsdagens danskväll till ett av mina favoritband, på en dansloge ute på landet, där kontrasten mellan svett droppandes från pannan och snö som virvlade rakt in genom den öppna lagårdsdörren var oslagbar. Dans blir det, men bandet har packat ihop. Lite snyft! Får kolla upp vart vi åker i år!

Just nu i skrivandes stund är jag faktiskt lite stressad. Skriver och ändrar. Slänger och börjar om. Försöker få lite dansjulistämning att fastna på papperet. Går inte så bra. Som belöning om jag blir klar i tid, blir det dans i afton! På ett Folkets Hus som jag läste om i förra numret av tidningen. Som bara är några mil från vår lilla stuga på landet. Ibland passar det så bra.

Jag kan på rak arm inte komma på någonting som bättre slipar kanterna av stress än dans för min egen del. Som bonus får jag en stund av lycka.

God jul och trevliga danser på er!

Jill Taube

