

Når berøring trænger ind under huden

Som sanseorgan skaber huden koblinger til centralnervesystemet og berøring påvirker os derfor både fysisk og mentalt.

Af Mette Bernt / Bladet Helse, oktober 2015

Det faste knus, det blide kærtegn og en god massage kan være det, der gør forskellen, når vi er triste, urolige eller helt ude af balance på grund af en krise, sorg eller stress. Det er der en grund til.

Huden har ca. 640.000 følesanseceller med tynde og kraftige nervefibre. De tynde nervefibre opfanger den blide og nænsomme berøring og sender langsomme nervesignaler (1 m. pr. sekund) direkte til storhjernens mellemste område, som vi kalder det limbiske system. Her hører vores hukommelse og følelser til. Smerte, tryk- og temperatursvingninger på huden følger de kraftige og hurtige (60 m. pr. sekund) nervefibre, der fører til hjernebarken i storhjernens overflade, hvor vi registrerer, analyserer og bearbejder.

“Følesansecellerne udvikles i tæt tilknytning til hele centralnervesystemet, og følesansen benævnes dels som sansernes moder og dels som det ydre centralnervesystem - en pendant til det indre, der omfatter rygmarv, hjernestamme og storhjerne”, siger Eirik Tollefsen, der er pædagog og massagelærer på Center for pædagogisk massage.

Med mangfoldigheden af følesansenerver kan berøring af huden påvirke både organfunktioner, blodcirkulation, stofskifte og hormonsystem, selvopfattelse, trivsel samt evnen til at skabe relationer, løse problemer og handle. Netop fordi der er forskel på tynde og kraftige nervefibres funktion, er der forskel på, hvordan en nænsom modsat en fast berøring af huden påvirker os.

Gengældt og genkendt

Selvom du måske kender velbehaget efter en god massage, har du måske ikke tænkt over, hvorfor du har det meget bedre og er mere afslappet bagefter. Ud over, at det kan være virke afslappende at få masseret anspændte områder i kroppen, så gør netop berøringen af huden en forskel. Det giver mening, hvis vi tænker på en mor og hendes spædbarn. Moren rører barnet nænsomt og blidt. Det opfanger de tynde og langsomme nervefibre i barnets hud og giver besked til hypothalamus, som så aktiverer hormonet oxytocin. Et hormon, som sænker blodtryk, medfører et lavere indhold af stresshormonet kortisol og faktisk også forbedre vores tarmfunktion. Samtidig skaber velbehaget en grundlæggende tillid hos barnet og aktiverer det, vi skal bruge for at kunne knytte os til andre mennesker livet igennem. Det helt særlige er, at tilknytningen går begge veje, fordi moderen ved berøringen også modtager sanseindtryk i hænderne og dermed selv frigør oxytocin.

Frigørelsen af oxytocin ved berøring har ifølge Eirik Tollefsen fået større opmærksomhed de sidste 15 år blandt andet fordi, det er med til at nedsætte stress.

“Jo mere stress, jo mere kortisol udskiller man, og kortisol har den uheldige egenskab, at det svækker og undertrykker immunforsvaret. Berøring og massage får derfor ikke kun

Berøring og angst

Når vi oplever angst, udskiller vi hormonerne adrenalin og noradrenalin. Kroppen går i kriseberedskab, hvilket får den til at øge blodsukker, hjerterytme og blodtryk. En massage med rolige men fast greb kan dæmpe en angstreaktion. (Kilde: Berøring & dens betydning af Eirik Tollefsen og Hanne Borup)

til at slappe af. Det er også med til at styrke kroppen”, siger Eirik Tollefsen.

Lige så vigtigt er, at den følelse af velbehag og ro, vi får gennem berøring, er en følelse, vi genkender hele livet. Derfor kan berøring gøre en stor forskel for personer med demens, som i mange tilfælde har en god langtidshukommelse. Berøring minder os om noget godt, noget vi har oplevet før, og hjælper os til at have tillid og føle os knyttet til andre mennesker.

“Personer med demens oplever ofte uro og også angst. Med både blid og fast berøring kan de finde en indre afgrænset ro og måske endda erindre mere, fordi de genkender de følelser, der bliver fremkaldt.” slutter Eirik Tollefsen